



# 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 05, ngày 05 tháng 05 năm 2023

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

*Ye dhammā hetuppabhavā,  
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha;  
Tesañca yo nirodho,  
evaṃ vādī mahāsamaṇo.*

— *Apanadānapali 1.1.286 Sāriputtattberaapadānaṃ*

Những gì sinh khởi từ nhân duyên, Đức Phật đã thuyết giảng về nguyên nhân, cũng như sự kết thúc của chúng. Đây là lời dạy của bậc Đại ẩn sĩ.

### Diễn văn của thầy Goenka trong lễ Buddha Purnima (Đại lễ Phật Đản)

Tại Tháp Vipassana Toàn Cầu, Mumbai.

Ngày 17, tháng 5, năm 2011

Các con trai, con gái Dhamma và những người quý kính Dhamma thân mến,

Chúng ta hãy cùng suy ngẫm về tầm quan trọng của ngày tốt lành này, ngày đánh dấu Siddhartha Gotama thành Phật, tầm quan trọng của Sambodhi của Ngài, và cũng như tầm quan trọng của những lời dạy của Ngài. Hãy hiểu rằng, Ngài không bao giờ thành lập một giáo phái. Ngài không chỉ phản đối niềm tin vào đẳng cấp dựa trên dòng dõi mà còn phản đối chủ nghĩa giáo phái. Cả hai đều là kẻ thù của sự thuần khiết của Dhamma, gây ra tác hại to lớn cho xã hội bằng cách chia rẽ và gây ra sự thù ghét lẫn nhau. Có những lý do khác khiến con người không hạnh phúc. Bởi vì không đạt được những gì mình muốn hoặc vì muốn thoát khỏi những gì không ưa thích nên người ta không hạnh phúc. Khổ đau ở khắp mọi nơi.

Tất cả mọi người từ vua chúa cho đến dân thường, giàu có hay nghèo hèn, có học vấn hay mù chữ đều sẽ phải trải qua những sự việc ngoài tầm kiểm soát

của mình, bất kể là họ mạnh mẽ và tài giỏi đến đâu. Liệu có lối thoát nào cho điều này hay không? Thái tử Siddhartha Gotama đã rời bỏ cung điện của mình để tìm kiếm câu trả lời.

Sau khi rời khỏi cung điện, Ngài đã thực hành nhiều loại sadhana (thực hành tâm linh) khác nhau, không phải những loại mang tính nghi lễ mà là những loại liên quan đến thiền. Dù vậy, Ngài vẫn chưa hài lòng. Cuối cùng, khi ngồi dưới cội bồ đề ở Bodhi Gaya, Siddhartha Gotama đã tu tập vào sâu bên trong và chứng ngộ được sự thật, sự thật mà khi đã được chứng ngộ có nghĩa là không còn khổ đau nữa, ở hiện tại hay trong tương lai. Ngài đã đạt được những gì? Trước khi đạt được thành tựu, Ngài đã quyết định tiếp tục tìm kiếm sự thật của quy luật tự nhiên. Sự thật hiển lộ trong kinh nghiệm của Ngài tại từng khoảnh khắc, từng bước xuyên thấu sự thật, cho phép Ngài thấy được thực tại tối hậu của sự thật đó là gì.

Trong quá trình tìm kiếm của Ngài, điều trở nên rõ ràng là mỗi khi nổi buồn sinh khởi trong tâm, nó không chỉ giới hạn ở tâm mà còn lan đến từng nguyên tử của cơ thể. Từng nguyên tử, từng phân tử đều cảm thấy khó chịu, và khuynh hướng là nhân lên sự khổ đau này. Điều đó thật kỳ lạ? Tại sao lại như vậy? Bước đầu tiên của Ngài là hiểu rằng trong quá trình kinh

kinh nghiệm sự thật, nền tảng phải luôn là sự thật, từ khi bắt đầu đến lúc kết thúc, và chỉ khi đó mới đạt được sự thật tối hậu.

Dưới cội bồ đề, Siddhattha Gotama đã thực hành điều này. Bất cứ điều gì đang được kinh nghiệm phải trở thành trọng tâm của sự nhận biết. Nền tảng nên là những gì đang được kinh nghiệm, không phải sự tưởng tượng, niềm tin mù quáng hay niềm tin mang tính giáo phái. Chỉ là bất cứ thực tại gì đang sinh khởi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Sự thật đầu tiên là hơi thở đang đi vào và đi ra. Không có trí tưởng tượng ở đây, không có niềm tin mù quáng, vì hơi thở được cảm nhận rõ ràng khi nó đi vào và đi ra.

Đây là nơi quý vị phải bắt đầu. Bên cạnh đó, đừng lấy bất cứ thứ gì khác làm khu vực chú tâm. Nếu không, một lần nữa quý vị sẽ đi lạc lối. Nếu quý vị muốn bước đi trên con đường của sự thật, thì quý vị phải quan sát hơi thở, cho dù hơi thở dài hay ngắn, đến từ lỗ mũi bên phải hay bên trái. Quý vị không phải làm gì khác. Bất kỳ điều gì đang xảy ra thì đang xảy ra, và quý vị chỉ quan sát như những khán giả. Vây thôi. Sau đó, tập trung sự chú ý của quý vị vào khu vực phía dưới mũi, trên môi trên và cảm nhận hơi thở đang chạm vào khu vực này. Quý vị chỉ cần quan sát hơi thở đang đi vào, hơi thở đang đi ra và không làm gì khác. Quý vị đừng nỗ lực thay đổi hơi thở.

Khi quý vị tiếp tục, một số cảm giác bắt đầu xuất hiện trên phần này của cơ thể: nóng hoặc lạnh, nặng nề hoặc áp lực, hoặc đau đớn - cái gì đó được cảm nhận, chỉ thế thôi. Tuy nhiên, không làm gì cả; chỉ đơn thuần quan sát. Khi quý vị làm như vậy, cái tâm trước đây chỉ chú trọng đến những thực tại thô thiển bên ngoài, giờ đây sẽ bắt đầu chú trọng đến những thực tại bên trong. Tâm bắt đầu trở nên vi tế và sắc bén. Khi tiến xa hơn, quý vị sẽ thấy rằng từ đầu đến ngón chân, bất cứ nơi nào sự chú ý của quý vị đi đến, một điều gì đó đang được cảm nhận, một cảm giác nào đó đang diễn ra. Đây là quy luật tự nhiên: sự tiếp xúc giữa tâm và thân là một hiện tượng sinh ra và diệt đi trong từng khoảnh khắc. Nó là vô thường, thay đổi liên tục và phù du (anicca).

Bản chất của nó là sinh ra và diệt đi (*uppādavayadhammino*). Nó phải được đơn thuần quan sát mà không có bất kỳ phản ứng nào. Nếu quý vị phản ứng, quý vị sẽ rời xa sự thật: “Ồ, cảm giác này thật tuyệt; ôi, cảm giác này thật tệ!” Quý vị sẽ phát sinh tham muốn nếu quý vị thích nó, và quý vị sẽ phát sinh ghét bỏ nếu quý vị không thích nó. Đừng phản ứng. Chỉ cần cảm nhận từ đỉnh đầu đến các đầu ngón chân, và kinh nghiệm bất cứ điều gì đang xảy ra với sự bình tâm—một tâm quân bình.

Trong ngôn ngữ của Ấn Độ cổ đại, thuật ngữ *passana*, nghĩa là “thấy”, cũng được dùng để biểu thị kinh nghiệm. Thậm chí ngày nay, “thấy” được dùng để chỉ việc kinh nghiệm một điều gì đó, như khi ai đó nói, “Cái này thật ngọt, hãy nếm và sẽ thấy”. Và sau đó, khi sự quan sát được tiếp tục, một cụm từ khác sẽ khởi lên: “*Visesena passatīti vipassako.*” [*Gantha-saṅgabo Niruttidīpanī 7. Kitakaṇḍa—Ledi Sayadaw*], một thiền sinh Vipassana “thấy” hay “kinh nghiệm” theo một cách đặc biệt. Đây được gọi là Vipassana. Và sau đó đoạn này được thêm vào: “*paññati thapetvā*” vượt khỏi sự thật bề ngoài để đạt đến sự thật tối hậu.

Hiểu rõ điều này, Siddhartha Gotama đã tiếp tục nghiên cứu. Là nhà khoa học tài giỏi nhất trong thế giới tâm linh, Ngài đã chú trọng vào sự thật trong cuộc tìm kiếm của mình. Ngài không cho phép bất kỳ niềm tin hay trí tưởng tượng nào tác động.

Ví dụ, một người thấy rằng đây là đầu của tôi; mặt của tôi; bàn tay tôi; cánh tay tôi; và bàn chân của tôi—đây là sự thật bề ngoài, dễ thấy. Bên cạnh đó, hãy chú ý những gì đang diễn ra bên trong cơ thể của quý vị. Kinh nghiệm bản chất đó, sự thật đó, chính là anicca, vô thường mà không có bất kỳ phản ứng nào. Nếu quý vị đang kinh nghiệm và phản ứng, thì quý vị không thực hành Vipassana.

Sự thật, quy luật của tự nhiên, quy luật của sự tồn tại, quy luật phổ quát, nói rằng bất cứ điều gì xảy ra, hãy quan sát với sự không dính mắc, với sự bình tâm và kinh nghiệm điều đó mà không phản ứng. Không sớm thì muộn, một giai đoạn sẽ đến trong cuộc đời của mỗi thiền giả Vipassana khi tâm trở nên rất nhạy bén,

rất vi tế, và bắt đầu xuyên sâu vào thực tại bề ngoài này, xuyên thấu qua, làm sáng tỏ đến tận chiều sâu nhất của nó, và những gì đang xảy ra bên trong sẽ được cảm nhận. Và bất cứ điều gì được quan sát, nó không được tạo ra mà tự xảy ra, và với sự hỗ trợ của phương pháp này, nó đang được kinh nghiệm.

Để diễn tả hiện tượng tự quan sát này, một vị thánh nhân của Ấn Độ đã nói: “*Adi sachu, jugadi sachu, hai bhi sachu, Nanak hosi bhi sachu.*” Bắt đầu từ sự thật và tiếp tục tu tập ở hiện tại với nền tảng là sự thật này, chúng ta cuối cùng sẽ đạt đến sự thật tối hậu. Những lời này là sự phản chiếu lời dạy của Đức Phật. Vị thánh nói thêm: “*Thapiya na jaye kita na hoye, ape api niranjanu soye.*” Không có gì cần áp đặt, không có gì cần phải làm. Bất cứ điều gì đang tự nó xảy ra nhưng không được nhìn thấy bằng đôi mắt là niranjan, nó không có hình dáng hay màu sắc, nhưng nó có đó, nó tồn tại (sự thật). “*Anjan manhi niranjan rabiye.*” Để nhận ra những gì không thấy bên trong những gì được thấy.

Tâm tiếp tục được thanh lọc khi một người đạt đến giai đoạn mà, bằng tuệ giác, người đó phá vỡ thực tại bề ngoài thành từng mảnh và đạt đến chiều sâu nhất của tâm. Bằng cách tiếp tục quan sát với sự bình tâm, tâm được thanh lọc khỏi tham muốn và ghét bỏ ngay khi chúng vừa sinh khởi, cũng như những bất tịnh đã tích tụ trong vô lượng kiếp khiến chúng ta đau khổ. Ngay khi chúng trôi lên bề mặt và bị loại bỏ, gốc rễ của chúng sẽ bị lay động. Khi những bất tịnh này hoàn toàn bị bứng nhổ tận gốc, một giai đoạn được gọi là “*khīṇaṃ purāṇaṃ*” sẽ xuất hiện, khi đó những bất tịnh còn sót lại do những nghiệp cũ giờ đây cũng sẽ tan ra và bị tận diệt. Sau đó, “*navam natthi sambhavam*” không còn có khả năng tạo ra những bất tịnh mới hoặc tạo ra các saṅkhārā mới có thể đưa đến một kiếp sống mới.

Người ta bắt đầu hiểu lý do tại sao mình được sinh ra. Không có ai ngự trên những tầng cao để sinh ra chúng ta. Chúng ta chịu trách nhiệm về sự ra đời của chính mình. Tái sinh hết lần này đến lần khác làm cho chúng ta khổ đau. “*Punarapi janānaṃ, punarapi maraṇaṃ, punarapi janani jathare sayanaṃ.*” Chết đi

và rồi lại tái sinh hết lần này đến lần khác trong bụng mẹ, làm sao để có thể thoát khỏi vòng luân hồi này? Điều đó không xảy ra bởi lời cầu nguyện hay do ai đó ban phước lành. Chúng ta phải tự làm việc cho chính mình. Mỗi người là chủ nhân của chính mình. “*Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā.*” Quý vị là chủ nhân của chính mình; không có ai ngự trên cao là chủ của quý vị cả. Quý vị tự định đoạt vận mệnh của mình. Trong sự vô minh, quý vị có thể tạo ra một số phận hạnh phúc hay đau khổ.

Dòng đời này vẫn tiếp diễn. Ai là người chịu trách nhiệm? Bản thân mỗi người. Chúng ta bắt đầu hiểu ra rằng mỗi khi được sinh ra, chúng ta trở nên bất hạnh bởi các lý do khác nhau, nhưng chỉ có một lý do khiến con người không hạnh phúc đó chính là những bất tịnh được chất chứa bên trong. Điều tôi mong muốn phải xảy ra, và điều không mong muốn không được phép xảy ra. Đây là taṇhā, ham muốn làm nhân lên gấp bội những bất tịnh và saṅkhārā. Vòng sinh tử cứ tiếp tục hết lần này đến lần khác không hề suy giảm, và mỗi lần tái sinh đều mang đến những nỗi khổ riêng của nó.

Khi đã đạt đến giai đoạn cuối cùng, Đức Phật nói: “*Ayam me antimā jāti.*” Đây là lần sinh ra cuối cùng của ta. “*Natthi dāni punabbhavo.*” Không còn lần sinh ra nào nữa. Những hạt giống của *kamma-saṅkhārā* là nguyên nhân những lần tái sinh trong tương lai đã bị diệt trừ. Ta đã khám phá ra tuệ giác này và nhờ đó, ta đã nhổ bật gốc rễ và loại bỏ tất cả các *kamma-saṅkhārā* cũ. Tâm được thanh lọc hoàn toàn. Trong thân và tâm chỉ có kinh nghiệm về anicca; tất cả là phù du. Và những gì là anicca, là dukkha, đau khổ. Trong một khoảng thời gian ngắn ngủi, người ta có thể bị đánh lừa để nghĩ rằng nó tràn đầy hạnh phúc, nhưng bởi vì nó là vô thường nên nó đầy đau khổ. Chẳng phải sự kết thúc của hạnh phúc rất đau đớn sao? Cái gì vô thường thì là khổ. Nếu nó là vô thường, nó không phải là tôi, không phải của tôi, không phải linh hồn của tôi. Nghĩ rằng nó là nitya, hay thường hằng, chỉ là một ảo tưởng.

Nếu một kinh nghiệm là kết quả của sự kết nối thân - tâm và một người bị lầm tưởng rằng đó là đích

đến cuối cùng, rằng kinh nghiệm này là linh hồn, rằng đây là Thượng đế, rằng đây là sự giải thoát tối hậu, thì người đó bị lừa dối, và phải thoát ra khỏi nó.

Khi một ai đó đạt đến sự giải thoát cuối cùng, vị ấy không thể nói nên lời. Làm sao người ta có thể định nghĩa trạng thái đó vì nó không thể diễn đạt bằng lời? Tiếp tục quan sát chính mình, tâm được thanh lọc, không còn ham muốn và người đó được giải thoát. Con đường dẫn đến giải thoát này là như nhau cho tất cả mọi người.

Nếu một gai nhọn đâm vào quý vị, thì sẽ đau; nó không hề phân biệt hay nhận biết xem nó đã làm đau ai. Cái gai nhọn không cần biết người đó thuộc giáo phái nào. Bất cứ ai bị nó làm tổn thương, người đó sẽ khổ sở. Nếu một người muốn tự cứu mình thì cái gai phải được nhổ bỏ.

Lửa sẽ làm bỏng nếu chạm vào. Đây là Dhamma, quy luật của lửa, bản chất của lửa. Nếu bạn không muốn bị bỏng, thì hãy tránh xa. Đây là quy luật tự nhiên. Nó rất đơn giản. Nhưng người ta đã quên đi những điều cơ bản: nguyên nhân gốc rễ và giải pháp cho nó.

Những lời dạy của Đức Phật đã tồn tại 500 năm ở Ấn Độ trong sự thuần khiết nguyên sơ của chúng. Đại đế Ashoka đã nhận ra mức độ đau khổ khôn lường mà ông đã gây ra cho người dân khi mở rộng đế chế của mình trong cuộc chiến Kalinga. Tình cờ, ông đã được tiếp xúc với Tỷ kheo Moggaliputta và học được những nguyên tắc cơ bản của những lời dạy của Đức Phật. Ông được cho biết rằng việc hiểu những nguyên tắc này một cách lý thuyết sẽ không mang lại lợi ích như mong muốn, và lợi ích thực sự chỉ có thể đến từ việc kinh nghiệm nó, để làm được điều đó ông sẽ phải thực hành Vipassana.

Vào thời đó, một vị thầy đã đạt đến mức độ cao trong Vipassana sống ở thị trấn Berath hẻo lánh ở Rajasthan, cách xa thành phố thủ đô Pataliputra. Khi Ashoka nghe được điều này, ông quyết định đến học với Acharya Upagupta tại trung tâm của Ngài ở Berath. Sau khi bàn giao các trọng trách cho các vị quan đại thân, Ashoka đã ở lại đó 300 ngày và học

Vipassana. Từ một Chanda Ashoka (Bạo chúa Ashoka), giờ đây ông đã trở thành Dhamma Ashoka. Ashoka, tên của ông có nghĩa là “người thoát khỏi shoka, nỗi buồn”, háo hức truyền đạt những gì ông đã học được và bắt đầu lan tỏa Dhamma bằng cách kêu gọi mọi người “hãy đến và thấy”. Ông nhận ra rằng, mặc dù vương quốc của mình rất lớn, đất nước Bharat này cũng vậy, có rất ít người biết đến lời dạy về Vipassana. Ông đã bắt đầu phổ biến bằng cách khắc những lời của Đức Phật trên những tảng đá lớn; ông đã khích lệ các vị thiền sư đi giảng dạy; và ông đã xây dựng 84.000 trung tâm Vipassana. Ông cất giữ xá lợi của Đức Phật trong một vài bảo tháp chính, bao gồm bảo tháp Sanchi và Sarnath. Việc này được thực hiện để tỏ lòng tôn kính xá lợi của Đức Phật sau khi Ngài rời bỏ thân xác, cũng như để cho phép các thiền giả làm sâu sắc thêm sadhana của mình bằng cách ngồi thiền bên những rung động thiêng liêng của xá lợi Đức Phật. Bởi vì không thể nào có được một số lượng lớn xá lợi như vậy cho 84.000 bảo tháp, nên tro hỏa táng thân xác của Đức Phật đã được thu gom lại và đặt bên trong các hộp nhỏ. Sau đó, ông đã xây dựng các bảo tháp nhỏ để chứa những xá lợi và tro cốt này với lòng tôn kính. Ngày nay, chỉ còn lại một số ít bảo tháp lớn; phần còn lại đã bị phá hủy. Tại sao?

Khoảng 100 năm sau thời đại của Ashoka, một tai họa lớn đã xảy ra với đất nước Ấn Độ khi một người ngoài, cùng với một vài đối thủ ích kỷ và xảo quyệt, đã âm mưu sát hại hoàng đế Mauryan và chiếm đoạt ngai vàng. Kết quả là, các trung tâm Dhamma cũng như hầu hết các xá lợi của Đức Phật đều đã không còn tồn tại. Chỉ có những xá lợi được lưu giữ trong những bảo tháp lớn là còn sót lại. Điều tệ hại hơn, một nghiệp bất thiện khác do vị hoàng đế của triều đại mới gây ra là, để cải biến giáo huấn thuần khiết của Đức Phật thành chỉ đơn thuần là giáo phái, ông đã bắt đầu gọi Dhamma là “Bauddha Dharma”. Trong kinh điển của Đức Phật, từ Dhamma xuất hiện 4.119 lần, nhưng từ “Bauddha” không bao giờ xuất hiện, dù chỉ một lần. Giáo huấn của Ngài chưa bao giờ được gọi là “Bauddha Dharma”, cũng như những người thực hành theo Ngài chưa bao giờ được gọi là “Bauddha”

hay “Phật tử”. Ông ấy cũng đã phá hủy những lời của Đức Phật. Hoàng đế thế nào thì thần dân của ông cũng như thế, và mọi người bắt đầu tin tưởng vào những lời tuyên truyền này và kết quả là việc mở rộng Dhamma đã dừng lại. Dhamma không chỉ dừng lại mà còn biến mất hoàn toàn khỏi Ấn Độ. Sự chống đối giáo huấn của Đức Phật bắt đầu từ 2.000 năm trước và vẫn tồn tại cho đến tận ngày nay. Chúng ta phải nỗ lực đánh chính lại việc này.

Đức Phật đã dạy Dhamma cho tất cả mọi người, và Ashoka đã mang Dhamma gửi đi các nước láng giềng nơi Dhamma đã phát triển mạnh mẽ với tên gọi “Dhamma” chứ không phải là “Bauddha Dharmā”. Khoảng 2.000 năm sau thời Ashoka, khi tôi tiếp xúc với Dhamma, tôi đã ngạc nhiên khi biết rằng không có một trang nào trong kinh điển của Đức Phật, bao gồm hàng ngàn trang, tồn tại ở Ấn Độ. Vipassana đã biến mất khỏi đây đến mức ngay cả từ Vipassana cũng đã bị xoá bỏ. Tôi đã bối rối khi Gurudev của tôi nói: “Hãy đến đây, tôi sẽ dạy cho quý vị một giáo lý thâm sâu của Ấn Độ được gọi là Vipassana, một phương pháp cổ xưa của Ấn Độ.” Tôi thậm chí chưa bao giờ nghe đến từ này.

Khi trở về nhà, tôi đã tra tất cả từ điển tiếng Hindi và Sanskrit. Nhưng tôi đã không tìm thấy từ “Vipassana”. Còn cơ hội nào cho phương pháp này khi ngay cả chính từ đó đã bị xoá bỏ? Vị Gurudev của tôi nói rằng đất nước đã ban tặng viên ngọc quý vô giá này cho chúng ta ngày nay đã mất đi Vipassana. Chúng ta phải trả món nợ này và ông sẽ làm điều đó. Tôi đã hết sức ngạc nhiên. Làm thế nào mà tôi có thể thực hiện được? Nhưng Dhamma đã hiệu nghiệm. Ngày nay, mọi người đến từ tất cả các giáo phái và cộng đồng đang tham dự các khóa thiền Vipassana. Sau khi tôi nhận được Vipassana ở Miến Điện, nhiều người từ cộng đồng Hindu truyền thống lâu đời của tôi, cũng như các Arya Samaj và những người khác, đã đến với Guruji và học Vipassana.

Khi tôi đến với Vipassana, tôi thấy rằng không có giới hạn về đẳng cấp, tầng lớp, hay giáo phái của những người tìm đến. Và sau đó, khi Vipassana lan truyền đến các quốc gia khác, người từ khắp mọi quốc gia và cộng đồng đều bị thu hút bởi Vipassana, dù là

người theo đạo Thiên chúa, đạo Hindu, hay đạo Hồi, những người giờ đây đều vui vẻ tham dự các khóa thiền. Tính đến hiện nay, khoảng 1,5 triệu người đã tham dự một khóa thiền Vipassana. Không ai trong số họ nói rằng họ đã lãng phí 10 ngày của mình. Tất cả những ai ngồi thiền Vipassana đều nhận được lợi lạc, vì Vipassana không dựa trên điều gì khác ngoài sự thật.

Như Guru Nanak nói:

*Kiv Sachara Hoiai Kiv Kurhai Tutai Paal ||*

*Hukam Rajai Chalna Nanak Likhia Naal ||*

“Làm thế nào quý vị có thể trở nên trung thực? Làm thế nào bức màn của sự dối trá có thể bị xé bỏ? Hỡi Nanak, đó là bằng cách bước đi với sự thật bên trong, cho đến khi chỉ còn lại sự thật.”

Không chỉ khóa 10 ngày mà hiện nay người ta tham dự các khóa 20, 30, 45 và 60 ngày. Một người từng do dự để tham dự khóa 10 ngày thì nay đã có tên trong danh sách chờ cho một khóa thiền 60 ngày. Đó không phải là một phép lạ. Hiểu được thực tại, sự thật và những lợi lạc mà một người nhận được là điều thu hút họ.

Vào ngày tốt lành này, chúng ta phải nhắc lại cam kết của mình với Vipassana, đảm bảo rằng chúng ta không thêm bất cứ điều gì vào đó. Vipassana phải được bảo tồn trong sự thuần khiết ban sơ.

Đây là thông điệp của ngày hôm nay: rằng tất cả những người hành thiền Vipassana phải thực hiện cam kết này một cách chân thành nhất. Và những ai chưa tham dự một khóa thiền 10 ngày, nguyện cho họ có thể nhận được cảm hứng từ bầu không khí này và đến bất kỳ trung tâm nào trong 10 ngày để học phương pháp này. Họ sẽ không mất bất cứ thứ gì ngoại trừ sự khổ sở và đau đớn của họ. Và họ sẽ đạt được hạnh phúc. Hình thức thuần khiết này của Dhamma là vì lợi ích của tất cả mọi người. Phương pháp này phải không bao giờ bị phá hủy. Chúng ta hãy cùng cam kết bảo vệ và giữ gìn Vipassana một cách chân thành.

Kalyānamitta

Satya Narayan Goenka

\*\*\*\*\*

Những người con trai, con gái Dhamma thân mến,  
Tôi đã nói rất nhiều bằng tiếng Hindi địa phương. Tóm lại, thông điệp là Siddhartha Gotama không phải là người sáng lập ra một tôn giáo. Thật sai lầm khi nghĩ rằng Ngài đã thành lập một tôn giáo. Là sai khi nói Ngài sáng lập Phật giáo, giảng dạy Phật giáo hay biến mọi người thành Phật tử. Ngài là một nhà khoa học vĩ đại, một nhà khoa học siêu đẳng của thế giới tâm linh này, người tiếp tục khám phá và phân tích sự thật về thực tại. Thực tại của sự tương tác giữa tâm và

vật chất này. Điều gì đang xảy ra? Làm thế nào một người trở nên khốn khổ? Làm thế nào một người thoát khỏi khổ đau? Và đây là sự khám phá của Vipassana – làm thế nào để thoát khỏi khổ đau? Chừng nào tâm còn bất tịnh, nhất định còn khổ đau. Khoảnh khắc tâm trở nên hoàn toàn thanh tịnh, người ta thoát khỏi khổ đau. Đây không chỉ là một bài thuyết giảng. Đây là thực hành thực tế.

—Kalyanamitta,

S. N. Goenka



## THI KỆ DHAMMA

*Yā hi buddha rī bandanā,  
yo hi buddha sammāna;  
Pragyā karuṇā pyāra syūn,  
bharalyān tana mana prāṇa*

Thành tâm tôn kính Phật,  
Không gì bằng thực hành;  
Trí tuệ và tình thương,  
Bi mẫn với chúng sinh.

*Jāgai dharama vipassanā,  
anityatā ro gyāna;  
Roma roma cetana huvai,  
pragaṭai pada nirvāṇa.*

Nguyện Vipassana Dhamma khởi sinh,  
Trí tuệ về anicca;  
Cùng với ý thức này  
Đánh thức từng chân lông,  
Đưa đến Nibbāna.

*Khojata khojata nā milyo,  
jaga ro sirajanahāra.  
Dekhaṇa lāgyo svayaṃ nai,  
khulyā mukti rā dvāra.*

Ta dong ruổi tìm kiếm  
Đấng tạo tác muôn loài,  
Tìm hoài mà chẳng thấy.  
Khi quan sát bản thân,  
Cánh cửa chợt mở ra  
Đến giải thoát tự tại.

*Buddha dharama ro,  
saṃgha ro, yo sāco sanamāna;  
Jīvana maṃba jāgai dharama,  
huvai jagata kalyāṇa.*

Tôn kính Phật, Pháp, Tăng;  
Tự thấp đước Dhamma  
Chiếu sáng cuộc đời mình,  
Đem an lạc thế gian.

NGÀY XUẤT BẢN: 05 THÁNG 05 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>