

Bản tin Vipassana

Thiền Vipassana được giảng dạy bởi Thiền sư S.N. Goenka
theo truyền thống của Ngài 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 Trang web quốc tế: www.dhamma.org

NHỮNG LỜI DHAMMA

Caratha, bhikkhave, cārikaṃ babujanabitāya babujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ; mā ekena dve agamittha; desetha, bhikkhave, dhammaṃ ādikalyāṇaṃ majjebekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ sātthaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ 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. Này 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 toàn vẹn và trong sạch này.

Dīghanikāyo Mahāvaggapāli 1. Mahāpadānasuttaṃ, 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 và 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 Sayagi U Ba Khin là một trách nhiệm to lớn đã đặt lên vai tôi. Tôi đã phỏng đoán rằng Sayagi sẽ sống qua ít nhất 80 mùa xuân trong tấm 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 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 đàng, 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 Sayagi 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.

... 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 đặng, một sự kiện bất ngờ đến như thế đã xảy ra. Và tôi sớm phải gánh vác trách nhiệm to lớn này.

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 năm 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 đến 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 còn sẽ 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 đi chăng nữa, 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 mà 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, nhưng khi thì do lịch trình của ông ấy bận rộn và khi thì do tôi không thể đến vùng này vào lúc thuận tiện cho ông ấy, nên việc này đã không thể 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 xứng với tầm mức cao quý của Sayagi 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 mà 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 chừa may ráp cho các tỳ kheo Ấn Độ.

Anh và Radheshyam thương quý mỗi người đã có gửi tôi 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 hướng tới Sayagi đáng kính, toàn bộ số tiền này sẽ được sử dụng, và nếu có bị 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 tôi 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. Sayagyi đáng kính, khi rời bỏ nhục thân, đã không chỉ đặt lên vai tôi một trách nhiệm nặng nề, mà còn để lại một nguồn trợ lực Dhamma khổng lồ để nhờ vào đó tôi có thể hoàn thành trách nhiệm to lớn như thế. Tôi bắt đầu nhớ lại lời chúc phúc của Sayagyi mà tôi 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 ở dạng nibbāna dhātu, và rằng tôi có thể dùng dhātu này giống như một người có thể dùng tiền để sẵn trong tài khoản ngân hàng của họ vậy. Bây giờ, tôi 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 tôi cần phải giữ kiên định trong cuộc hành trình Dhamma này dưới chiếc ô che chở này.

Do sự ra đi của Sayagyi đáng kính, một số thiền sinh định đi đến Rangoon để học thiền với Ngài giờ đây sẽ không thể làm như vậy được nữa. Tuy nhiên, nếu một thiền sinh nào đó tình cờ quyết định đến đó, thì ngay khi anh nhận được điện báo nào về việc này, anh hãy nên 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: Tôi vừa chợt nhận ra một sự trùng hợp đáng kinh ngạc – Sayagyi được bổ nhiệm kế tục việc truyền dạy từ vị Thầy tổ Saya Thet Gyi vào năm 47 tuổi. Và giờ đây, sao tôi 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 –

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

Kể từ khi Ông 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 Ông 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 gửi: 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 năm 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 mình mà thôi. Tôi đã tham gia khóa thiền dành cho thanh thiếu niên đầu tiên của mình 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 khi nào 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 quan trọng 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 tôi 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 được 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 đã trở nên điềm tĩnh và tự chủ hơn nhiều,

cũng như trở nên ý thức hơn về những gì tôi đang làm trong đời sống hàng 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 gia 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 đó. Tôi nhớ là đã có một lúc nào đó 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. Tôi 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.

Thay cho lời kết, tôi muốn kêu gọi các bạn trẻ hãy thực hành Vipassana và tham gia 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 mà 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!

DHAMMA ĐẾN GEORGIA

Khóa thiền 10 ngày đầu tiên được tổ chức tại Kojori, Georgia (Đông Âu) từ ngày 2 tháng 9 đến ngày 13 tháng 9 năm 2021. 50 thiền sinh và 8 người phục vụ đã tham dự khóa thiền. Khóa thiền nhận được nhiều sự quan tâm và nhiều người đã viết thư hỏi khi nào thì khóa thiền tiếp theo được tổ chức. Theo kế hoạch, sẽ có một khóa thiền nữa vào mùa xuân (tháng Ba / tháng Tư) năm 2022 và tiếp tục có các khóa thiền mỗi sáu tháng một lần.

Trung tâm Vipassana Dhamma Vata, Vadodara Gujarat

Thửa đất rộng 13,50 mẫu Anh đang được mua lại để thành lập Trung tâm Vipassana 'Dhamma Vata' ở Làng Tundav, Taluka-Savli, Vadodara. Nằm gần Dumad Chowkdi, gần lối ra trên Đường cao tốc Ahmedabad - Vadodara, sẽ có thể dễ dàng đến được Trung tâm từ Vadodara / Anand và từ những vùng xa hơn nữa. Trung tâm sẽ nằm giữa một môi trường êm đềm, bên bờ Sông Mini của làng Namisara.

Quyền sở hữu đất đai của một phần đáng kể đã được mua lại, phần còn lại đang được tiến hành. Dự án giai đoạn đầu trị giá khoảng 30 triệu rupi sẽ mang đến tiện nghi cho 150 thiền sinh Nam và Nữ, và một Trung tâm thiền cho các khóa dài ngày trong giai đoạn kế tiếp.

Các buổi thiền chung tại khu đất trống của Trung tâm đã bắt đầu; các khóa thiền ngắn ngày sẽ được sắp xếp tương tự.

Vị trí bản đồ: <https://goo.gl/maps/HBT3aLo9DZ576LyK9>

Tích lũy Parami Hiến tặng bằng cách đóng góp vào tài khoản ngân hàng của Vadodara Vipassana Samiti như dưới đây.

Thông tin Tài khoản Ngân hàng cho Parami Hiến tặng:

"Vadodara Vipassana Samiti", Tài khoản tiết kiệm số: 921010009942450, Mã IFSC: UTIB0000013,

Ngân hàng: AXIS BANK LTD, Vardhaman Complex, Race Course Circle, VADODARA 390 007.

Thông tin chi tiết về PAN và địa chỉ của người đóng góp có thể được gửi bằng email đến địa chỉ vvs.dhammadavata@gmail.com;

Số liên hệ WhatsApp: 9898503753 và 9898599934.

Các khoản đóng góp cho Vadodara Vipassana Samiti được khấu trừ thuế theo Mục 80G của Đạo luật Thuế thu nhập, theo chứng nhận được cấp cho những người hiến tặng.

NHỮNG THÔNG BÁO RẤT QUAN TRỌNG

1. Số tổng đài trả lời tự động IVR (Interactive Voice Response) - 022-50505051.

Người ghi danh có thể gọi đến số này từ số điện thoại di động đã đăng ký (số điện thoại được điền trong đơn), để kiểm tra trạng thái, hủy, chuyển hoặc xác nhận lại đơn ghi danh của mình. Họ cũng có thể liên hệ với trung tâm thông qua hệ thống này. Đây là số điện thoại tổng đài cho tất cả các trung tâm Vipassana ở Ấn Độ.

2. Nếu quý vị đang gửi các chương trình Dhamma của những nơi tổ chức khóa thiền ngoài trung tâm để được xuất bản trong các Bản tin, vui lòng gửi thông qua CAT (Giáo Viên Điều Phối Khu Vực) còn nếu là chương trình cho một trung tâm, hãy gửi thông qua Giáo viên Điều Hành Trung Tâm.

3. Bất cứ khi nào một người mới được bổ nhiệm làm Giáo Viên Điều Hành Trung Tâm (CT), họ cần phải nộp “Thư chấp thuận của Giáo Viên Điều Hành Trung Tâm” (CTAL) có chữ ký, thư này được in ở cuối AT-Kit-2012 (Quy tắc Ứng xử / Kỷ luật của Phụ Giáo). Sau khi hoàn tất, tên của họ sẽ xuất hiện trong Bản tin và Sổ địa chỉ của Giáo Viên.

THÔNG BÁO ĐẶC BIỆT

Hiện nay, những ai đang bị ảnh hưởng / lo sợ vì Covid-19 có thể được nhẹ nhõm đôi phần qua việc thực hành Mini Anapana (quan sát hơi thở vào, hơi thở ra), được giảng dạy bởi thiền sư Goenka. Vì lợi lạc của tất cả mọi người, chúng tôi chia sẻ những liên kết dưới đây, qua đó mọi người, vào mọi lúc, ở bất cứ đâu đều có thể trải nghiệm được an lạc qua việc thực hành 10 phút thiền Anapana thường xuyên. Bất cứ ai cũng có thể sử dụng, vì hạnh phúc của họ.

Liên kết Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oh5ii6R6LTM>

Thiền Anapana 25 phút dành cho tất cả mọi người:

<https://youtu.be/aYJmFdeBfVQ>

https://www.vridhamma.org/sites/default/files/node-uploads/Intro-Practice_English_Mini-Anapana.mp3

Lịch khóa thiền và ghi danh trong tương lai

Thông tin về những khóa thiền trong tương lai được đăng lên internet. Tất cả các thể loại ghi danh hiện chỉ có qua hình thức trực tuyến theo như quy định mới của chính quyền vì lý do Covid-19. Đơn ghi danh bằng giấy sẽ không được chấp nhận. Do đó, quý vị cần phải kiểm tra bằng liên kết sau và ghi danh trực tuyến cho khoá thiền thích hợp hoặc cho việc phục vụ Dhamma tại Dhammagiri: <https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri>

Xin vui lòng ghi danh theo cách tương tự đối với thời gian biểu của những trung tâm khác. Đây là liên kết cho tất cả những trung tâm ở Ấn Độ: <https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN>

Giờ đây, thiền sinh có thể sử dụng trang web VRI mới sau đây để ghi danh các khóa thiền: <https://schedule.vridhamma.org/>

Tiện ích ở Tháp dành cho thiền giả

Những thiền giả muốn hành thiền gần bên Xá lợi của Đức Phật và cây Bồ đề có thể sử dụng các phòng tại Nhà khách Dhammalaya bên cạnh Tháp Vipassana Toàn Cầu, Mumbai và tận dụng tối đa các buổi thiền của mình. Sự lộng lẫy của Tháp vào ban đêm cũng là một điều kỳ diệu đáng để chứng kiến. Các phòng đôi và 2 dãy phòng (tất cả đều có điều hòa) bao gồm bữa sáng, bữa trưa, đồ ăn nhẹ và bữa tối. Để đặt chỗ và biết thêm thông tin, vui lòng -

Liên hệ: JAGJIWAN MESHARAM, 'DHAMMALAYA', GLOBAL VIPASSANA PAGODA, ESSEL WORLD JETTY, GORAI VILLAGE, BORIVALI (W), MUMBAI-400091;

ĐIỆN THOẠI: + 91-22-50427599 / 598 (Lễ tân Dhammalaya)

VĂN PHÒNG PAGODA: + 91-22-50427500

DI ĐỘNG: 9552006963 / 7977701576 + 91-9920029786

Email: info.dhammalaya@globalpagoda.org

Các khoá thiền Mega Một Ngày chỉ được tổ chức trực tuyến, không tổ chức ở Tháp Toàn Cầu

Chủ nhật – ngày 9 tháng 1 năm 2022, ngày giỗ của Mataji và Thiên sư Sayagi U ba Khin. Tất cả các **khóa Mega Một Ngày** có trong **liên kết sẽ được gửi qua WhatsApp vào đúng thời điểm khóa thiền**. (Khóa thiền một ngày hàng ngày vẫn được tổ chức tại Tháp cho những ai đang ở trong khuôn viên tháp. Xin vui lòng dùng liên kết để tham gia - *Samaggānaṃ tapo sukho*: Hãy tận dụng lợi ích to lớn của việc hành thiền với đại chúng.

(Sắp tới, tất cả các khóa thiền sẽ được sắp xếp theo quy định hiện hành về Covid-19 của Chính quyền tại thời điểm đó và sẽ được thông báo trước.)

Tính năng mới trên ứng dụng Vipassana Meditation cho điện thoại di động:

Giờ đây, quý vị có thể ghi danh một số khoá thiền như sau:

- Khóa thiền 10 ngày
- Khóa thiền cho người điều hành
- Khóa thiền trẻ em
- Khóa thiền 3 ngày, - v.v.

Tại các trung tâm thiền khắp Ấn Độ, Nam Phi, Kenya, Indonesia, UAE, v.v. Một khi đã nộp đơn xong, quý vị có thể xem trạng thái của đơn ghi danh trên ứng dụng. Hãy bật tính năng ghi lại nhật ký hành thiền để quý vị có thể tự theo dõi.

Hiện tại những tính năng mới này chỉ mới có trên điện thoại Android và sẽ sớm có cho iOS (điện thoại iPhone).

Liên kết tải về ứng dụng: <http://vridhamma.org/applink.html>

THÔNG BÁO QUAN TRỌNG

Những quý vị nào gửi các khoản đóng góp đến ‘GVF’, xin lưu ý là quý vị cần nêu rõ quý vị đóng góp cho danh mục nào để khoản đóng góp này được gửi vào đúng danh mục đó, và để viết hoá đơn cho phù hợp. (Xin cảm ơn quý vị.)

Chỗ ở nội trú ở Tháp Toàn Cầu dành cho những người phục vụ Dhamma và các thiền giả tại Dhammalaya-2

Khóa Thiền Mega Một Ngày được tổ chức hằng năm ở Tháp Toàn Cầu, làng Gorai, thành phố Mumbai. Đôi khi, người tham dự đến từ những nơi xa nhưng lại gặp bất tiện vì không có chỗ ở lại qua đêm. Vì thế, một nhà lưu trú 3-4 tầng đang được lên kế hoạch xây dựng để những người phục vụ và các thiền giả của khóa thiền 1 ngày có thể ở lại.

Bất cứ ai muốn tham gia vào dự án thiện lành này có thể **liên hệ**:
1. Ông Derik Pegado: 9921227057, hoặc 2. Shri Bipin Mehta: 9920052156, **Tài khoản ngân hàng**: 'Global Vipassana Foundation', (**GVF**) Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch: Malad (W). Số tài khoản ngân hàng: 911010032397802; Mã IFSC: UTIB0000062; Mã Swift: AXISINBB062.

Tâm quan trọng của việc thắp sáng Thiền Tháp

Thầy Goenka đáng kính luôn nói về tầm quan trọng đặc biệt trong việc giữ cho một Thiền Tháp đang lưu giữ Xá lợi được thắp sáng đầy đủ vào ban đêm. Điều này giúp duy trì bầu không khí Dhamma. Bất kì ai có nguyện vọng đóng góp cho việc thắp sáng Tháp Toàn Cầu đều có thể đóng góp. Chi phí cho một đêm là 5000 rupi. Để biết thêm thông tin, xin liên hệ '**GVF**' (Global Vipassana Foundation).

QUỸ CORPUS CHO THÁP

được dùng cho hoạt động của Global Vipassana Pagoda (Tháp Vipassana Toàn Cầu)

Thiền sư S.N. Goenka đáng kính đã có tầm nhìn về việc xây dựng công trình lịch sử này, như một biểu tượng của lòng biết ơn đến vị thầy của Ngài, và dòng truyền thừa các thiền sư kéo dài từ Đức Phật, và để giúp gìn giữ và quảng bá kỹ thuật thiền Vipassana, di sản văn hoá cổ xưa của Ấn Độ, cũng như mang đến một nơi dành cho mọi người từ khắp nơi trên thế giới đến và hành thiền cùng nhau, trong một thiền đường rộng lớn, ngay bên dưới Xá lợi của Đức Phật được gìn giữ nơi đây.

Quyết định đã được đưa ra là thành lập một Quỹ Corpus Thiên Niên Kỷ để thực hiện tầm nhìn trên và để đáp ứng các chi phí hằng ngày trong thời kỳ phát triển Phật pháp lần thứ hai. **Người ta đã tính toán rằng nếu 139.000 người, mỗi người đóng góp 9000 rupi thì tổng số sẽ là 1,25 tỉ rupi.** Tiền lãi thu được từ số tiền này có thể đáp ứng những chi phí hoạt động và bảo trì hằng ngày của Tháp Toàn Cầu. Các khoản đóng góp đủ điều kiện để được hưởng các quyền lợi về thuế theo Mục 80G của Đạo luật thuế thu nhập của Ấn Độ, năm 1961.

Quý vị có thể Liên hệ / Tham khảo - Thông tin tài khoản ngân hàng:

Global Vipassana Foundation,

Axis Bank Ltd, Malad (W) Branch, Mumbai - 400064.

Số tài khoản: 911010032397802; Mã IFSC: UTIB0000062.

Vui lòng liên hệ:

1. Sh. Derik Pegado - 022-50427512 / 28451204

2. Sh. Bipinbhai Mehta - 022-50427510 / 9920052156

3. Email - audits@globalpagoda.org

4. Đóng góp trực tuyến - <https://www.globalpagoda.org/donate-online>

Viện Nghiên Cứu Vipassana (Vipassana Research Institute / VRI)

VRI cung cấp các ấn phẩm liên quan đến Dhamma với giá gốc. VRI cung cấp các tài liệu này với giá tối thiểu để mọi người có thể tìm hiểu thêm về những lợi ích thực tiễn của giáo huấn của Đức Phật. Có một số tác phẩm tiếng Miến liên quan đến thiền Vipassana vẫn còn cần được nghiên cứu sâu hơn và sau đó dịch sang tiếng Anh / tiếng Hindi và những ngôn ngữ khác. Về công việc này, các học giả / dịch giả có thể xung phong góp sức. Việc nghiên cứu được tiến hành tại **Viện Nghiên Cứu Vipassana**, tòa nhà Pariyatti Bhavan, Tháp Vipassana Toàn Cầu, gần Essel World, làng Gorai, Borivali-W, Mumbai-400 091, Bang Maharashtra, Ấn Độ. Số điện thoại: +91-22-50427560, Di động (WhatsApp): +91 9619234126.

Ngoài ra, VRI còn xuất bản các bản tin hàng tháng bao gồm các bài viết, bài phỏng vấn, thi kệ, các câu hỏi liên quan đến thiền và các câu trả lời của thiền sư Goenka cùng những tài liệu khác, tất cả được xuất bản để truyền cảm hứng và khuyến khích thiền giả tiếp tục tăng trưởng đúng đắn trên con đường Dhamma. Bản tin được xuất bản với ba thứ tiếng - tiếng Hindi, tiếng Anh và tiếng Marathi. Để tiếp tục những nhiệm vụ này của VRI, sự ủng hộ của các thiền giả là rất quan trọng. Chúng tôi hoan nghênh các thiền giả tận dụng cơ hội này để đóng góp vào công việc thiện lành là tài trợ cho việc nghiên cứu và xuất bản các tài liệu về Dhamma để các thiền giả có thể tiếp tục được lợi lạc trong tương lai. Quý vị có thể tham khảo thông tin liên lạc với VRI / thông tin tài khoản ngân hàng bên dưới.

Đối với tổ chức này, chính phủ miễn 100% thuế thu nhập theo các quy định của phần 35- (1) (iii) của Đạo luật thuế thu nhập năm 1961. Thiền giả có thể tận dụng điều này. Thông tin ngân hàng cho khoản đóng góp như sau:

Vipassana Research Institute, Axis Bank Ltd., Malad (W.)

Số tài khoản: 911010004132846; Mã IFSC: UTIB0000062;

Xin vui lòng liên hệ:

1. Shri Derik Pegado - 022-50427512 / 28451204
2. Shri Bipinbhai Mehta - 022-50427510 / 9920052156
3. Email - audits@globalpranty.org
4. Đóng góp Trực tuyến - <https://www.vridhamma.org/donate-online>

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 bhī, prakāṭe pada nirvāṇa.*

Hãy đến, hỡi các thiên giả, vũng 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! ālasi tajo! maṅgala huā prabhāta;
Miṭā aṃdherā pāpa kā, bitī kālī rāta.
Vimala dharama kā jyotidhara, maṅgala jagā prabhāta;
Dukhabara, bhayahara, timirahara, 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.

ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN HÀNG THÁNG BẰNG TIẾNG ANH /
TIẾNG HINDI: THEO NĂM: 30 RUPI (10 ĐÔ LA MỸ BÊN NGOÀI ẤN ĐỘ);
(Không Bán Lê)

ĐĂNG KÝ TRỌN ĐỜI: 500 RUPI (100 ĐÔ LA MỸ BÊN NGOÀI ẤN ĐỘ)
BẰNG HỒI PHIẾU NGÂN HÀNG, CÓ THỂ THANH TOÁN TẠI
IGATPURI CHO **Viện Nghiên Cứu Vipassana**

Biên tập và xuất bản bởi R. P. Yadav cho VRI, Igatpuri-422 403 và in tại Apollo
Printing Press, G-259, SICOF Ltd., 69 MIDC, Satpur, Nashik-422 007

Số 10, Ngày 20 tháng 10 năm 2021. Đăng tại Igatpuri, quận Nashik.

Ngày đăng: Ngày rằm hàng tháng

Vip. NL Regd. Số 49916/90; P. Regn số NSK/ RNP - 232 / 2021-2023

NGÀY IN: 00 (**Phiên bản trực tuyến**),
NGÀY XUẤT BẢN: **20 THÁNG 10 NĂM 2021**