

# 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 10, ngày 20 tháng 10 năm 2021  
Ấn bản hàng tháng của Viện Nghiên Cứu Vipassana

Trang web: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) Trang web quốc tế: <https://www.vridhamma.org/newsletters>

## NHỮNG LỜI DHAMMA

*Caratha, bhikkhave, cārikam  
bahujanahitāya bahujanasukhāya  
lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya  
devamanussānam; mā ekena dve agamittha;  
desetha, bhikkhave, dhammam  
ādikalyāṇam majjhakalyāṇam  
pariyosānakalyāṇam sāttham sabyañjanam  
kevalaparipuṇṇam parisuddham  
brahmacariyam pakāsetha.*

Hãy lên đường, hỡi các tỳ kheo, vì lợi lạc và hạnh phúc của nhiều người, vì lòng thương cảm cho thế gian này, vì sự tốt lành, lợi lạc và hạnh phúc của chư thiên và loài người. Đừng đi hai người theo cùng một hướng. Nay các tỳ kheo, hãy truyền dạy Dhamma, cả từ ngữ lẫn ý nghĩa của nó, vốn đem lại lợi lạc ngay từ đầu, ở đoạn giữa, và cho đến cuối, và hãy cho thấy đời sống thánh thiện này trong sự toàn vẹn, trong sạch của nó.

*Dīghanikāyo Mahāvaggapāli 1. Mahāpadānasuttam, 86*

## Trách nhiệm và nguồn trợ lực

Sau khi Sayagyi U Ba Khin qua đời vào ngày 19 tháng 1, thầy Goenka (Guruji) đáng kính nhận thức rõ trách nhiệm của mình đối với Dhamma và gia đình. Vì vậy, cứ khi nào có thể được hoặc khi trở về từ một trung tâm, Thầy thường tập hợp tất cả các thành viên trong gia đình, hỏi thăm sức khỏe của họ và hướng dẫn họ khi cần, theo kinh nghiệm của bản thân Thầy.

(Biên tập viên)

Trung tâm – Bodh Gaya

Ngày 21 tháng 1 năm 1971

Shankar và Radhe thân mến,

Cùng với sự ra đi của Sayagyi U Ba Khin là một trách nhiệm to lớn đã đặt lên vai tôi. Tôi đã phỏng đoán rằng Sayagyi sẽ sống qua ít nhất 80 mùa xuân trong tám thân ấy và rằng trong mười năm tới, dưới sự chở che đầy ân phúc của Ngài, tôi sẽ tiếp tục phục vụ Dhamma đồng thời thực hiện các trách nhiệm với



gia đình và nghề nghiệp của mình; và cuối cùng là cống hiến toàn bộ đời mình cho việc phục vụ Dhamma. Nhưng có bao giờ chúng ta có được tất cả

những gì mình mong ước đâu? Như một tia chớp xẹt ngang bầu trời quang đãng, một sự kiện bất ngờ đến như thế đã xảy ra. Và tôi sớm phải gánh vác trách nhiệm to lớn này.

*... Nhưng có bao giờ chúng ta có được tất cả những gì mình mong ước đâu? Như một tia chớp xẹt ngang bầu trời quang đãng, một sự kiện bất ngờ đến như thế đã xảy ra. Và tôi sớm phải gánh vác trách nhiệm to lớn này.*

Về việc nhận được trợ lực Dhamma từ Sayagyi trong việc phục vụ Dhamma của tôi, tôi không thấy nguồn trợ lực này giảm đi chút nào, và tôi tin rằng mình sẽ tiếp tục luôn nhận được nó. Từ trước đến nay, công việc mà tôi đang làm giống như việc một đứa con trai

đang thực hiện các trách nhiệm của mình một cách dễ dàng và nhẹ nhàng dưới sự giám sát của người cha. Giờ đây công việc đó sẽ cần phải được thực hiện nghiêm túc hơn nữa. Từ trước đến nay, tôi vẫn cảm thấy rằng những người đến với tôi để học thiền sẽ học được những gì họ có thể, rồi sau đó, để tiến bộ sâu hơn, họ sẽ đến Rangoon, hay một lúc nào đó, Sayagyi sẽ đến Ấn Độ và Ngài sẽ giúp thêm cho họ. Trong số các thiền sinh đến từ nước ngoài, nhiều người sau khi thực hành thiền với tôi chừng bốn hay năm khóa đã bày tỏ mong muốn được thực hành thiền với Sayagyi U Ba Khin trong ít nhất 7 ngày [thị thực khi đó bị giới hạn trong 7 ngày] và chạm đến các tầng sâu hơn của Dhamma trước khi trở về nước. Tôi đã không ngừng nhen nhóm nguyện vọng này trong họ. Giờ thì tôi bảo họ đi và học hỏi từ Thầy của tôi thế nào đây? Những giấc mơ của họ cũng đã bị đảo lộn trước sự ra đi của Sayagyi.

Với lòng tin và sự tôn kính, tôi đã quyết định hoàn thành khóa thiền Dhamma này cùng với 92 người và rồi, theo đúng như lời nguyện của tôi trước đó, đem những quả thiện lành có được từ khóa thiền là sự bình yên, niềm hân hoan và Dhamma luôn tăng tiến làm quà tặng cho đôi vợ chồng mới cưới, con trai thân yêu Sitaram và cô dâu Ruta. [Sitaram là con trai thứ 4 của

Balkrishna Goenka (người anh cả của thầy Goenka)]. Sau đó, từ ngày 28, tôi sẽ ngồi một khóa tự tu trong khu Bồ đề linh thiêng ở Bodh Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) trong 10 ngày, kết thúc vào ngày 7 tháng 2. Tôi vừa xem sổ tay lịch trình của mình và nhận ra rằng ngày này theo âm lịch, là ngày thứ 12 của tuần trăng tròn, hình như cũng là sinh nhật của tôi; để tôi kiểm tra với mẹ. Vào ngày đó, khi tôi bước vào năm thứ 48 của cuộc đời mình, với việc đã hoàn tất 47 năm, tôi sẽ chào đón ngày đó bằng một lời nguyện Dhamma sâu sắc. Còn gì có thể hay hơn cách mừng sinh nhật trong Dhamma như thế? Tôi tin rằng vào dịp này mình sẽ nhận được sự ủng hộ của mọi thành viên trong gia đình, từ nhỏ đến lớn, và tôi sẽ có thể cống hiến phần đời còn lại của mình để đền đáp món nợ với Thầy tôi bằng việc phục vụ cho nhân loại đang đau khổ. Tất nhiên là song song với việc phục vụ gia đình và công việc kinh doanh trong phạm vi có thể. Điều này không có nghĩa là tôi từ bỏ các trách nhiệm đối với gia đình và công việc kinh doanh của mình. Tôi cũng vẫn sẽ tiếp tục nỗ lực trong những lĩnh vực ấy. Nhưng bây giờ, thay vì bị mắc kẹt vào đó, tôi nghĩ rằng lấy việc phục vụ Dhamma này làm mục tiêu chính của mình là phù hợp.

Riêng vào ngày 7 tháng 2, tôi hy vọng sẽ tổ chức được một buổi Cúng dường chư Tăng với quy mô lớn để tưởng nhớ đến Sayagyi đáng kính, ngay sau khi hoàn thành việc dana 5 khóa Dhamma và tiếp đó là khóa tự tu của mình. Khoảng 6 tháng trước, tôi đã hết sức thương cảm khi nhìn thấy tình cảnh đáng thương của các vị tỳ kheo Miến Điện liên quan đến các vật dụng cần thiết của các vị. Khi ấy tôi đã tự hứa với bản thân rằng nếu có thể, tôi chắc chắn sẽ cúng dường cho 25 vị tỳ kheo Miến Điện sống ở Ấn Độ này, mỗi vị một bộ y, một đôi dép Miến Điện và một chiếc ô. Việc này không chỉ sẽ đáp ứng các nhu cầu về vật dụng tức thời cho các vị mà tôi sẽ còn cảm nhận được niềm vui từ việc mang lại nụ cười trên gương mặt họ. Các vị ấy đã không thể nhận được sự cúng dường các vật dụng cần thiết cho các tỳ kheo từ những lữ khách người Miến Điện trong suốt 8 đến 10 năm qua.

Cho dù tất cả các tỳ kheo của xứ đó có hoàn toàn vững vàng trong Giới Luật của họ hay không, thì họ chắc chắn vẫn là những người thích hợp để tiếp nhận tình yêu thương, sự quan tâm và lòng biết ơn từ chúng ta; dù gì đi nữa, họ xuất thân từ mảnh đất nơi tôi được sinh ra và là nơi mà từ đó chúng ta đã tiếp nhận được viên ngọc Dhamma vô giá này. Anh Babu Bhaiya cũng xem trọng những tình cảm này. Chúng đã làm cho anh ấy xúc động, và thế là với lòng tràn đầy bi mẫn, anh ấy đã cúng dường 25 bộ y, ô dù và dép Miến Điện dưới tên của Sayagyi vô cùng đáng kính. Và hơn thế nữa, đại diện của Lãnh sự quán Miến Điện tại địa phương đã chở những vật phẩm cúng dường này trong một kiện lớn đi từ Rangoon. Có chỉ thị từ anh Babu Bhaiya rằng tất cả những vật phẩm này cần phải được cúng dường đến các tỳ kheo Miến Điện, không phải dưới tên của chúng ta, mà là dưới tên của Sayagyi đáng kính. Anh ấy cũng nói rằng nếu đại diện của Lãnh sự quán Miến Điện có thể đích thân dâng cúng các vật dụng này thì còn tốt hơn nữa. Vị đại diện Lãnh sự quán đã đồng ý, tuy nhiên có lúc do lịch trình của ông ấy bận rộn và có lúc do tôi không thể đến vùng này vào thời điểm thuận tiện cho ông ấy, nên việc này đã không thực hiện được. Kiện vật phẩm đó vẫn còn đang nằm tại Tu viện Miến Điện ở Varanasi, và than ôi, vị đại diện đó đã được chuyển công tác rồi.

Tôi đã quyết định tổ chức một buổi Cúng dường chư Tăng lớn vào ngày 7 tháng 2. Chúng ta sẽ mời các tỳ kheo Ấn Độ, Miến Điện và Sri Lanka và tiến hành buổi lễ tương xứng với sự cao quý của Sayagyi U Ba Khin đáng kính. Cách đây ít lâu, tôi đã mua một số vải ở Bombay thích hợp để may y cho các tỳ kheo Ấn Độ; có lẽ là một cây vải cũng đã được gửi đến cho các anh. Có thể sẽ khó để đem cây vải này đi may y trong thời gian chuẩn bị ngắn như vậy. Nếu không đặt may được thì tôi nhờ các anh gửi cây vải lại cho tôi bằng bưu kiện đường sắt. Khi đó nó có thể được cắt ra và được cúng dường ở dạng chưa may ráp cho các tỳ kheo Ấn Độ.

Anh và Radheshyam thương quý đã gửi cho tôi mỗi người 2000 Rupee cho buổi lễ Cúng dường chư Tăng ở Bodh Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng). Lúc đó tôi

cảm thấy rằng mình sẽ không thể sử dụng hết số tiền này cho việc dana. Nhưng bây giờ, nhân buổi lễ Cúng dường chư Tăng thiêng liêng của Sayagyi đáng kính, toàn bộ số tiền này sẽ được sử dụng, và nếu có thiếu thì tôi sẽ viết thư cho anh của chúng ta để đề nghị hỗ trợ thêm.

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!

Satya Narayana Goenka



Trung tâm – Bodh Gaya,  
Ngày 28 tháng 1 năm 1971

Anh Babu Bhaiya đáng kính thân mến!

Tối hôm qua, tâm em vô cùng hoan hỷ lúc kết thúc khóa thiền trong khi hồi hướng Dhamma dana (việc hiến tặng Pháp) tới Mẹ Sayama, tới anh, tới toàn thể gia đình, mọi người ở tu viện Hindu, và tất cả các thiền sinh.

Khóa thiền này trở nên đầy ý nghĩa về nhiều phương diện. Sayagi đáng kính, khi rời bỏ nhục thân, đã không chỉ đặt lên vai em một trách nhiệm nặng nề, mà còn để lại một nguồn trợ lực Dhamma

khổng lồ để nhờ vào đó em có thể hoàn thành trách nhiệm to lớn như thế. Em bắt đầu nhớ lại lời chúc phúc của Sayagi mà em đã nhận được hồi tháng trước, trong đó Ngài đã viết rõ rằng Dhamma được củng cố vững chắc tại trung tâm thiền của Ngài dưới dạng nibbāna dhātu, và rằng em có thể dùng dhātu này giống như một người có thể dùng tiền để sắm trong tài khoản ngân hàng của họ vậy. Bây giờ, em hiểu rõ rằng nhất thiết phải trở nên xứng đáng với điều này để tận dụng kho tàng Dhamma bao la đó; rằng chúng ta có thể tận hưởng kho tàng đó. Giờ đây em cần phải giữ kiên định trên cuộc hành trình Dhamma dưới chiếc ô che chở này.

Do sự ra đi của Sayagyi đáng kính, một số thiền sinh từng có dự định đến Rangoon để học thiền với Ngài giờ đây sẽ không thể thực hiện được nữa. Tuy nhiên, nếu một thiền sinh tình cờ quyết định đến đó, thì ngay khi anh nhận được điện báo nào về việc này, anh cần sắp xếp để họ được đón từ sân bay và đưa đến trung tâm thiền. Khi thực hành ở trung tâm thiền, bất kỳ nghiệp bất thiện nào có thể được gột sạch cũng đều sẽ mang lại lợi lạc cho tất cả mọi người. Do vậy, tất cả những tiện nghi và sắp xếp như thế cho những thiền sinh này cần được chăm lo chu đáo. Nếu họ không thể mang theo bộ trải giường trong khi đi lại, ta nên lấy từ nhà mình để cung cấp cho họ. Các bữa ăn cho họ, v.v. cũng nên do chúng ta chuẩn bị và chi trả. Hãy để Banwari [con trai của thầy Goenka] phụ trách việc đưa họ đi thăm một vòng các địa điểm chính của Rangoon. Và nếu có ai trong số họ sắp quay lại Ấn Độ, thì khi ấy nếu có thể, hãy gửi tặng họ một vài quyển sách về Dhamma từ thư viện của chúng ta, còn nếu không có thì cũng không sao.

Thân mến,  
Satya Narayana Goenka

Tái bút: Em vừa chợt nhận ra một sự trùng hợp đáng kinh ngạc – Sayagyi được bổ nhiệm kế tục việc truyền dạy từ Thầy tổ Saya Thet Gyi vào năm 47 tuổi. Và giờ đây, sao em cũng phải gánh vác trách nhiệm này ở tuổi 47 vậy nhỉ?

### Một lá thư trả lời từ Babu Bhaiya

Ngày 12 tháng 2 năm 1971, Babu Bhaiya đã viết một lá thư cho thầy Goenka như sau –

Anh đã đọc lá thư ngày 28 tháng 1 của em gửi cho Mẹ Sayama và Bà đã tán thán Lành thay, Lành thay, Lành thay!

Kể từ khi em đi Ấn Độ rồi bắt đầu hướng dẫn các khóa thiền ở đó thành công, Sayagyi đáng kính thường luôn kể về sự thành công của em cho tất cả những ai mà Sayagyi gặp và rất hài lòng. ...

### Một lá thư Sayagyi gửi thầy Goenka

TRUNG TÂM THIỀN QUỐC TẾ  
31-A, INYA MYAING ROAD,  
UNIVERSITY POST OFFICE, RANGOON

HIỆU TRƯỞNG,

THRAY SITHU U BA KHIN

Ngày 11 tháng 10 năm 1969

Goenka thân mến,

Tôi đã về lại trung tâm từ R.G.H. [Bệnh viện đa khoa Rangoon] tháng trước vào ngày 30 tháng 9 năm 1969 và đang hồi phục tốt. Ông đang làm một công việc phục vụ rất tuyệt vời và chưa từng thấy đối với Buddha Sasana ở Ấn Độ. Ông luôn được sự che chở của chúng tôi. Vì ông đại diện cho chúng tôi để thực hiện công việc lớn lao này ở Ấn Độ, cho nên trách nhiệm của tôi là bằng mọi giá phải đảm bảo rằng ông sẽ thành công trong nỗ lực của mình để trao truyền Chánh Pháp cho những người cần nó. Thành công của ông có nghĩa là thành công của tôi và tôi cần phải đảm bảo rằng ông sẽ nhận được trợ lực của Nibbana Dhatu từ chúng tôi và mọi nguồn lực vĩ đại vốn sẽ dẫn dắt chúng ta trong nhiệm vụ cao quý nhất này.

Với lời chào chân thành và tất cả tâm từ,

Ba Khin,

Ngày 11 tháng 10 năm 1969

### Kinh nghiệm Vipassana của tôi

Xin chào mọi người, tôi là Parth Kiyara. Tôi là một thiền sinh Vipassana 21 tuổi và tôi đã thực hành Vipassana được 5 năm. Hôm nay tôi sẽ chia sẻ với các bạn về tác động của Vipassana đối với cuộc sống của tôi kể từ khi tôi bắt đầu thực hành phương pháp thiền này, cũng như kinh nghiệm của tôi về khóa thiền 20 ngày đầu tiên của mình.

Năm năm trước, cha tôi đã giới thiệu Vipassana cho tôi, ông vốn cũng là một thiền sinh Vipassana. Lúc đó tôi đang học lớp mười, cho nên tôi chỉ định cải thiện khả năng tập trung của bản thân mà thôi. Tôi đã tham gia khóa thiền dành cho thanh thiếu niên đầu tiên với mục đích duy nhất là rèn luyện khả năng tập trung và để trở nên chú tâm hơn. Nhưng sau khi hoàn thành khóa thiền Vipassana 7 ngày đầu tiên của mình, tôi thấy rằng phương pháp thiền này không chỉ là để tăng cường khả năng tập trung hay chú tâm. Phương pháp thiền này thiên về mục đích là để trở thành một con người tốt đẹp hơn bằng cách loại bỏ các bất tịnh trong tâm mình. Kể từ đó, cứ mỗi khi tôi ngồi một khóa thiền Vipassana 10 ngày hay tham gia phục vụ cho khóa thiền 10 ngày, tôi đều cảm thấy việc đó có tác động lớn đến khuôn mẫu hành vi của mình và nó đã thay đổi con người tôi theo hướng tích cực.

Nếu tôi so sánh bản thân tôi bây giờ với tôi hồi 16 tuổi khi chưa thực hành Vipassana, tôi phải nói rằng đã có một sự thay đổi 360 độ trong tôi. Bởi vì, ngày đó tôi vẫn thường hay lo âu, thường hay phán xét người ta thái quá. Tôi cũng thường nhìn thấy những tiêu cực ở mọi người, thay vì nhìn thấy những phẩm chất tích cực của họ. Và tôi đã từng làm cho chính mình cũng như những người xung quanh khổ sở. Nhưng giờ đây thì tôi cảm thấy mình đã trở nên biết chấp nhận hơn, đón nhận hơn, ít phán xét hơn đối với mọi người. Ngoài ra, Vipassana cũng đã giúp tôi nhìn cuộc sống và sự nghiệp của mình rõ ràng hơn, và nó đã cải thiện khả năng ra quyết định của tôi. Vipassana đã giúp tôi rất nhiều mỗi khi tôi cần phải ra các quyết định quan trọng nào đó trong sự nghiệp của mình, hay trong lúc tôi đang làm việc. Tôi cũng trở nên điềm tĩnh và tự chủ hơn nhiều, cũng như có ý thức hơn về những gì tôi đang làm trong đời sống hằng ngày của mình.

Bây giờ tôi xin phép chia sẻ với các bạn kinh nghiệm của tôi về khóa thiền Vipassana 20 ngày đầu tiên của mình, khóa thiền mà tôi đã tham dự cách đây ba tháng vào tháng 6 năm 2021. Phương pháp thiền trong khóa 20 ngày này cũng giống với những gì chúng ta thực hành trong khóa thiền Vipassana 10 ngày, nhưng điểm khác biệt duy nhất ở đây là chúng ta

sẽ có được sự liên tục hơn trong việc thực hành Vipassana, điều vốn sẽ trực tiếp giúp chúng ta loại bỏ được nhiều hơn các bất tịnh nằm ở tầng rất sâu trong tâm ta. Tôi đã đối mặt với rất nhiều khó khăn trong suốt 20 ngày. Tôi nhớ có một thời điểm tôi cảm thấy như mình sẽ không thể hoàn thành 20 ngày này và tôi cần phải về nhà. Nhưng các thầy cô ở đó cùng với niềm tin kính mà tôi có được qua những buổi pháp thoại đã giúp cho tôi tiếp tục. Càng tiếp tục thực hành thì càng có nhiều bất tịnh trong tâm (saṅkhāra) được diệt trừ và điều đó làm cho tôi cảm thấy bình yên vô cùng. Điều này đã phát triển niềm tin kính trong tôi vào Vipassana.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, tôi muốn kêu gọi các bạn trẻ hãy thực hành Vipassana và tham dự các khóa thiền 10 ngày hay 20 ngày. Bởi vì chúng ta đang sống trong một thế giới đầy rẫy những Instagram, Facebook và Snapchat, cho nên thật khó để tìm thấy sự bình yên, và điều duy nhất có thể giúp chúng ta được bình yên là hướng vào bên trong chính mình, điều vốn chỉ có thể thực hiện được nhờ thực hành Vipassana.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!



## THI KỆ DHAMMA

*Cala sādhaka calate rabeṇ, deśa aura paradeśa;*

*Dharama cārikā se kaṭeṇ, saba ke mana ke kleśa.*

*Śīla māṃbhi kalyāṇa hai, hai samādhi kalyāṇa;*

*Prajñā to kalyāṇa hī, prakṛte pada nirvāṇa.*

Hãy đến, hỡi các thiện giả, vững bước [trên con đường], ở đây và nơi xa.

Nguyện cho những hành trình Dhamma này xua tan khổ đau của tất cả mọi người.

Đây, lợi lạc trong giữ giới, lợi lạc trong định tâm, lợi lạc trong trí tuệ, dẫn bước đến Niết Bàn (nibbāna).

*Uṭho! jago! ālasa tajo! maṅgala huā prabhāta;*

*Miṭā aṃdherā pāpa kā, bīṭī kālī rāta.*

*Vimala dharama kā jyotidhara, maṅgala jagā prabhāta;*

*Dukhabhara, bhayabhara, timirabhara, aruṇa taruṇa navajāta.*

Hãy đến đây, thức tỉnh, buông đi sự biếng lười, bình minh của hạnh phúc ở đây rồi; Bóng tối của bất tịnh đã tiêu tan, đêm tối đã chấm hết.

Bình minh thiện lành đang thức giấc, mang theo ánh sáng Dhamma thuần khiết; xua tan đau đớn, sợ hãi, tâm tối, vào lúc vầng dương mới ra đời.

NGÀY XUẤT BẢN: 20 THÁNG 10 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>