

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 09 tháng 10 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

*Yo ca buddhañca dhammañca, sañghañca saraṇaṇi gato;
Cattāri ariyasaccāni, sammappaññāya passati.
Dukkhaṇ dukkhasamuppādaṇ, dukkhassa ca atikkamaṇ;
Ariyaṇ catṭhaṅgikaṇ maggaṇ, dukkhūpasamaḡāmināni.
Etaṇ kho saraṇaṇi kbemaṇ, etaṇ saraṇamuttamaṇ;
Etaṇ saraṇamāḡamma, sabbadukkhā pamuccati.*

– *Dhammapadapāli 190-191-192, Buddhavaggo.*

Người quy y Phật, Pháp, Tăng, bằng chánh kiến thấy được Bốn Sự Thật Thánh Thiện về: khổ, sự nảy sinh của khổ, sự diệt khổ, và Bát Thánh Đạo đưa đến đoạn diệt khổ đau.

Đây thực sự là nơi nương tựa an toàn; đây là nơi nương tựa tốt nhất. Đến nương tựa nơi này, người ta được giải thoát khỏi mọi khổ đau.

– Kinh Pháp Cú (Dhammapadapāli) câu 190-191-192,

Trích đoạn từ thư viết cho Babu Bhaiya

Sau khi Sayagyi U Ba Khin qua đời, Goenkaji vẫn viết thư cho anh trai của Thầy, Shri Babulalji, về các khóa thiền mà Thầy tổ chức ở Ấn Độ để ông ấy có thể chuyển thông tin đến các anh chị em Dhamma khác tại IMC Rangoon (Yangon) và để lưu giữ một bản ghi chép về các khóa thiền cùng những thông tin chi tiết quan trọng. Những trải nghiệm của Thầy vào thời gian đó, và cách Thầy đối diện với chúng bằng sự nhẫn nại và trí tuệ Dhamma, được thể hiện rõ trong những bức thư mà Thầy viết 50 năm trước. Dhamma đã chiến thắng, những người tìm cầu (Dhamma), dù giàu hay nghèo, từ Ấn Độ, Châu Á và Phương Tây đều gặt hái được những lợi ích to lớn. – Ban biên tập

Hồ sơ thiền sinh từ một khóa thiền ở

Mumbai

Mumbai,

Ngày 21 tháng 4 năm 1971

Anh Babu Bhaiya,

Pranam

Hôm nay, khóa thiền ở Bombay (Mumbai), tình cờ cũng là khóa thiền thứ 31 được tổ chức ở Ấn Độ,

đã kết thúc thành công. Khóa thiền này đã thành công trên nhiều phương diện và em vô cùng hoan hỷ chia sẻ công đức này với Ma Sayama và những người đang sống ở Trung tâm, tất cả thành viên gia đình đang ở Miến Điện với anh, cũng như anh lớn và cha chúng ta, và mọi thành viên gia đình ở đây. Và cả với ông Hoover và tất cả các thiền sinh của Thầy đáng kính (Sayagyi U Ba Khin) trên khắp thế giới, dù quen biết hay chưa.

Ông bà Theodore Vestal, mà em đã từng kể với anh, cả hai đã tham gia khóa thiền này cùng nhau. Ông Vestal là cựu Hiệu trưởng một trường của Đại học Bang New York và hiện là Giám đốc “Trung tâm Tài nguyên Giáo dục” ở Delhi, liên kết với trường đại học này. Họ là bạn của Stuart và Susan (những thiền sinh cũ đến từ New York) và đã rất ấn tượng khi thấy những thay đổi đáng kinh ngạc ở Stuart và Susan nhờ Vipassana. Họ có trẻ con ở nhà nên bà Vestal đến trước, rồi sau khi bà trở về thì ông Vestal đến dự một khóa thiền. Họ ấn tượng đến mức quyết định sẽ cùng nhau quay lại dự khóa thiền Dalhousie vào tháng 6. Nhưng khóa tháng 6 bị hủy và họ thiết tha được dự ít

nhất một khóa nữa trước khi về nước. Trong số các khóa sắp tổ chức họ không tìm được khóa nào khác phù hợp, nên họ vẫn để người giúp việc trông bọn trẻ và bay xuống đây dự khóa thiền này. Chắc chắn Dhamma đã cuốn hút họ mạnh mẽ, và họ đã tu tập chăm chỉ trong khóa thiền. Ông Vestal tiếc vì đã tiếp xúc với Dhamma muộn, nhưng giờ đây ông ấy muốn dồn toàn bộ sức lực của mình vào việc phụng sự Dhamma. Tuy nhiên, em chưa thể cho phép ông ấy dạy Anapana chỉ dựa trên sự trào dâng niềm tin có tính cảm xúc. Mặc dù vậy, em thấy ông ấy phù hợp vì ông ấy nghiêm túc và vững vàng, một quý ông lịch thiệp và một học giả có tầm, nhưng cho phép ông ấy dạy thì hơi sớm. Bên cạnh đó, có một thiếu sót mà em đã phải cảnh báo ông ấy nhiều lần - sự hấp dẫn đối với việc trình diễn các phép lạ. Chắc chắn, Dhamma thuần khiết đã thu hút vợ chồng ông ấy qua trải nghiệm của chính họ, nhưng em đã phải nỗ lực rất nhiều để loại bỏ sự đam mê vào những thứ thuộc về đạo sư. Ông ấy rất muốn em giảng dạy ở Mỹ, nhưng hiện tại điều này là không thể.

Một nhà nghiên cứu người Mỹ khác, Daniel, sống ở Pune, cũng dự khóa thiền này. Vợ anh ta đã tham dự khóa thiền trước, và giờ cô ấy quay lại cùng chồng, để con cho người giúp việc trông. Một phụ nữ khác, Linda, vợ của một nhà nghiên cứu, cũng tham gia khóa thiền và cảm thấy rất ấn tượng. Cô ấy cũng có kế hoạch đưa chồng đến một khóa thiền trong tương lai. Một nhà nghiên cứu khác, Harvey, và một học giả người Hy Lạp, Kiman, đã tham dự và đạt kết quả tốt.

Một giáo viên, Molly, đến từ Trinidad, bạn của ông bà Vestal, là giáo viên thỉnh giảng đang dạy ở Delhi. Ban đầu cô ấy rất nản lòng và không thấy ổn, nhưng đến ngày thứ bảy, đột nhiên cô ấy bắt đầu hiểu ra và có tiến bộ. Một thiền sinh khác, Roger, người Mỹ sống ở Iran, một kiến trúc sư nghiên cứu sâu về triết học và tâm linh Ấn Độ, cũng tham dự và rất hài lòng với kết quả mình có được. Hai người đến từ Argentina và Mexico cũng tham gia khóa thiền.

Một số người có học thức cao khác cũng tham dự, gồm có bác sĩ, kỹ sư, một số doanh nhân và một nhà văn từ Gujarat. Họ rất ấn tượng với việc thực hành

Dhamma của mình. Em đã hơi nghi ngại về một vài người trong số họ, vì họ là những người chữa lành, nghĩa là họ đã thực hành chữa lành bằng thân chú. Tất cả đều cảm thấy ấn tượng. Thật thế, bây giờ họ sẽ nói về “ehi-passiko” – hãy đến và tự mình trải nghiệm.

Khoảng mười công nhân đến từ nhà máy Taparia và cũng thành công như những đồng nghiệp khác trước đó. Một người trong số họ ban đầu gặp khó khăn trong quá trình đánh thức Vipassana, như thể có một bức màn nào đó. Nhưng một khi bức màn bị phá vỡ, anh ấy đi sâu vào bên trong và vượt qua được trở ngại này. Một số thay đổi thú vị diễn ra ở những thiền sinh công nhân này là họ khiêm tốn, nhã nhặn và nỗ lực làm việc chăm chỉ hơn. Một vài công nhân nữ bày tỏ lòng biết ơn đối với người quản lý nhà máy, nói rằng bản chất và tính cách của những người đàn ông của họ đã thay đổi. Thói quen uống rượu của những người này biến mất, sự nóng giận và nói năng tục tĩu xúc phạm giảm bớt, không còn tiêu xài hoang phí, và điều hay nhất đối với họ là tình trạng nợ nần và cạn tiền mặt hàng tháng đã chấm dứt.

Nhà công nghiệp nổi tiếng, ông Sampat Somani, đã tham dự khóa thiền và cảm thấy vô cùng hân hoan bởi sự hiểu biết về anicca (vô thường) cùng với ý thức về những luồng cảm giác, đến mức câu “hãy đến và xem” đã trở thành thân chú mới của ông. Toàn thể các thiền sinh của khóa thiền này thực sự tuyệt vời.

Chiều ngày 25 tháng 4, em sẽ đi Nagpur, đến một khóa thiền nơi có khoảng 40 samanera đã xuất gia cách đây năm ngày. Một số cư sĩ khác cũng sẽ tham dự. Mặc dù Sư Anand Kausalyayan đáng kính có lẽ sẽ không tham dự, khóa thiền này được tổ chức theo lời mời và dưới sự giám sát của chính Sư, bản thân việc ấy đã rất có ý nghĩa. Khóa thiền này sẽ bắt đầu từ tối ngày 25 tháng 4 và kết thúc vào ngày 5 tháng 5.

Thường thì em sẽ không rời khóa và ra ngoài, nhưng lần này, sáng sớm ngày 1 tháng 5, em sẽ đi Wardha một ngày. Ông Dwarko Sundarani, một hành giả từ Bodh Gaya và là Chánh văn phòng tổ chức Sarvodaya của ông Vinoba, rất muốn em gặp ông Vinoba. Ông Vinoba cũng thể hiện mong muốn có

cuộc gặp gỡ này và nói rằng có thể tổ chức một khóa thiền ở Wardha trong mùa mưa.

Hội nghị thường niên của tổ chức Sarvodaya sẽ được tổ chức tại Nasik và nhiều thành viên tích cực sẽ tham gia. Em sẽ dừng chân ở Nasik khi trở về từ Nagpur. Họ đang đề nghị em ở lại đó cho đến ngày 9 tháng 5, nhưng điều này là không thể. Sau khi ở đó vài giờ và gặp những nhân viên chủ chốt của họ, em sẽ tiếp tục đi Bombay, vì ngày 8 tháng 5 em phải bắt đầu một khóa thiền khác ở trạm đôi Lonavala, giữa Bombay và Pune. Khóa thiền này do tổ chức Phụ nữ toàn Ấn Độ ‘Shakti Dal’ tổ chức. Người lãnh đạo của họ, Purnima Pakwasa, là con dâu của cựu thống đốc bang Maharashtra và là người nổi tiếng đứng đầu Quốc hội Mangaldas Pakwasa. Cô ấy là một nhân vật có tiếng hoạt động trong lĩnh vực liên quan đến phụ nữ. Hằng năm họ tổ chức một sự kiện kéo dài 20 ngày cho phụ nữ, có nhiều chương trình và những buổi nói chuyện về Dharma (Dhamma) khác nhau. Cô ấy cũng phát hành một tạp chí hàng tháng tên là “Shakti Dal”.

Ở khóa thiền vừa qua, Chanchal Bai, một người làm công tác xã hội lớn tuổi có tiếng từ Bombay và là người theo thánh Gandhi, đã tham gia và rất hài lòng. Khóa thiền Lonavala có vẻ là kết quả của “ehi-passiko” đây thiện chí của bà ấy. Khóa thiền sẽ kết thúc vào ngày 18 tháng 5, và đáng ra ngày 23 tháng 5 em sẽ đi Ahmedabad để hướng dẫn một khóa thiền khác cho một số Phật tử. Nhưng một vài sadhaka (thiền sinh) đang tha thiết yêu cầu em tổ chức một khóa ở Bombay cho những người theo đạo Phật, họ đảm bảo sẽ chịu mọi chi phí. Để làm việc này, họ đang cố gắng thuê một ngôi nhà. Do đó, em đã yêu cầu nhóm Ahmedabad hoãn chương trình của họ và họ đã đồng ý.

Khóa thiền ở Ahmedabad sẽ được tổ chức từ ngày 3 đến ngày 13 tháng 6, và sẽ có thời gian cho một khóa thiền ở Bombay dành cho Phật tử. Em cảm thấy rằng những ai đã quy y Đức Phật phải được nếm trải Dhamma này. Họ nghèo đến mức ngay cả việc nghỉ làm để đi thiền 10 ngày đã là gánh nặng đối với họ chứ chưa nói đến chi phí khóa thiền. Một khóa thiền cho họ tại một trường học hoặc đại học chỉ có thể

được tổ chức trong kỳ nghỉ hè. Do đó, em đã lên kế hoạch dành tháng 5 và tháng 6 để phục vụ họ.

Tuy nhiên, một thiền sinh khá giả trong khóa này, ông Somani, đang đề nghị để ông ấy tổ chức một khóa thiền cho những người có điều kiện hơn trong 10 ngày cuối cùng của tháng 5, vì những người này cũng muốn tận dụng kỳ nghỉ hè của con cái. Và ông mong muốn sau đó được thu xếp địa điểm và tổ chức một khóa khác cho những Phật tử vào tháng 6 hoặc tháng 7, bất cứ khi nào thuận tiện cho ta. Em sẽ quyết định sau khi Taparia, Adukia và Choudhari quay lại trong một hai ngày tới, họ hiện đã rời thành phố.

Em cảm thấy chúng ta đang ở thời điểm sắp có sự tăng vọt trong các hoạt động Dhamma và em sẽ khó có thể đảm đương trách nhiệm to lớn này một mình. Chính vì lợi ích tốt nhất của mọi người mà chúng ta có các thầy cô phụ giáo. Còn cách nào khác để ta tiến về phía trước nữa đâu? Sẽ tuyệt vời nếu anh cũng có thể trở về đây phụ giúp khi em hoàn toàn thoát khỏi các trách nhiệm gia đình và rồi có thể cống hiến toàn bộ cuộc đời em cho việc phụng sự Dhamma.

Em của anh,

Satya Narayan Goenka

Hỏi Đáp

Hỏi: Với lòng tôn kính, thưa Thầy, làm sao chúng ta có thể nói rằng Đức Phật đã tái khám phá phương pháp bị thất truyền này khi bản thân Ngài đã được dạy nó và phát nguyện trước một vị Phật quá khứ?

Goenkaji: Rất nhiều người đã gặp được một vị Phật, phát khởi tín tâm và ước nguyện không chỉ giải thoát cho bản thân, mà còn mong muốn trở thành một vị Sammā-sambuddha (Phật Chánh Đẳng Giác) để giúp giải thoát cho nhiều người khác. Trong khi bày tỏ ước nguyện này vị Sammā-sambuddha lúc đó có thể xem xét năng lực trí tuệ của họ: có phải là họ

đã từng tu tập trong vô lượng A-tăng kỳ kiếp quá khứ, nếu bây giờ được truyền dạy Vipassana, chẳng mấy chốc họ sẽ trở thành bậc Arahant; và dù biết rõ điều này họ vẫn phát nguyện phát triển các pāramī của mình cho đến một mức độ cần thiết qua thêm nhiều A-tăng-kỳ kiếp nữa không. Nếu vậy thì, họ không chỉ nhận được lời chúc phúc mà còn nhận được cả lời tiên đoán về thời gian (sẽ thành Phật) nữa. Vị đạo sĩ đó, người mà về sau đã tái sinh làm Bồ-tát Gotama (Cồ-đàm), có khả năng đạt đến quả vị Arahant vào lúc đó, nhưng đã không nhận Vipassana.

Trong kiếp cuối cùng của mình, với tâm tối bao trùm, những lời ca tụng hết mực về Vipassana vẫn hiện hữu trong kinh điển Vệ Đà cổ xưa, nhưng đó chỉ là những lời đọc tụng mà thôi. Việc thực hành đã bị thất truyền. Nhờ các pāramī quá khứ của mình, Ngài đã đi vào chiều sâu và khám phá ra Vipassana. Ngài nói: “*pubbe ananusutesu dhammesu cakkhūṃ upadādi*” – Mắt ta đã mở ra trong pháp mà trước đây ta chưa từng nghe qua. Về sau Ngài gọi pháp ấy là *purāṇo maggo* – con đường cổ xưa. Ngài tìm lại được con đường từ lâu đã bị vùi lấp, lãng quên và truyền giảng Pháp cho thế gian.

*(Trích pháp thoại trong khoá Satipaṭṭhāna Sutta – ngày 7,
được giảng bởi S.N. Goenka)*



THI KỆ DHAMMA

*Dukkha nāma āsakti kā, mūla bāta yaha jāna;
Anāsakti se dukha miṭṭhā, dharma mūla pabacāna*

Khổ đau là sự bám víu, hãy biết đây là sự thật căn bản. Không dính mắc sẽ diệt trừ khổ đau, hãy biết đây là cốt lõi của Dhamma.

*Dhana vaibhava upabhoga saba, bhoge dukkha ajāna;
Anāsakti se bhogate, bane sukhoñ kī khāna.*

Đắm chìm trong giàu sang và thú vui, người ta khổ đau trong vô minh; Tận hưởng an vui với tâm không dính mắc, người ta khám phá ra vô vàn niềm vui.

*Jisase mana nirmala bane, usameñ saba kā śreya;
Nijahita parahita sarvahita, yahī dharma kā dhyeya.*

Điều gì thanh lọc tâm là tốt nhất cho tất cả; Điều gì mang lại an lạc cho bản thân, cho người khác, cho tất cả thì đấy chính là mục tiêu của Dhamma.

*Jitanā sukha tū cāhatā, utan hī kara tyāga;
Jo cāhe tū sarva sukha, tyāga sarva hī tyāga.*

Muốn hạnh phúc đến chừng nào, thì hãy từ bỏ chừng đó. Muốn có tất cả hạnh phúc, hãy từ bỏ tất cả.

NGÀY XUẤT BẢN: 09 THÁNG 10 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>