

Bản Tin Vipassana

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

Tập 32, Số 03, ngày 18 tháng 03 năm 2022
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

*Caranti bālā dummedhā, amitteneva attanā;
Karontā pāpakaṃ kammaṃ, yaṃ hoti
kaṭukapphalam.*

Những kẻ đại khờ, kém hiểu biết, sống mà trở thành kẻ thù của chính mình;
Họ đắm nhiễm trong những hành động bất thiện tạo nên trái đắng cho bản thân.

— *Dhammapadapāḷi-66, Bālavaggo.*

Những lá thư đầy cảm hứng gửi tới các thành viên trong gia đình từ Shri S.N. Goenka

Những bài học vô giá cho các hành giả đang phấn đấu

Goenkaji đáng kính luôn viết những lá thư đầy cảm hứng cho các thành viên trong gia đình ngài từ khi còn ở Miến Điện, và ngài tiếp tục làm việc này ngay cả sau khi đến Ấn Độ, khuyến khích họ tiếp tục đi trên con đường Dhamma và trở nên vững chắc trong sự thực hành của mình để họ có thể đối diện với những thăng trầm của cuộc sống bằng nụ cười. Đây là đơn cử một vài lá thư ngài viết cho các em trai và con trai cả của ngài, cùng những người vợ của họ. Chúng tôi đăng những lá thư này để chúng có thể tiếp tục là nguồn khích lệ không chỉ cho gia đình của ngài Goenka, mà còn cho bất cứ ai đang phấn đấu để tiến bộ trong Dhamma giữa cuộc sống thường nhật.

— Biên tập viên

Delhi

Ngày 27 tháng 01 năm 1970

Shankar-Sita, Radhe-Vimla, Giridhari-Manju
thương mến của tôi,

Nguyện cho trí tuệ Dhamma mãi cháy sáng trong mọi người!

Khóa thiền tại Delhi đã kết thúc thành công vào buổi tối hôm trước. Tất cả mọi người, tất nhiên, đều có trong sự san sẻ công đức vô lượng mà tôi đã thu nhận được qua việc điều hành khóa thiền này. Nhờ công đức lành này, nguyện cho niềm vui của mọi người trong Dhamma được nhân lên; và những tình huống không như ý phát sinh trong cuộc sống do các nghiệp bất thiện của chính chúng ta, nguyện cho chúng được giải trừ và tiêu biến, và với những nghiệp còn tồn đọng, nguyện cho chúng được đón nhận với sự kiên trì và kham nhẫn, với trí tuệ Dhamma.

Hãy luôn nhớ rằng bất cứ khi nào những người thân của chúng ta trở thành nguyên nhân của những tình huống bất như ý trong cuộc sống, đó không bao giờ là lỗi của họ; trách nhiệm thật sự hoàn toàn ở chúng ta. Với những nghiệp bất thiện trong quá khứ của mình, một vài những tình huống bất như ý như vậy là không thể tránh khỏi và ai đó phải trở thành công cụ cho chúng. Và còn ai tốt hơn để trở thành phương tiện thật tự nhiên cho những việc như vậy diễn ra ngoài những người chúng ta tương tác thường xuyên?

Tự nhiên sử dụng sự trợ lực của họ và họ không thể tránh được việc phải nói và hành động theo cách rất tổn thương đối với ta. Ngược lại, khi quả của

Pushkar (Rajasthan)

Ngày 01 tháng 03 năm 1970

những thiện nghiệp trở, cũng chính những người gần gũi nhất với ta ấy, thuận theo quy luật vô cùng khoa học của tự nhiên, sẽ hành xử theo cách hết mực yêu thương và quan tâm đối với ta. Cũng vậy, mọi chúng sanh hữu tình đều dưng cảm đối diện với sự thăng trầm của những hành nghiệp như thế mà tiến bước.

Những ai với trí tuệ Dhamma tràn đầy sẽ vững vàng, sáng suốt và không bị gục ngã trước những sóng gió của tự nhiên hay trở thành kênh dẫn truyền cho các trận công kích nghiệp quả gây khó chịu hay tổn hại của người khác. Họ luôn luôn ý thức về những tình huống không thể tránh khỏi như thế, và dòng chảy tự nhiên buộc phải tìm một phương tiện khác. Vì vậy, khi chúng ta thấy người thân của mình bị khuất phục trước các quy luật nghiệp quả của tự nhiên và bắt đầu hành động theo một cách không hay, tất cả những gì ta phải làm là khởi lòng bi mẫn cho họ. Nếu chúng ta nuôi dưỡng hận thù hay phẫn nộ đối với họ, hay trở nên bất mãn đối với những hành động của họ, thì chúng ta giờ đây đã chủ động tham gia vào việc gây tổn hại cho họ trong khi vẫn đang chịu khổ từ hậu quả của những nghiệp trước đây của mình.

Với những công đức tích lũy được từ khóa thiền này, nguyện cho trí tuệ Dhamma ở mỗi người được vững vàng và ổn định. Nguyện cho mọi người thực sự được củng cố vững chắc trong *paññā* (trí tuệ), và nguyện cho bước tiến kế tiếp của mọi người, dù cho từ bóng tối hay ánh sáng, luôn chỉ hướng về ánh sáng. Nếu mọi người thực sự hiểu những quy luật tự nhiên này, thì mọi người sẽ hiểu rõ rằng chúng ta hoàn toàn là chủ nhân của những nghiệp hiện tại của mình. Khi sự hiểu biết này được thiết lập kiên cố bên trong, khi ấy các anh em và các con sẽ tiếp tục cải thiện khoảnh khắc này bằng cách mỉm cười trước quả của những nghiệp quá khứ của chúng ta và biết rằng chúng ta là chủ nhân của những hành động hiện tại của mình.

Hãy học cách sống trong khoảnh khắc này với ý thức trọn vẹn.

Đây là mật ngọt đã kết tụ từ công khuấy động để thanh lọc tâm trong khóa thiền này—hãy đến cùng nhau ném nó, hãy cùng nhau trở thành nguồn hạnh phúc và an bình cho những người thân thương của chúng ta.

Mọi điều tốt lành đến với các anh em và các con.

S.N. Goenka

Shankar-Sita, Radhe-Vimla, Giridhari-Manju
thương mến của tôi,

Chúc phước lành đến với mọi người,

Khóa thiền thứ mười hai tại Ấn Độ được tổ chức trên vùng đất thiêng liêng Pushkar này vừa kết thúc vào tối nay lúc 7 giờ tối. Mặc dù bản thân tôi không thể tận dụng hết mức có thể các lợi lạc của khóa thiền này vì có một số thư từ tồn đọng cần giải quyết và sau đó tôi phải đi dự những buổi họp mặt trước công chúng vài lần, tại đây tôi đã có thể dành thời gian cho việc hành thiền của chính mình và tôi cảm thấy sức mạnh Dhamma của mình được tăng trưởng từ nỗ lực này, và tâm trí cảm thấy không vương bận.

Vào thời của Ashoka, một vị Arahant tên là Adinna đã lưu lại vùng đất thiêng liêng này để hành thiền; có vài chứng cứ lịch sử về việc này đã được tìm thấy. Kể từ đó, cả vùng này đã là vùng đất của những tín đồ của Đức Phật, và địa điểm này được biết đến với tên Buddha-Pushkar. Tôi cảm thấy có sự kết nối với vùng đất thanh bình của những ngọn đồi và cồn cát này; tôi cảm thấy một sự bình yên sâu sắc khi ở nơi đây. Những người tham dự khóa thiền này cũng đạt được lợi lạc. Tôi thấy cực kỳ hoan hỷ khi có thể chia sẻ công đức Dhamma với tất cả mọi người, cha và mẹ đáng kính, và tất cả các thành viên khác của gia đình.

Hôm nay, vào ngày mãn khóa, một suy nghĩ cứ khởi lên, và tôi cảm thấy đây chính là trí tuệ đúc kết ra từ khóa này, đó là - *Gālī dī, mārā mujhe, bhāya liyā saba lūta; Jyom hī yaba cimṭana chuṭe, vaira jāya saba chūṭa*. Anh ấy hành hạ tôi, anh ấy đánh tôi, ôi không, anh ta trấn lột tôi. Ngay khi suy nghĩ này tan rã, mọi hận thù biến mất.

Trong cơn điên loạn của mình, chúng ta đắm chìm trong những suy nghĩ như vậy, làm ô nhiễm tâm trí ta với những ý nghĩ—ôi anh ta hành hạ tôi, anh ta sỉ nhục tôi, anh ta la mắng tôi! Ôi anh ta đánh tôi, tấn công tôi, làm tổn thương tôi, cướp lấy mọi tài sản, đồ quý giá, gia tài của tôi và biến tôi thành một kẻ ăn mày. Những suy nghĩ như vậy cứ trôi lăn liên tục trong đầu chúng ta, và một khi những suy nghĩ như vậy khởi hướng về bất cứ ai, hận thù của ta đối với người đó không bao giờ tan biến. Không chỉ nó không thể tan biến, mà nó còn tiếp tục tăng trưởng, ra hoa trở quả. Nếu chúng ta bứng nhổ cây dây leo độc hại

này, chúng ta phải bừng nhỏ nó từ tận gốc rễ, điều này sẽ chỉ xảy ra khi chúng ta có thể buông bỏ hoàn toàn các tiến trình suy nghĩ như vậy. Ngay khi những tiến trình suy nghĩ này dừng lại, hận thù dừng lại.

Hãy cùng xem xét bằng cách nào tiến trình suy nghĩ đó có thể được loại bỏ. Khi tâm trí có một ấn tượng sâu nặng về một hành động đã gây tổn thương sâu sắc, những ký ức này sẽ tiếp tục trôi lên trong lúc hành thiền Vipassana, che mờ hoàn toàn tâm trí. Có những lúc việc thực hành Vipassana của chúng ta diễn ra đúng hướng và chúng ta quan sát những làn sóng suy nghĩ này, những bất tịnh này, những *sankhāra* (phản ứng của tâm) này với một tâm trí khách quan không dính mắc. Việc này dẫn đến sự tiêu trừ của chúng. Nhưng có những lúc, *paññā* (trí tuệ về vô thường ở cấp độ cảm giác) suy yếu, và tâm trí bị cuốn quá nhiều vào những suy nghĩ đó khiến cho việc quan sát khách quan của Vipassana bị mất đi. Vào những lúc như vậy, những *sankhāra* bất tịnh, thay vì bị tiêu trừ lại tiếp tục sinh sôi nảy nở. Nhưng ngay khi ý thức và trí tuệ khởi phát một lần nữa và chúng ta giữ được tâm buông xả thì khi đó tâm trí dừng chìm đắm trong những cao trào cảm xúc. Nơi nào có sự quan sát, nơi đó có Vipassana, có *paññā*, có sự thấu hiểu. Với việc tiếp tục đắm chìm trong những suy nghĩ, vô minh trôi lên cùng những *sankhāra* mới.

Bằng cách nào chúng ta tránh được việc nhân lên gấp bội những vết thương sâu này? Nếu chúng ta nhớ lời giảng của Đức Phật trong đó Ngài nêu ra bốn loại người trên thế gian này, điều này rất có thể hữu ích cho ta. Thứ nhất, những kẻ đi từ bóng tối đến bóng tối. Thứ hai, những kẻ đi từ ánh sáng đến bóng tối. Thứ ba, những kẻ đi từ bóng tối đến ánh sáng. Và cuối cùng, những kẻ đi từ ánh sáng đến ánh sáng. Khi chúng ta hiểu được lời giảng sâu sắc này của Đức Phật, ta thấy rằng chúng ta có liên quan đến trường hợp thứ nhất và thứ ba.

Khi ai đó sử dụng những ngôn từ thô ác, vu oan cho ta, đánh ta, khinh thường ta, dùng vũ lực tấn công ta và cướp tài sản của ta, những việc đó chỉ là nhân của bóng tối cho chúng ta mà thôi. Trong những khoảnh khắc đó, hiện thực của chúng ta thiếu vắng ánh sáng do ta bị nhấn chìm trong đau khổ. Nếu *paññā* của ta không hiện diện, nếu ta không cảnh giác và ý thức, khi đó chúng ta làm sinh sôi nảy nở những khoảnh khắc bóng tối này, chất đầy tâm trí với những *sankhāra* tiêu cực như thế, những thứ không chỉ lấp đầy những khoảnh khắc hiện tại của ta với nỗi đau mà

còn trở thành nguyên nhân của một tương lai đen tối cho ta. Vì lẽ đó, chúng ta gia nhập vào nhóm người thứ nhất đi từ bóng tối đến bóng tối, mặc dù điều chúng ta cần làm là gia nhập nhóm người thứ ba đi từ bóng tối đến ánh sáng.

Việc đó chỉ có thể xảy ra khi việc hành thiền Vipassana của chúng ta, *paññā* của chúng ta thức tỉnh, và chúng ta tiếp tục giữ sự thấu hiểu trong Dhamma rằng những tình huống đau đớn ta đang đối mặt không phải do lỗi của bất kỳ ai. Ai đó đang hành hạ, sỉ nhục và tấn công ta theo nhiều cách khác nhau, nhưng họ thậm chí chẳng liên quan chút trách nhiệm nào cho tình huống khổ sở của ta. Điều này không là gì khác ngoài nghiệp quả bất thiện của chính chúng ta từ đời kiếp này hoặc từ kiếp quá khứ đến lúc chín muồi và trở quả, mà do đó những khoảnh khắc hiện tại của ta trở nên thật bất hạnh. Con người tội nghiệp đó, vì sự yếu đuối của mình, đã trở thành công cụ trong tay của Mara tinh quái, đã hành động theo những cách tồi tệ như vậy. Kẻ đó xứng đáng nhận được lòng bi mẫn từ ta do anh ta đang làm tổn hại tương lai của chính mình.

Làm sao ta có thể giận dữ hay cảm thấy ghét bỏ anh ta? Ôi không! Ta cần phải có lòng bi mẫn với người ấy, rót đầy anh ta với metta (tâm từ), bao phủ anh ta với những cơn mưa mát lành đầy thiện ý, qua đó có thể thấp lên trong anh ta những suy nghĩ Dhamma ngay cả khi đang bị Mara lợi dụng sự yếu đuối mà áp đảo, rồi lẩn đi mất. Người ấy xứng đáng nhận được lòng bi mẫn của chúng ta vì anh ấy đang làm tổn hại tương lai của chính mình. Chỉ riêng cách này để anh ta được an ổn. Chỉ riêng cách này để chúng ta được an ổn. Nếu *paññā* đã khởi lên nhờ kết quả của việc thực hành Vipassana, chúng ta biết ngay lập tức rằng tình huống bất như ý mà chúng ta phải chịu là không thể tránh khỏi. Ai có thể ngăn chặn việc đó? Nếu không phải người này, thì sẽ là người khác trở thành phương tiện cho sự khổ đau của ta, nhưng nó sẽ vẫn xảy ra, không thể tránh khỏi, vì nó không là gì ngoài những nghiệp bất thiện trước đây của chính chúng ta đến kỳ chín muồi, trở quả. Ai có thể thay đổi quy luật tự nhiên này?

Quá khứ không nằm trong tay ta do chúng ta không thể kiểm soát những khoảnh khắc đã trôi qua. Và thật vô nghĩa khi bây giờ ta cứ âu sầu về bất cứ nghiệp bất thiện nào mình đã làm trong những khoảnh khắc đó. Những hạt giống nghiệp sẽ chín muồi và đang chín muồi ngay lúc này. Và giây phút

hiện tại, lúc nó ra trái, hoàn toàn nằm trong sự kiểm soát của ta. Chúng ta là chủ nhân của nó và có thể sử dụng những khoảnh khắc này theo cách mình muốn. Nếu ta thiếu trí tuệ, ta sẽ sử dụng chúng một cách sai lầm làm tổn hại tương lai của mình. Nhưng nếu ta giữ cho mình đủ đầy trí tuệ, khi đó ta sẽ sử dụng những khoảnh khắc này một cách hiệu quả và cải thiện tương lai.

Khi chúng ta tiếp tục thực hành *vedanānupassanā* (quan sát cảm giác) và *cittānupassanā* (quan sát tâm trí) một cách không ngừng nghỉ, chúng ta sẽ có thể theo dõi các cảm giác hiện tại khởi lên là quả của những nghiệp bất thiện cũ một cách tươi cười. Thay vì xem trọng những nguyên nhân trực tiếp, chúng ta sẽ tập trung chú ý vào quy luật tự nhiên và sự thật của nó, và là một người quan sát thuần túy, ta sẽ quan sát một cách khách quan sự trôi sụt, các chuyển động mà những làn sóng đó tạo nên.

Ta không bị nhấn chìm dưới những cơn sóng khổng lồ trôi lên từ đại dương; thay vào đó, ngồi an tĩnh không sợ hãi trên một bờ đá bên trên, ta theo dõi màn nô đùa lên xuống của chúng. Và là một hành giả Vipassana, khi nào chúng ta vẫn còn giữ vị trí là người quan sát khách quan, thì không chỉ ta không tạo ra *sankhāra* mới, mà các khổ đau đã khởi lên là kết quả của các *sankhāra* cũ cũng không được tiếp thêm nhiên liệu, và vì lẽ đó, chúng tan biến đi.

Bằng việc làm chủ những phút giây hiện tại với trí tuệ thuần khiết của Dhamma và tận dụng triệt để những phút giây đó, chúng ta không chỉ ngăn ngừa một tương lai đen tối mà còn biến nó trở nên rạng ngời ánh sáng. Đây là cách ta đi từ bóng tối hiện tại đến một tương lai ngập tràn ánh sáng.

Vì lẽ đó, rõ ràng là khi nào chúng ta còn trôi lăn trong những suy nghĩ về ai đó đã cư xử thô ác với ta, đánh ta, trộm của ta... khi đó chúng ta tạo ra và làm sinh sôi nảy nở bóng tối của mình trong hiện tại và trong tương lai. Nhưng ngay khi chúng ta buông đi dòng suy nghĩ này, chúng ta thấp sáng hiện tại, chuẩn bị cho bình minh của tương lai.

Chính bản thân tôi đã trải qua tiến trình này, và tất cả chúng ta đều kinh qua trải nghiệm này trong đời sống hằng ngày, ít hay nhiều. Vì thế, không khó để hiểu làm thế nào mà những tiến trình suy nghĩ như vậy đã trở thành một thói quen thường nhật. Rất khó để thoát khỏi trạng thái tâm như vậy, nhưng không phải là không thể. Đối với một hành giả Vipassana thì

điều này dễ đạt được hơn. Hãy đến, cùng nhau chúng ta hạ quyết tâm mạnh mẽ trong thời khắc tuyệt vời này khi khóa thiền đang đến lúc hoàn mãn để được củng cố vững chắc trong Vipassana, để làm cho tâm trí chúng ta kiên cố và vững vàng hơn cùng với sự tăng trưởng trong *paññā*. Đây là nơi chúng ta tìm thấy phúc lợi lớn nhất của mình. Đây là nơi chúng ta tìm thấy tương lai ngập tràn ánh sáng của mình.

Phước lành đến với mọi người,

S.N. Goenka

Barachakia (Bihar)

Ngày 23 tháng 03 năm 1970

Shankar-Sita, Radhe-Vimla, Giridhari-Manju
thương mến của tôi,

Với lời chúc phước lành ấm áp,

Nguyện cho ánh sáng hỷ lạc và công đức lành phát sinh từ việc hoàn tất thành công khóa thiền lớn lần này ở Barachakia có thể khiến mẹ và cha đáng kính, các anh em, và các con ngập tràn trong niềm hân hoan. Những làn sóng sẽ chia những công đức vô lượng này bắt đầu khởi lên từ bên trong; nguyện cho tất cả các thành viên trong gia đình cũng được hưởng lợi lạc từ những công đức này. Cảm giác này khiến tim tôi thật trọn vẹn.

Sau một khóa khá nhẹ ở Ajmer, khóa thiền lớn này khác chi là chỉ dấu cho sự thăng trầm của cuộc sống. Lúc thiếu thốn lẫn mò chẳng ra, khi lại thừa tràn như thác lũ. Chúng ta phải thực hành tâm buông xả trong cả hai tình huống. Những phản ứng khác nhau trong những tình huống khác nhau trong cuộc sống là tự nhiên, nhưng hãy chắc rằng chúng ta không kéo dài những phản ứng này, mà làm chúng ngừng lại. Nếu nước mắt chảy trong lúc khó khăn, hãy chắc rằng nụ cười sớm nở trên môi mọi người. Và nếu chúng ta say sưa với sự hân hoan trong những lúc đủ đầy, thật nhanh sau đó tâm ta phải đạt được ý thức và tâm buông xả, và những cảm giác ấy phải được thay bằng ý thức về sự thật. Để trôi lăn trong những đợt sóng đau khổ và vui sướng trong một thời gian dài là nhược điểm của chúng ta, và việc vượt lên trên chúng chính là sức mạnh của ta. Thời gian yếu kém càng ngăn lại thì càng có lợi cho ta, cũng như thời gian chúng ta thành công trong việc vượt lên trên cảm giác càng dài thì càng hữu ích.

Chúng ta không bao giờ được quên sự thật này của cuộc sống: thứ ta muốn không phải lúc nào cũng đạt được. Bất kể những điều không mong muốn xuất hiện trước mặt ta nhiều đến chừng nào, và sự thật là mỗi điều bất như ý đều kèm theo một sợi dây đau khổ, và chúng ta càng sớm giải trừ sợi dây đen tối đó, thì cuộc sống của ta càng sớm được đong đầy ánh sáng.

Mỗi người phải lưu ý đến tính khí và xu hướng của các thành viên khác trong gia đình, chúng không phải lúc nào cũng xuôi thuận với nhau. Chuyện thường xảy ra là mong muốn của một ai đó dường như đi ngược lại với tính khí và mong muốn của những người khác. Trong tình huống như của mọi người, là đang sống cùng nhau, điều này không thể tránh khỏi, ta phải học được nghệ thuật nhẫn nhịn. Chỉ khi ấy sự “cùng nhau” mới có thể gọi là cân bằng. Kham nhẫn và nhẫn nhịn nhau khi sống cùng nhau là gốc rễ của đời sống hạnh phúc.

Nghe thấy những lời đối nghịch với ý muốn của ta, nhìn thấy khuynh hướng của người khác đi theo hướng trái ngược, thấy bản tính của người kia không hòa hợp với bản tính của mình, chúng ta lấy làm khó chịu. Điều đó là tự nhiên. Nhưng việc đảm bảo rằng sự khó chịu này chỉ tồn tại trong thời gian ngắn và không kéo dài chính là nuôi dưỡng trí tuệ Dhamma của chúng ta.

Mỗi người sống với những ước mơ của mình. Người khác có những mơ ước, cũng như ta, và đôi khi những ước mơ của họ trái ngược với ước mơ của ta. Trong những tình huống như vậy, nếu chúng ta chỉ cố hiện thực hóa ước mơ của mình, ngay cả khi điều đó có nghĩa là giấc mơ vàng son của ai đó phải tan vỡ, thì chúng ta chưa học được cách sống tốt cũng như kham nhẫn tốt. Vì thế, để sống một cuộc sống cân bằng và hạnh phúc, nếu trong khi đang thực hiện những ước muốn của mình, mà có những ước muốn của ai khác ngáng đường, khi đó tốt nhất là chúng ta học cách điều chỉnh hơn là chiến đấu. Đây là lời dạy của Dhamma. Nếu ngay cả khi đã cố gắng hết lần này đến lần khác, mà chúng ta không thấy những mong muốn của mình được đáp ứng, khi đó tốt nhất là hãy mỉm cười và buông chúng đi, không để việc này trở thành một nút thắt. Do mỗi nút thắt trong tim ta là một nguyên nhân khổ đau của chính ta. Hãy kháng lại việc tạo nên những nút thắt này đơn thuần là cho lợi ích của riêng mình. Có thể thứ chúng ta muốn không được đáp ứng do ý muốn của người khác. Nhưng dù điều bất như ý tái diễn bao nhiêu lần đi nữa, cảm giác hoan hỷ hài lòng trong sự chấp nhận là thiện lành. Việc thực hành này khó, nhưng đáng làm vì nó bản chất là thanh khiết, là thiện lành và dẫn đến sự an lành.

Phước lành đến với mọi người,

S.N. Goenka



THI KÊ DHAMMA

Apanā-apanā karmaphala, bhoga svayaṃ hī bhoga;

Kauna bañṭā pāye bhalā, jarā mṛtyu kā yoga.

(Mỗi người) phải kham chịu quả hành động của mình

Ai đã từng sốt chia được sự tiến triển (nghiệp) của bệnh và cái chết?

Pūrva karma phala kisa taraha, sahana kare sajnāna;

Nava karmoṃ meṇ nā bañdhe, yaha vipāśyanā dhyāna.

Với tinh giác ta chịu quả của nghiệp quá khứ;

Làm sao để đừng tự trói vào mình nghiệp mới;

đây mới chính thật là thiền Vipassana.

Jīvana apanā dhāla le, dharma-niyati anukūla;

Maṅgala hī maṅgala sadhe, karma na hoṇ pratikūla

(Nếu ta) xây dựng cuộc sống theo quy luật Dhamma,

Thì cuộc sống sẽ tràn đầy an vui hạnh phúc, không còn chỗ cho những hành động ô nhiễm.

Dharma bodhi hiya main dharūn, caraṇa navāūṃ śīśa.

Thầy của con, nơi chân người con xin cúi đầu;

vì từ người con đã nhận được

Dhamma giác ngộ trân giữ trong tim này.

NGÀY XUẤT BẢN: 18 THÁNG 03 NĂM 2022

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>