



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 06, ngày 04 tháng 06 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

*Asso yathā bhadro kasāniviṭṭho,
ātāpino saṃvegino bhavātha.
Saddhāya sīlena ca vīriyena ca,
samādhinā dhammavinicchayena ca.
Sampannavijjācaranā patissatā,
jahissatha dukkhamidaṃ anappakaṃ.*

—Dhammapadapāli - 144, Bhikkhuvaggo.

Giống như một con ngựa được huấn luyện tốt, bị kích thích khi roi da chạm vào, hãy hăng hái và đầy khấn trương. Bằng đức tin, giới hạnh, và sự nỗ lực; bằng sự tập trung và nhận thức rõ ràng Dhamma, bằng chánh niệm và được trang bị tri thức và hành vi ứng xử đúng đắn, quý vị sẽ dứt bỏ khổ đau vô cùng này.

Buổi Pháp thoại trước công chúng dành cho Người Khiếm Thị

Pune, Maharashtra

Ngày 18 tháng 10 năm 2000

(Vào tháng 10 năm 2000, Thầy Goenka đáng kính đã tổ chức một loạt các buổi nói chuyện ở Pune, Ấn Độ. Một trong số đó là dành cho những người khiếm thị, để họ được truyền cảm hứng phát triển trong Dhamma).

— Biên tập viên

Những người con trai và con gái Dhamma thân mến,

Chắc chắn, quý vị có đức tin mạnh mẽ đối với Dhamma, đó là lý do tại sao quý vị tập trung ở đây rất đông như vậy. Bị khiếm thị là một mất mát đáng tiếc, nhưng điều này không có nghĩa là quý vị không thể sống một cuộc đời có ý nghĩa, một cuộc đời viên mãn. Một điều cần được làm rõ: ngoài việc mà đôi mắt vật lý của chúng ta thực hiện, đôi mắt nội tâm của chúng ta thực hiện công việc còn quan trọng và có ý nghĩa hơn. Đôi mắt trí tuệ (paññā) có năng lực giải thoát chúng ta không chỉ khỏi khổ đau trong kiếp này mà

còn khỏi khổ đau của vô số kiếp. Thiên nhiên, hay thượng đế, chỉ ban cho con người khả năng đánh thức đôi mắt trí tuệ bên trong bằng cách chạm sâu vào những góc ngách bên trong của tâm, nơi chứa đựng những bất tịnh, và thanh lọc tâm tận gốc bằng cách loại bỏ những sankhāra kamma của vô số kiếp được lưu trữ ở đó.

Sức mạnh này, khả năng này là chỉ có ở con người. Động vật, chim chóc, các loài côn trùng, chúng sinh không có sắc thân... không bao giờ có thể làm được việc này. Con người có thể đi vào bên trong và "thấy" những thực tại bên trong. Tất nhiên, "thấy" không có nghĩa là nhìn thấy màu sắc, hình ảnh hay hình dạng vật chất. "Thấy" từng có nghĩa là "kinh nghiệm" trong tiếng Ấn Độ cổ đại. Ngay cả bây giờ, khi chúng ta nói "Món ngọt này rất ngon, hãy ăn và sẽ thấy" chúng ta cũng diễn đạt theo ý này. Quý vị thấy gì? Màu sắc và hình dạng gì? Đó là, quý vị phải ăn và trải nghiệm món ăn để xác định nó ngon như thế nào. Nếu khi ai đó đã nói "Bản nhạc này hay", hãy nghe và sẽ thấy. Chính xác thì anh ta đang thấy gì? Hình dạng và màu sắc của nó là gì? Nó phải được nghe và kinh nghiệm. Hoặc một người yêu cầu ai đó thấy sự mềm mại của một tấm vải lụa hay hương thơm ngọt ngào của nước hoa.

“Thấy” có nghĩa là có kinh nghiệm trực tiếp về tất cả những điều này. Một người không có đôi mắt vật lý có thể có kinh nghiệm trực tiếp này một cách dễ dàng hơn do các giác quan khác của anh ta trở nên nhạy bén hơn.

Khóa thiền đầu tiên của tôi dành cho những người với “đôi mắt của trí tuệ” được tổ chức vào tháng 10 năm 1977, tại thủ đô Delhi, trong một ký túc xá trường trung học được điều hành bởi một viện dành cho người khiếm thị. Tôi đã ngạc nhiên một cách thú vị khi thấy chất lượng tu tập của họ ở khóa thiền và mức độ lợi lạc họ nhận được vượt xa những gì mà những người với thị lực bình thường có được trong 5 khóa thiền như thế. Các giác quan bên trong của họ rất phát triển và nhạy bén, nhờ vậy họ tiếp thu những gì được dạy một cách nhanh chóng.

Bây giờ chúng ta hãy xét xem sự thật bên trong này là gì. Một cái gì đó luôn luôn xảy ra trong cơ thể chúng ta; nó thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chẳng nào sự sống còn tồn tại, một số cảm giác này hay cảm giác khác luôn hiện diện từ khoảnh khắc chúng ta sinh ra cho đến khoảnh khắc chúng ta chết đi. Ôi, những cảm giác! Mạch đập, nặng nề, nóng bức, đổ mồ hôi, áp lực, đau nhức, run rẩy... Tại sao chúng ta cần đôi mắt cho việc này, và chúng sẽ làm được gì? Chúng tôi khuyên những người có đôi mắt hãy nhắm lại trong lúc hành thiền hoặc đôi mắt của họ sẽ trở thành chướng ngại. Trong việc hành thiền, quý vị phải đánh thức đôi mắt bên trong của quý vị – đôi mắt trí tuệ của quý vị. Đôi mắt bên ngoài có ý nghĩa gì nếu chúng chỉ dùng để đánh lạc hướng tâm trí bất cứ khi nào chúng nhìn thấy một thứ gì đó? Kết quả là, nếu chúng ta muốn hành thiền, chúng ta nhắm mắt lại. Điều này hỗ trợ việc hành thiền; nó giúp chúng ta biết rõ ràng sắc bén những gì đang xảy ra bên trong.

Khi quý vị tham gia một khóa thiền và áp dụng những gì quý vị học được vào thực hành, quý vị sẽ nhận thấy rằng quý vị có thể thành tựu rất nhiều chỉ trong vài ngày. Sẽ có nhịp đập, chấn động nhẹ, rung động - điều gì đó sẽ xảy ra. Và rồi quý vị sẽ làm gì? Nếu quý vị không thích bất kỳ cảm giác nào như vậy, quý vị sẽ muốn nó biến mất. Nghĩa là, quý vị sẽ cảm

thấy ghét bỏ khi một cảm giác khó chịu nảy sinh, rồi đến lượt nó sẽ làm quý vị xáo trộn. Từ kinh nghiệm của mình, quý vị sẽ biết rằng mình bị xáo động khi có một cảm giác khó chịu nảy sinh.

Trong khi quan sát bên trong, đôi khi toàn bộ cơ thể có thể tràn ngập những cảm giác dễ chịu. Thông thường, vào ngày thứ bảy hoặc thứ tám của việc thực hành thiền, ta cảm thấy rất dễ chịu, điều này làm nảy sinh sự dính mắc, “Ồ, tôi muốn nhiều hơn nữa.” Ở mức độ kinh nghiệm, ta sẽ nhận thấy rằng mình lại bị xáo động một lần nữa. Chúng ta đánh thức đôi mắt bên trong của mình chính vì lý do này – để cho phép chúng ta thấy rõ những gì đang xảy ra bên trong. Điều này không thể được kinh nghiệm bằng đôi mắt vật lý này. Với đôi mắt vật lý, người ta có thể thấy hình ảnh, màu sắc, ánh sáng... Thế thì sẽ làm được gì? Nó sẽ chỉ làm gián đoạn việc hành thiền của chúng ta, vì những gì chúng ta cần biết đang xảy ra bên trong. Rồi chúng ta sẽ biết tại sao chúng ta bị xáo trộn và đau khổ. Chúng ta trở nên xáo trộn khi những cảm giác khó chịu nảy sinh; chúng ta không thích chúng, làm phát sinh sự ghét bỏ, thứ quấy rầy chúng ta.

Giả sử chúng ta cãi nhau với ai đó vì anh ta đã nói điều gì đó mà chúng ta không đồng ý, và sự tức giận của chúng ta tăng lên. Một người bình thường sẽ không nhận ra rằng khi chúng ta tức giận, chúng ta không làm hại người đã xúc phạm ta; chúng ta làm hại chính mình. Chúng ta bắt đầu thiêu cháy bên trong sau khi trở nên tức giận; nghĩa là chúng ta làm hại chính mình bằng cách trở nên tức giận. Người có đôi mắt trí tuệ, đôi mắt của paññā, sẽ hiểu điều này ngay lập tức. Nhìn bằng đôi mắt vật lý sẽ chỉ khiến tâm chúng ta quay cuồng trong những suy nghĩ, “Anh ta xúc phạm tôi, lăng mạ tôi” v.v.; đây là những gì mà đôi mắt bên ngoài thấy, trong khi điều mà chúng ta cần thấy là những gì đã phát sinh bên trong. Đôi mắt bên trong sẽ có thể nhìn thấy điều này nhanh hơn nhiều. “Đôi mắt bên trong” sẽ kinh nghiệm, “Ồ, tôi đã phản ứng; Tôi đã đồng hóa mình với sự kiện đang xảy ra này và đánh mất sự quân bình. Với sự nảy sinh của tâm sân, tôi mất tâm quân bình, và với việc mất sự quân bình, tôi cũng đánh mất sự an lạc và hạnh

phúc của mình vì đã trở nên xáo trộn. Ô, tôi đã làm gì vậy?” Một người phát triển sự ý thức và hiểu biết này: “Tôi sẽ không cho phép tâm tham hay tâm sân nảy sinh; Tôi sẽ duy trì sự buông xả của mình.” Đây là điều phải được biết từ bên trong, không phải từ bên ngoài.

Khi Đức Phật đạt được sự giải thoát, đó là một chứng nghiệm bên trong đối với Ngài. Trước đó, khi Ngài chưa thành Phật, Ngài đã ngồi thiền cho đến khi được giải thoát. Làm thế nào mà Ngài làm được điều đó? Ngài ngồi với đôi mắt nhắm lại; Ngài không thể làm điều đó với đôi mắt mở. Sẽ không thể khám phá ra bí mật của toàn bộ thế giới bằng cách nhìn ra bên ngoài bản thân. Không ai có khả năng làm điều đó. Tất cả những điều này chỉ có thể quan sát được với đôi mắt nhắm. Và khi Ngài chứng ngộ trí tuệ giải thoát này, những lời đầu tiên Ngài thốt lên là:

“Pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi, nāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.”

D.N. Mahāvaggapāli, Mahāpadānasuttam-1.59

“Ô! Điều ta chưa từng nghe từ bất cứ ai trước đây, bây giờ ta đã học được.” *Cakkhum udapādi* - để nhận ra thực tại bên trong, đôi mắt của Ngài đã mở. Không phải đôi mắt vật lý mà chắc chắn vẫn đang nhắm; *nāṇaṃ udapādi* - đôi mắt của sự hiểu biết đã thức tỉnh; *paññā udapādi* - đôi mắt của trí tuệ đã thức tỉnh; *vijjā udapādi* - đôi mắt của tri thức đã thức tỉnh; *āloko udapādi* - ánh sáng đã xuất hiện. Ngài đã không mở mắt để nhìn xung quanh. Ánh sáng này xuất hiện bên trong Ngài, xua tan bóng tối, và Ngài đã được giải thoát, thoát khỏi tất cả khổ đau.

Không phải chỉ khổ đau của kiếp này, mà còn là khổ đau của vô lượng kiếp – được sinh ra, chết đi, và lại được sinh ra. Nếu có một loại đau đớn nào đó trong một đời, sẽ có một loại đau đớn khác trong cuộc đời tiếp theo. Đây là loại hiện hữu gì thế? Tại sao người ta phải trải qua điều đó hết lần này đến lần khác? Thật khốn khổ biết bao khi tiếp tục trở lại trong bụng mẹ suốt chín tháng? Sinh ra và chết đi hết lần này đến lần khác. Phải có một lối thoát. Bằng cách quan sát sự thật

bên trong, Đức Phật đã khám phá ra con đường thoát khỏi vòng sinh tử lặp lại này, các vòng lặp của khổ đau, bệnh tật, tuổi già, v.v.

Khi một người đánh thức ánh sáng bên trong, bóng tối biến mất. Mọi thứ sẽ có ý nghĩa. Quý vị sẽ ý thức được nhiều hơn nhiều những gì đôi mắt vật lý của quý vị có thể nhìn thấy. Đôi mắt vật lý bên ngoài có thể đánh lừa quý vị theo nhiều cách khác nhau. Ngăn chặn những ảo tưởng này bằng cách đánh thức đôi mắt bên trong của quý vị, đôi mắt của trí tuệ. Bất cứ khi nào quý vị tham dự một khóa thiền mười ngày, việc này sẽ vô cùng lợi lạc! Bất cứ điều gì xảy ra ở thế giới bên ngoài sẽ không còn khiến quý vị lo lắng nữa.

Chúng ta sử dụng bất cứ thời gian nào chúng ta có để đi vào bên trong và duy trì sự chăm chú quan sát sự thật bên trong. Chúng ta đang thanh lọc bản thân bằng cách loại bỏ những bất tịnh bao gồm cả tâm tham và tâm sân, ghen tị, bủn xỉn và kiêu ngạo. Khi những bất tịnh này được loại bỏ khỏi tâm, nó trở nên ngày càng tinh khiết hơn. Có rất nhiều an lạc và hạnh phúc trong một tâm thanh tịnh mà chỉ có thể hiểu được thông qua kinh nghiệm cá nhân, không phải qua việc nghe những lời nói suông. Quý vị sẽ chỉ có thể kinh nghiệm được nó khi quý vị quay vào bên trong và bắt đầu quan sát sự thật, và khi quý vị tiếp tục quan sát sự thật, quý vị sẽ thoát khỏi tất cả những bất tịnh.

Bản chất của một người chỉ thay đổi khi sự thật được nhận biết ở mức độ kinh nghiệm. Một đứa trẻ nhỏ khóc khi chạm vào một mảnh than đang cháy. Cậu bé chạm vào vì bị thu hút bởi màu đỏ lấp lánh của nó, và háo hức muốn chơi với nó. Tuy nhiên, tay của cậu bị bỏng và cậu bé hét lên trong đau đớn. Cậu bé lại chạm vào nó, và tay lại bị bỏng, khiến cậu hét lên và khóc nức nở. Cậu bé sẽ không chạm vào nó nữa. Đây là lửa, và nó gây bỏng. Tương tự như vậy, khi một người bắt đầu cảm nhận bên trong mình, anh ta nhận ra, “Ồ, phản ứng này đốt cháy tôi.” Anh ta bắt đầu kinh nghiệm bên trong mình rằng anh ta đang cháy. Nếu anh ta không nhận ra điều đó, anh ta sẽ lặp lại thói quen phản ứng này mười lần cho đến khi cuối cùng anh ta nhận ra nó, “Không, tôi không muốn tự thiêu đốt chính mình. Bây giờ tôi sẽ không làm cho

mình bất hạnh.” Rồi dần dần tính cách của anh ta bắt đầu thay đổi.

Khi bất kỳ sự bất tịnh nào trôi lên, anh ta có thể thấy mình trở nên bất an và lo lắng như thế nào. Ai mà thích trở nên dao động và khó chịu? Bây giờ anh ta biết từ kinh nghiệm rằng việc cho phép những bất tịnh vào sẽ khiến anh ấy trở nên dao động. Kết quả là, anh ta chắc chắn sẽ rất nỗ lực tránh xa những bất tịnh. Bất tịnh hay phiền não bên trong là nguồn gốc của sự bất an. Anh ấy được thanh tẩy những bất tịnh này bất cứ khi nào anh ấy quan sát chúng mà không có phản ứng. Cuộc sống của anh ấy đã đổi thay biết bao. Nó còn hạnh phúc hơn cuộc sống của những người mất sáng. Bao nhiêu đau khổ và bất an mà những người tội nghiệp đó phải chịu đựng? Họ không hành thiện. Những ai hành thiện sẽ phải thực hành với đôi mắt nhắm. Đôi mắt trí tuệ sẽ không mở ra nếu đôi mắt vẫn mở. Đôi mắt vật lý phải được nhắm lại để đánh thức đôi mắt bên trong.

Bất cứ khi nào quý vị đến khoá thiền mười ngày, quý vị sẽ biết từ kinh nghiệm bản thân quy luật tự nhiên là gì – chúng ta trở nên bất hạnh làm sao khi bất kỳ phiền não nào khởi sinh bên trong chúng ta và chúng ta hân hoan và bình tĩnh làm sao khi không có phiền não khởi sinh trong chúng ta. Bằng cách lặp đi lặp lại những kinh nghiệm như vậy, chúng ta tiếp tục giải thoát bản thân khỏi những phiền não. Một tâm thoát khỏi các phiền não là một trạng thái vô cùng thanh tịnh, dẫn đến an lạc lớn lao. Và như tôi vừa đề cập, chỉ có con người mới có thể thực hiện được việc này. Chỉ con người mới có khả năng kinh nghiệm thực tại bên trong. Chúng ta đã được tự nhiên ban tặng món quà tuyệt vời này. Sức mạnh này vượt trội hơn hẳn tất cả những thứ khác. Sức mạnh vĩ đại nhất trong vũ trụ, sức mạnh của Dhamma, sẽ thức tỉnh khi điều này xảy ra, và khi đó cuộc sống sẽ trở nên vô cùng hạnh phúc và hân hoan.

Những người đã hoàn thành khóa mười ngày nên hành thiện trong một giờ, hoặc lâu hơn nếu có thể, vào mỗi buổi sáng và buổi tối. Điều cần thiết là chúng ta kinh nghiệm được những gì đang xảy ra trong cơ thể và tâm của chúng ta, cũng như cách ta phản ứng

với những sự kiện này. Khi chúng ta tiếp tục “biết” điều này, những bất tịnh sẽ tiếp tục bị diệt trừ và tâm của chúng ta sẽ tràn ngập sự an vui và tĩnh lặng. Những người đã ngồi một khóa mười ngày chắc chắn nên làm điều này, và những người chưa trải qua kinh nghiệm này, chắc chắn sẽ có cơ hội để ngồi một khóa thiền. Không dễ gì hiểu được những điều này trừ khi ta tham dự một khóa thiền. Ví dụ, nếu chúng ta nói với ai đó, “Hãy xem điều gì xảy ra khi quý vị tức giận”, thì quả thực làm sao anh ta biết chuyện gì đang xảy ra? Nhưng khi một người học và trở nên thành thạo trong phương pháp này, người đó chắc chắn sẽ bắt đầu biết chuyện gì đang xảy ra. Điều đó sẽ là hết sức lợi lạc cho anh ta. Tất cả quý vị, những người có mặt ở đây hôm nay, nguyện cho tất cả quý vị có cơ hội để mở đôi mắt trí tuệ, đôi mắt bên trong của quý vị, để tất cả bóng tối bên trong được xua tan và ánh sáng xuất hiện, sự thật được đánh thức, và người đó được giải thoát khỏi tất cả phiền não và tất cả khổ đau.

Nguyện cho tất cả được Hạnh phúc! Nguyện cho tất cả được Hạnh phúc!

—Kalyanamitta, S. N. Goenka

Sự qua đời trong tinh thần Dhamma

1. Shrimati Amarkumari Surana, vợ của Shri Vimalchandra Surana, đã qua đời một cách bình yên vào ngày 15 tháng 3 năm 2023. Bà và chồng của mình đã tham dự khóa thiền ở Sân vận động Sawai Mansingh ở Jaipur vào tháng 3 năm 1975. Bà đã thực hành đều đặn và tham dự nhiều khóa thiền. Với sự hỗ trợ của bà, ông Suranaji đã có thể gánh vác nhiều trọng trách. Nguyện cho kiếp sống tương lai của người con Dhamma như vậy được yên bình, và nguyện cho bà tiếp tục tăng tiến trong đời sống Dhamma của mình, cuối cùng đạt được sự giải thoát; đây là mong ước từ gia đình Dhamma của bà.

2. Ngày 23 tháng 4 năm 2023, bà Pushpa K. Shah đã ra đi bình yên tại Mumbai. Bà đã toàn tâm đón nhận việc thực hành Vipassana sau khi tham dự khóa thiền đầu tiên vào tháng 3 năm 1973, và bà luôn khuyến khích các con của mình kiên trì trên con

đường Dhamma. Trong vai trò là một phụ giáo, bà đã trở thành một phần quan trọng trong sự phát triển của nhiều người trong Dhamma, thông qua các khóa thiền mà bà hướng dẫn. Gần đây bà không thể tham dự các khóa thiền vì bị bệnh, nhưng bà vẫn tiếp tục thực hành Dhamma tại làng SUBK ở Igatpuri. Nguyên cho bà tiếp tục tiến bộ trong Dhamma, cuối cùng đạt được sự giải thoát hoàn toàn. Đây là niềm hy vọng từ gia đình Dhamma của bà.

3. Shrimati Beena Mehrotra, giáo viên điều hành trung tâm của Dhamma Cakka ở Sarnath, qua đời vào ngày 30 tháng 04. Bà đã không thể nói chuyện trong một thời gian nhưng có thể giao tiếp thông qua cử chỉ

cho đến khi qua đời trong yên bình. Bà được tiếp xúc với Dhamma vào năm 1978, sau khi người con trai duy nhất của bà qua đời lúc còn nhỏ. Bà đã ngừng khóc và than thở sau khi Mataji đáng kính an ủi bà bằng tâm từ, và dần dần bà được vững vàng trong Dhamma. Bà đã trở thành một người mẹ Dhamma cho nhiều thiên sinh Vipassana sau khi trở thành một vị phụ giáo. Bà đã trực tiếp phục vụ Guruji và Mataji trong khi làm nhiều việc phục vụ ở vùng Varanasi. Sau khi chồng bà qua đời, bà đã dũng cảm nhận lãnh trách nhiệm Giáo viên điều hành trung tâm. Với những parami mạnh mẽ như vậy, nguyện cho bà đi đến Nibbana một cách suôn sẻ và dễ dàng. Đây là những mong ước từ gia đình Dhamma của bà.



THI KỆ DHAMMA

*Carma-cakṣu se dekhate,
darśana bhrāmaka hoyā;
Jāge prajñā-cakṣu jaba,
darśana samyaka hoyā.*

Nhìn đời bằng mắt thịt,
Cái thấy không như thật;
Nhìn đời bằng mắt tuệ,
Cái thấy thật rõ ràng.

*Deha vipaśyī jo huā,
loka vipaśyī soya;
Sahaja cakṣu usake khule,
samyaka darśī hoyā.*

Nhìn thân bằng tuệ giác,
Thấy thế giới rõ ràng;
Mắt bên trong khai mở,
Thấy mọi vật như thật.

*Aṅga-aṅga jāgrata rahe,
aṅu-aṅu cetana hoyā;
To mana kī gāṅṭheñ khuleñ,
mukti dukhoñ se hoyā.*

Ý thức từng vi tử,
Đánh thức mọi phần thân;
Nút thắt được tháo rời,
Giải thoát mọi khổ đau.

*Śīla dharama pālana karūṃ,
kara samādhi abhyāsa;
Nija prajñā jāgrata karūṃ,
karūṃ dukhoñ kā nāsa*

Giữ gìn nghiêm giới luật,
Hành thiền không buông lung;
Trí tuệ được khai mở,
Khổ đau được đoạn trừ.

NGÀY XUẤT BẢN: 04 THÁNG 06 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>