



Bản Tin Vipassana

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

Tập 33, Số 04, ngày 06 tháng 04 năm 2023

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

*Jhāya bhikkhu mā pamādo, mā te kāmaguṇe
ramessu cittaṃ.*

*Mā lobaguḷaṃ gilī pamatto, mā kandī
'dukkhamida'nti dayhamāno.*

—*Dhammapadapāli - 371, Bhikkhuvaggo.*

Này các thiền giả, hãy hành thiền, đừng phóng dật, đừng chạy theo những khoái lạc giác quan.

Đừng vì phóng dật mà nuốt viên sắt nóng đỏ và khi bị bỏng thì than khóc rằng: “Đây là khổ đau.”

Ý nghĩa quan trọng của thiền thất

*Bài giảng của thầy Goenka đáng kính tại lễ khởi công
đặt viên đá đầu tiên xây dựng Tháp thiền thất –
Dhamma Thali, Jaipur, ngày 14 tháng 3 năm 1982.*

Những người con trai và con gái Dhamma thân mến,

Nơi nào Dhamma thuần khiết khởi sinh, nơi đó mặt đất sẽ bắt đầu rung động với Dhamma thuần khiết; thật vậy, toàn bộ bầu không khí sẽ rung động cùng Dhamma. Ai biết được mảnh đất đầy phước lành xung quanh đây đã chín muồi với việc thực hành Dhamma qua bao nhiêu thế kỷ? Đó chính là lý do tại sao Dhamma có cơ hội khởi sinh tại đây và mang lại lợi lạc cho vô số người.

Có thể nói gì về những rung động Dhamma trên mảnh đất tại trung tâm này, nơi những thiền giả đầy lòng quyết tâm hành thiền với ý chí mạnh mẽ, nơi không có hoạt động nào khác diễn ra ngoài những hoạt động liên quan đến Dhamma? Làm thế nào người ta thoát khỏi tham muốn, sân giận và vô minh? Không phải chỉ nhờ suy ngẫm đơn thuần mà phải bằng việc thực hành tích cực. Thông qua trải nghiệm trực tiếp tâm sẽ được thanh lọc ở những tầng rất sâu

và những bất tịnh tích lũy từ quá khứ dần tan biến, bị rửa sạch và diệt trừ.

Trên một mảnh đất như thế, bầu không khí sẽ ngập tràn Dhamma, mang lại lợi lạc cho vô số chúng sinh. Ngay cả khi một người đến một nơi như vậy và thực hành dù chỉ một chút thôi, cũng được nhiều lợi lạc. Mọi người đang đắm mình trong việc hành thiền trên mảnh đất này. Khi các thiền thất mọc lên trong tương lai, nhiều người nữa sẽ tới hành thiền. Tất nhiên, nỗ lực là cần thiết để tiến bộ trên con đường thiền tập; không có nỗ lực, một người không thể tiến bộ. Hơn nữa, nếu phương pháp thực hành thiền là nguyên sơ và thuần khiết, lợi ích thu được sẽ trở nên gấp bội. Nếu việc hành thiền không ở dạng thuần khiết ban sơ của nó, thì dù có thể rất nỗ lực, người ta cũng sẽ không nhận được những lợi ích đáng ra nên có. Cần có sự hướng dẫn đúng đắn từ một người thầy để thiền giả không bị lạc lối. Bầu không khí cho việc hành thiền cũng là một yếu tố quan trọng. Thiền giả sẽ không được nhiều lợi lạc khi hành thiền ở một nơi chưa được phát triển đúng cách với những rung động Dhamma.

Gần đây, một nhóm thiền giả đã đi thăm những địa điểm mà các thánh nhân (arahant) từng thực hành thiền trong quá khứ. Dù một khoảng thời gian dài đã

trôi qua, những thiên giả này vẫn thấy rằng bầu không khí ở những nơi này trợ giúp rất nhiều cho việc hành thiền. Vì vậy, Ấn Độ có ý nghĩa quan trọng của riêng nó. Vùng đất này thực sự được ban phước lành, đó là lý do vì sao việc thực hành Dhamma thuần khiết bắt đầu ở đây và sẽ tiếp tục ngày càng lan rộng tại nơi này trong tương lai.

Tâm quan trọng của thiên thất

Theo Đức Như Lai, một người hành thiền một mình thì giống như Đấng Brahma (Phạm Thiên) hành thiền, hai người hành thiền cùng nhau thì giống như các deva (chư thiên) hành thiền. Ba người ngồi cùng nhau hành thiền thì tương đương với người xuất gia hành thiền. Tuy nhiên, nếu nhiều người hơn tụ họp lại thì không có hành thiền, chỉ có ồn ào và lộn xộn, vì người ta không tới được những tầng sâu trong thiền tập. Điều này làm nổi bật tầm quan trọng của thiên thất. Thiên thất (suññāgāra) là một căn phòng trống, nhỏ. Khi một người hành thiền một mình như thế, sẽ có những lợi lạc to lớn.

Những thiên thất tại Trung tâm thiền ở Myanmar nơi tôi đã học Vipassana thấm đẫm các rung động Dhamma. Thực sự có nhiều giá trị và kết quả khi hành thiền trong thiên thất. Chỉ một thiên giả thật chuyên cần mới có thể nhận biết được sự khác biệt mà việc này mang lại. Tương tự như vậy, các suññāgāra đã xuất hiện ở Dhamma Giri tại Igatpuri, và khi mọi người hành thiền trong đó, việc ấy đã hỗ trợ họ rất nhiều. Các thiên thất đóng một vai trò quan trọng:

**Suññāgāraṃ pavitṭhassa, santacittassa bhikkhuno;
Amānūsī ratī hoti, sammā Dhammaṃ vipassato.**

—*Dhammapadapāḷi* – 373, *Bhikkhuvaggo*.

Sammā Dhammaṃ vipassato – Một người ngồi hành thiền Vipassana nhận biết đúng đắn về Dhamma.

Ở đâu? Suññāgāraṃ pavitṭhassa – bên trong một thiên thất. Santacittassa – bằng việc thực hành Vipassana một cách đúng đắn, tâm trở nên an tịnh. Và rồi, amānūsī ratī hoti – cảm nhận niềm vui, hạnh phúc vượt trên sự thỏa mãn giác quan. Trải nghiệm về Dhamma thuần khiết vượt xa khoái cảm giác quan;

đó là một cảm nhận thiêng liêng, một cảm nhận về cõi Brahma, khi một người hành thiền một mình, không có bất cứ phiền nhiễu hay trở ngại nào.

Những thiên thất cũng sẽ mọc lên trên mảnh đất đầy phước lành này, nơi các thiên giả có thể đi sâu vào Dhamma qua việc thực hành của chính mình. Đó sẽ là phúc lợi to lớn cho họ. Chỉ cần một người đang tìm sự giải thoát được hưởng lợi từ việc này thôi, thì những người đã bỏ ra công sức và đánh đổi rất nhiều để xây những thiên thất này cũng sẽ hưởng lợi vô cùng lớn từ đó. Không gì có thể quý giá hơn điều này.

Dāna Pāramī

Dāna là một pāramī quan trọng. Một lần, khi Đức Phật kể về một trong những tiền kiếp của Ngài khi còn là một bodhisatta, Ngài kể rằng khi Ngài là vua của một vương quốc rộng lớn, Ngài có cảm hứng hiến tặng dāna nên bắt đầu cho đi của cải của mình. Trong bảy năm, Ngài đã chu cấp rất nhiều quần áo, thực phẩm, thuốc men, chỗ ở và phương tiện đi lại cho vô số người. Tất cả mọi thứ cần thiết cho một cuộc sống thể tục tốt đẹp đều được cung cấp, để không ai còn những ham muốn về vật chất nữa. Đây là một hành động rất nhiều công đức, làm tăng gấp bội các pāramī. Đức Phật tiếp tục giải thích rằng, tuy vậy, một bữa ăn nếu được dâng cúng cho một vị sotāpanna (người đã đạt được giai đoạn giải thoát đầu tiên) thì sẽ có được nhiều công đức hơn rất nhiều so với lượng dāna trần thế khổng lồ ấy.

Người nào trở thành một sotāpanna bằng cách tăng cường sīla (giới), samādhi (định), và paññā (tuệ) của mình, đã từ một anariya (người thường) trở thành một ariya (thánh nhân); người đã chứng đắc Nibbāna lần đầu tiên, đạt tới cột mốc giác ngộ thứ nhất trên con đường Dhamma. Cúng dường cho một người đã nhập vào dòng chảy giải thoát này đem lại rất nhiều công đức, nhờ đó những hạt giống dāna pāramī được trồng trên một mảnh đất rất màu mỡ.

Đức Phật nói tiếp rằng không có ai đạt tới sotāpanna vào thời gian Ngài làm vua. Không có Vipassana vào thời điểm đó nên không có cách nào để

mọi người chứng ngộ Nibbāna, và do đó dāna phải được trao tặng cho bất cứ người nào sống vào thời ấy.

Chúng ta hãy cùng hiểu lý do cho điều này. Bằng cách trao tặng một bữa ăn cho ai đó, chúng ta kéo dài cuộc sống của người này thêm một ngày. Nhưng chúng ta đang trao tặng cho ai? Ví dụ có một con hổ và một con bò, chúng ta cho cả hai con thức ăn. Thức ăn cho con bò là một dāna nhiều công đức hơn bởi con bò sẽ đem lại lợi ích cho cuộc sống của nhiều người, trong khi con hổ lại làm hại những sinh vật khác. Tương tự như thế, dāna trao tặng cho một con người sẽ ích lợi hơn là cho một con bò bởi con người có tiềm năng giải thoát chính mình thông qua thiền tuệ bằng việc học cách tháo gỡ các nút thắt kamma bên trong. Con vật không làm được điều này - một con bò không bao giờ có thể giải thoát chính nó; tự nhiên không trao cho nó khả năng này. Nhưng nếu bữa ăn chúng ta dāna giúp một người sống thêm dù chỉ một ngày thôi, thì ai biết được? Vào chính ngày đó, người này có thể được tiếp xúc với Dhamma thuần khiết và tìm thấy con đường giúp người ấy tháo gỡ những nút thắt bất tịnh của mình và giải thoát bản thân khỏi khổ đau.

Bây giờ chúng ta hãy suy xét giữa một người bình thường, người chưa tìm ra con đường Dhamma và đang dành cuộc đời mình theo đuổi những điều bất thiện, so với một người đang sống một cuộc đời thiện lành và đã bắt đầu bước đi trên con đường Dhamma. Trao tặng dāna thức ăn cho người thứ hai sẽ mang lại nhiều công đức hơn, vì nếu cuộc sống của người này được kéo dài thêm dù chỉ một ngày nhờ nào dāna của chúng ta, thì việc này cũng giúp người đó tiến xa hơn trên con đường đức hạnh. Và, thật vậy, khi người đó tiến bộ trên con đường này, người đó cuối cùng sẽ đạt tới mục tiêu giác ngộ tối hậu. Dāna này sẽ có ích lợi lớn lao cho anh ta vì anh ta đang đi theo con đường Dhamma. Và tiếp theo, cúng dường thức ăn cho một người đã chứng ngộ Nibbāna thay vì một người chưa chứng ngộ thậm chí còn đem lại nhiều công đức hơn, bởi một người đã chứng ngộ không chỉ làm lợi lạc cho bản thân khi sống thêm một ngày, mà còn làm môi trường xung quanh ngập tràn những rung động

Dhamma với mỗi hơi thở của mình trong từng khoảnh khắc. Ai biết được vị ấy sẽ giúp đỡ được bao nhiêu người? Do vậy, Đức Phật nói rằng cúng dường dāna dù chỉ là một bữa ăn cho một vị sotāpanna, so với việc trao tặng cho rất nhiều người chưa giác ngộ, sẽ mang lại nhiều công đức và lợi lạc hơn.

Tương tự, cúng dường thức ăn cho một vị sakadāgāmi (người đã đạt giai đoạn giải thoát thứ hai) mang lại nhiều công đức và lợi lạc hơn việc cúng dường cho nhiều vị sotāpanna, và cúng dường thức ăn cho một vị anāgāmi (người đã đạt giai đoạn giải thoát thứ ba) mang lại nhiều công đức hơn việc cúng dường cho nhiều vị sakadāgāmi. Cúng dường thức ăn cho một vị arahant (người đã đạt giai đoạn giải thoát thứ tư và cuối cùng) cũng mang lại nhiều công đức hơn việc cúng dường cho nhiều vị anāgāmi, trong khi cúng dường thức ăn tới một vị Sammā Sambuddha (Phật Chánh Đẳng Giác) mang lại nhiều công đức hơn việc cúng dường cho nhiều vị arahant.

Tiếp đó, Ngài nói, bất kể một tăng đoàn lớn thế nào đi chăng nữa được cúng dường vật thực, và bao nhiêu lượng công đức đạt được từ đó, nếu một tiện ích cho những thiện giả được tạo nên, chẳng hạn như xây thiền thất nơi mọi người có thể ngồi hành thiền tìm kiếm sự giải thoát, thì dāna ấy sẽ là một hành động mang lại nhiều công đức hơn.

Do đó, không thể nói rằng mọi công việc đã được thực hiện cho tới nay tại trung tâm này chưa đem lại kết quả. Nhưng một khi các thiền thất được hoàn thành để mỗi người có thể ngồi hành thiền một mình, thực vậy, nếu các khu nhà ở cũng được xây để từng cá nhân có thể ở riêng, thì tốt. Nhưng ngay cả khi các khu nhà ở riêng biệt còn chưa khả thi, thì tối thiểu là không gian thiền cho mỗi người nên được tách biệt để việc hành thiền của người này không phiền nhiễu hay cản trở người khác trên hành trình của họ. Trong những điều kiện như thế, sự tiến bộ của một thiện giả sẽ tăng gấp bội. Thật tốt khi công việc xây dựng các thiền thất trên mảnh đất Dhamma này đã bắt đầu.

Dāna tốt nhất – Hành thiện trên mảnh đất này

Đất nước này có truyền thống thực hiện những nghi lễ linh thiêng trên khu đất sẽ được xây dựng. Nhưng tại nơi Dhamma thuần khiết được thực hành thì những nghi lễ đó có thể là gì? Lòng tôn kính được thể hiện ở đây chính bằng cách ngồi và hành thiện trên mảnh đất này. Không có cách nào để tỏ lòng tôn kính hay sự kính trọng tốt hơn việc tạo ra những rung động thuần khiết. Do đó, khi chúng ta ngồi đây và hành thiện, chúng ta đang bày tỏ lòng tôn kính đúng đắn với mảnh đất này.

Nguyện cho những rung động Dhamma lan tỏa khắp mảnh đất, mang lại lợi lạc cho vô số người. Đây là sự tôn kính linh thiêng dành cho vùng đất này—sự bày tỏ lòng tôn kính đối với nơi đây. Tất cả những ai hành thiện tại đây, thanh lọc tâm mình, sẽ cảm thấy hạnh phúc với cảm nhận về mettā: “Giống như tôi đã được nhiều lợi lạc từ việc này, đã cảm nhận được sự bình yên và hân hoan, dù chỉ một chút, nguyện cho sự yên bình tĩnh lặng này sẽ mang lại lợi ích cho ngày càng nhiều người. Nguyện cho ngày càng nhiều người giải thoát bản thân khỏi những ràng buộc kamma.”

Một cảm nhận hạnh phúc như thế sẽ nảy sinh bên trong: “Ồ, tôi có thể trợ giúp như thế nào trên con đường này?” Một người có thể hỗ trợ bằng bất cứ cách nào trong khả năng của họ, có thể bằng cách có những buổi nói chuyện hay hiến tặng dāna. Nhưng cách hỗ trợ tốt nhất là khi người đó hành thiện. Một thiên sinh cũ thành tâm hành thiện càng nhiều trên mảnh đất này thì họ sẽ càng trở thành một phương tiện đem lại phúc lợi cho người khác.

Trong cuộc đời thầy tôi, nhiều người đã đạt được trạng thái Nibbāna. Họ có thể nhập vào và duy trì trạng thái này bất cứ khi nào họ muốn. Sayagyi thường hỏi những thiên giả này “Làm thế nào để quý vị có thể hết nợ?” Rồi Thầy nói tiếp, có những người sẽ cố gắng trả món nợ của họ bằng cách đóng góp tài chính, tình nguyện lao động chân tay hay bằng những cách khác. Tuy nhiên với những thiên giả ở trình độ của quý vị, đến đây ít nhất mỗi tuần một lần là lý tưởng. Sau một giờ hành thiện trong trạng thái samādhi Nibbāna trong

thiền thất, quý vị có thể rời đi khi đã hoàn thành một việc phục vụ Dhamma quan trọng như vậy.

Bất kỳ thiên giả nào, dù mức độ phát triển của họ đến đâu, sẽ tạo ra những rung động theo mức độ phát triển của người đó. Cung cấp các tiện ích cho việc hành thiện bằng cách xây dựng các thiền thất thực sự là một công đức lớn lao, tuy thế một cách hiệu quả hơn để tích lũy các pāramī là mỗi thiên giả tới đây mỗi tuần một lần và hành thiện, qua đó hiến tặng dāna ấy, vun bồi thật nhiều cho mảnh đất này. Mảnh đất này nhờ đó sẽ trở nên thật màu mỡ trong Dhamma đến mức bất cứ thiên giả nào tới đây hành thiện cũng sẽ đạt được nhiều thành quả hơn với ít nỗ lực hơn. Mỗi người phải nỗ lực, phải chiến đấu với những bất tịnh của bản thân; tuy nhiên, nếu bầu không khí xung quanh ngập tràn Dhamma, thì sẽ bớt khó khăn hơn.

Những rung động từ bầu không khí bên ngoài sẽ tạo nên chướng ngại nếu chúng không thuần khiết. Khi một người đang chiến đấu chống lại những bất tịnh bên trong, nếu bầu không khí bên ngoài lại kéo người đó xuống thì việc hành thiện trở nên khó khăn hơn nhiều. Trong những hoàn cảnh ấy, việc tạo nên những rung động Dhamma sẽ cho ta một lá chắn. Các thiên giả cần phát sinh mettā bên trong. Đến nơi này và hành thiện không chỉ giúp ích cho phúc lợi của bản thân, mà còn cho phúc lợi của nhiều người khác trong nhiều thế kỷ tới. Và bất cứ nơi nào những rung động Dhamma được tạo ra, mọi người sẽ được thu hút về đó.

Chừng nào Dhamma còn tồn tại trong sự thuần khiết ban sơ trong những thế kỷ tới, ai biết được bao nhiêu người sẽ đến nơi này để hành thiện và được lợi lạc từ đó.

Nguyện cho những người hành thiện hôm nay và trong tương lai được hạnh phúc và bình an.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc! Nguyện cho tất cả được hạnh phúc! Nguyện cho tất cả được hạnh phúc!

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc, được bình an, được giải thoát!

—Kalyanamitta,
S. N. Goenka

Sự qua đời trong tinh thần Dhamma

Giáo viên Vipassana Dilip Deshpande đã thanh thân qua đời vào sáng ngày 3 tháng 3 năm 2023, tại nhà riêng. Ông đã liên tục phục vụ Dhamma tại Dhamma Giri và các trung tâm khác trong gần 40-45 năm. Ông đã đảm trách nhiều nhiệm vụ khác nhau với tấm lòng vô cùng chân thành, như tổ chức các khóa thiền, sắp xếp thầy cô phụ giáo cho các khóa thiền tại trung tâm hay các khoá thiền gypsy (khóa thiền ở địa điểm tạm) và sắp xếp lịch cho các khóa thiền dài ngày. Ông đã có đóng góp đáng kể vào sáng kiến 'Mitra Upakrama' - khuyến khích Vipassana trong các trường công lập. Ông thực sự đã sống một cuộc đời Dhamma, có những lúc ở trong một căn lều rơm nhiều tháng liền bất kể nóng, lạnh hay mưa trong khi thực hiện các nhiệm vụ Dhamma đích thực. Mong ước chân thành từ gia đình Dhamma của ông là một con người tận tụy, thánh thiện như vậy sẽ tiến tới Nibbāna trên con đường Dhamma.



THI KỆ DHAMMA

*Ho ekākī dhyāna kara,
dhyāna jñāna kī khāna;
Saba dhyānoñ meñ śreṣṭha hai,
yaha vipāśyanā dhyāna.*

**Vipāśyanā kī āga meñ,
jala jāeñ saba papa;
Añtaratama śītala bane,
dūra hoñya bhava tāpa.**

**Chahoñ imdriyoñ para jage,
pala-pala prabala prapañca;
Citta tadapatā hī rahe,
śānti mile nā rañca.**

**Jo dekhe isa satya ko,
vimala vipāśyī hoyā;
Bañdhana bañdha pāeñ nahīñ,
mukta dukhoñ se hoyā.**

Quay về với chính ta
Rồi ngồi xuống hành thiền.
Thiền Vipassana
Là kho tàng trí tuệ,
Thiền Vipassana
Là pháp thiền tinh túy.

Thieu rụi mọi bất tịnh
Trong ngọn lửa tuệ giác;
Xua đi cái nóng nung
Của sự hiện hữu này.
Ta trở nên một người
Được hoàn toàn mát mẻ.

Những hiện tượng mạnh mẽ
Xảy ra từng phút giây
Ở sáu cửa giác quan
Khiến tâm luôn dao động
Không giây phút bình yên.

Thiền giả nào có thể
Thấy được sự thật này
Tâm sẽ được thanh tịnh,
Thoát khỏi dây ràng buộc,
Thoát khỏi mọi khổ đau;
Những sợi dây ràng buộc
Không trói người này nữa.

NGÀY XUẤT BẢN: 06 THÁNG 04 NĂM 2023

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>