



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 07, ngày 03 tháng 07 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

*Na tāvatā dhammadharo,
yāvatā babu bhāsati;
Yo ca appampi sutvāna,
dhammaṃ kāyena passati;
Sa ve dhammadharo hoti,
yo dhammaṃ nappamajjati.*

— *Dhammapadapāli 259, Dhammatṭhavaggo.*

Ta không thể giữ gìn Dhamma chỉ bằng cách nói nhiều về Dhamma.

Dù chỉ nghe được một chút, ta giữ gìn Dhamma khi ta siêng năng quan sát Dhamma bằng cơ thể của mình (Vipassana).

Tâm quan trọng của ngày Dhamma Chakka

Bài pháp thoại của thầy trưởng môn S.N Goenka về ngày Chuyển Pháp Luân, Āṣāḍh ba Ngày Rằm 11 tháng 7 năm 1987, Ghatkopar, Mumbai

Chúng ta hãy bày tỏ lòng tôn kính đối với bậc vĩ nhân, Đức Phật Gotama vô cùng từ bi của đất nước này, người mà trước đây đã đạt được giác ngộ viên mãn (sammā sambodhi), vào ngày này Ngài đã chuyển bánh xe Dhamma ở Sarnath, Dhamma Cakka Pavattana.

Trước khi có sự xoay chuyển bánh xe Dhamma, ở Ấn Độ đã tồn tại dharma về si-la, hay đạo đức và hành vi tốt. Nhiều người đã sống cuộc đời có đạo đức. Dharma về samādhi (sự kiểm soát tâm) cũng đã tồn tại với một số người tu tập 8 tầng samādhi thâm sâu. Paññā, trí tuệ, cũng đã tồn tại. Đức Phật cũng dạy cho mọi người si-la, samādhi và paññā trong khi quay bánh xe Dhamma. Vậy thì câu hỏi đặt ra là “Điều gì là độc đáo trong giáo huấn của Ngài?”

Sự khác biệt trong giáo huấn của Ngài là nó dẫn

đến việc si-la trở thành một phần tự nhiên của bản tính một người. Một người có thể giữ si-la vì sợ pháp luật trừng phạt, sợ xã hội chỉ trích hoặc sợ khổ đau trong kiếp sau khi tái sinh ở những cõi thấp hơn. Hoặc, người ta có thể nghĩ rằng nếu tôi tuân thủ si-la thì tôi sẽ không bị pháp luật trừng phạt, tôi sẽ có vị trí tốt trong xã hội như một người có danh tiếng tốt, như một con người Dhamma, và tôi sẽ được tái sinh ở những cõi cao hơn sau khi chết. Dù cho lý do là gì, việc tuân thủ si-la là tốt. Nhưng nếu bằng cách tuân thủ si-la, việc này trở thành một phần bản tính và hành vi của ta và ta không cần phải cố gắng để tuân thủ si-la nữa, thì nó đã trở thành bản tính của ta. Ngày việc tuân thủ si-la trở thành bản tính tự nhiên của ta thì nó cũng trở thành Dhamma của ta.

Ý nghĩa của Dhamma là ở chỗ Dhamma chính là bản chất của một người. Attano sabhāvaṃ dhāretīti dhammo (Buddha-vandanā gantha-sangaho, Namakkāraṭīkā). Mọi người đều muốn đạt được giai đoạn này, nhưng bằng cách nào? Đức Phật chỉ cho chúng ta con đường. Sau si-la, bước thứ hai là học cách kiểm soát tâm; đó là bước của samādhi. Vậy thì điều gì là mới lạ trong samādhi mà Ngài đã nói đến?

Người mới bắt đầu học cách định tâm, sử dụng một đề mục để chú tâm vào. Vào thời đó, việc này được gọi là vitakka. Sau đó ý thức này được duy trì, đó được gọi là vicāra. Rồi vitakka và vicāra này khởi sinh pīti, một cảm giác hoan hỷ vô cùng. Cơ thể tràn đầy sukha, cảm giác vui sướng dễ chịu. Vậy là có vitakka, vicāra, pīti, sukha, và tâm được định. Đây là tầng thiền jhāna (dhyāna) thứ nhất.

Thiền giả tiến xa hơn, đi sâu hơn, và cả vitakka và vicāra đều không còn. Bây giờ chỉ có mỗi pīti, sukha; những làn sóng cảm giác dễ chịu trong tâm và thân, và người ấy an trú tâm vào đó. Đây là tầng thiền jhāna thứ hai.

Tiến xa hơn, pīti đã hiện diện cũng không còn, và bây giờ chỉ còn cảm giác dễ chịu trên thân, sukha, từ sự định tâm. Đây là tầng jhāna thứ ba.

Khi thiền giả tiếp tục tiến triển, những làn sóng sukha tràn ngập trên thân người ấy đã kết thúc. Không có cảm giác dễ chịu hay khó chịu nào trong tâm. Chỉ có một tâm an định. Đây là tầng jhāna thứ tư.

Bây giờ thiền giả mở rộng tâm mình vào toàn thể vũ trụ, một không gian vô tận. Đây là tầng thiền jhāna thứ năm.

Và rồi phần ấy của tâm, phân hay biết, phân thức, viññāṇa tiếp tục mở rộng, trải rộng khắp vũ trụ. Người ấy trải rộng nó ra thật xa vào không gian vô biên - ý thức vô tận. Đây là tầng jhāna thứ sáu.

Bây giờ, không còn gì để nắm giữ, akiñcana, không còn gì cả. Tâm được trải rộng trong cái không vô biên. Đây là tầng jhāna thứ bảy.

Tiến xa thêm, người đó quan sát để xem liệu tưởng, saññā còn đang hoạt động hay không và thấy rằng có thể nó đang hoạt động, nhưng rất, rất ít, và có thể nó đang không hoạt động. Người ấy đã đạt được trạng thái mà không thể nói rằng saññā đang hoạt động hay không. Người ấy trải ý thức này trong sự vô tận của trạng thái không phải là có tưởng cũng không phải là không có tưởng. Ta không thể nói rằng là saññā không có mặt, cũng không thể nói rằng là saññā có mặt. Đây là tầng jhāna thứ tám.

Ở Ấn Độ, đã có những cách hành thiền khác nữa mà giờ đây đã biến mất. Đã có những cách thực hành nhằm mở rộng ý thức đến vô cùng tận trên nền tảng của những đề mục khác nhau. Ví dụ như tập trung vào một cái đĩa màu với đôi mắt mở và rồi thấy nó với đôi mắt nhắm. Như vậy tập trung vào một điểm màu nhỏ, nó sẽ bắt đầu xuất hiện như một chấm rất nhỏ. Cho dù bất cứ màu gì được chọn, thiền giả bắt đầu mở rộng nó và tiếp tục mở rộng màu sắc đó ra không gian vô biên.

Tương tự như vậy, một thiền giả cũng có thể trải và mở rộng cảm giác metta, tâm từ. Nguyện cho tất cả được hạnh phúc! Việc này trở thành một đề mục thiền của ta - trải và mở rộng tâm ta đến vô tận.

Tám jhāna này, khi được phát triển tốt, thì cực kỳ lợi lạc và trao cho một người những thần thông. Một người có thể thể hiện thần thông của mình bằng cách thực hiện những điều kỳ diệu. Với những jhāna này, tâm cũng được thanh lọc đến một mức độ nào đấy. Như vậy thì đâu là sự thiếu sót của việc hành thiền jhāna?...

(Còn tiếp...)

—Kalyanamitta, S. N. Goenka



Trung tâm Vipassana Dhamma Vipula: Lễ Khánh Thành

Guruji Đáng Kính đã giảng bài pháp thoại Dhamma này vào Chủ Nhật, ngày 4 tháng 3 năm 2012 tại lễ khánh thành trung tâm Vipassana Dhamma Vipula ở Navi Mumbai, Belapur. Bài pháp này khá thích hợp và truyền cảm hứng trong năm nay khi chúng ta đang kỷ niệm 100 năm ngày sinh của Thầy.

—Biên tập viên

Các con trai và con gái Dhamma thân mến,

Thật là lợi lạc khi có mặt tại đây và hành thiền tại trung tâm mới này. Vùng đất Dhamma trở nên tốt lành chỉ khi việc hành thiền Dhamma được thực hành tại nơi này. Với rất nhiều thiên sinh đã tề tựu về đây,

thật may mắn là một khởi đầu tốt đẹp đã được thực hiện. Cũng như những trung tâm khác, trung tâm này sẽ phát triển. Nó sẽ đóng góp rất nhiều cho lợi lạc của nhiều người. Dhamma phải khởi sinh và trở nên được củng cố bên trong mỗi người.

Người ta sẽ đến để hành thiện tại các trung tâm này. Đây không phải chỉ là một nghi lễ - rằng chúng ta đến vùng đất Dhamma này và dành ra 10 ngày - bây giờ chúng ta đã trở nên rất thuận với Dhamma. Dhamma có sự vĩ đại riêng; chúng ta phải gìn giữ sự vĩ đại này để Dhamma đi vào cuộc sống của mọi người.

Nếu một người không thể hạnh phúc và không thể giúp ích cho bản thân, thì làm sao anh ta có thể giúp đỡ người khác? Vì vậy, đó không phải là giúp đỡ người khác, làm giúp người khác, nhưng là vì lợi ích và an lạc của chính mình mà người ta phải phát triển trong Dhamma. Chỉ riêng việc này thôi sẽ cho phép ta giúp đỡ những người khác.

Có những người không thực hành thiện thường xuyên và không phát triển trong việc hành thiện nhưng lại mong đợi cả thế giới bắt đầu thực hành Vipassana, “Ôi, Vipassana của chúng ta đang lan rộng quá!” Mỗi người nên xem xét: “Dhamma phát triển bên trong tôi bao nhiêu? Nếu Dhamma phát triển trong tôi thì sẽ lan rộng bên ngoài một cách dễ dàng.”

Không nên để xảy ra việc là sau 10, 20, 50 hay 100 năm nữa, chỉ còn một cái khung rỗng của một tòa nhà đứng ở đây. “Ôi, vài hoạt động thiện tập từng diễn ra nơi này; chỗ đó từng là một trung tâm thiện, và trung tâm đó có Acharya này, Acharya kia”. Hãy cẩn thận không để cho một lịch sử sai lầm như vậy diễn ra.

Nguyện cho Dhamma lan rộng! Và Dhamma sẽ lan rộng khi Dhamma khởi sinh trong từng cá nhân. Đây là một nơi chúng ta có thể đánh thức Dhamma bên trong chính mình, một nơi để được chín muồi trong Dhamma vì lợi ích và sự an lạc của chính mình. Và bằng cách này, vì lợi ích và sự an lạc của người khác.

Người ta muốn gì khi đi trên con đường Dhamma? Người ta đang tìm kiếm gì? Nếu, trong khi đi trên con đường Dhamma, ngay cả cảm xúc nhỏ nhất khởi sinh

trong ta: “Tôi phải nắm quyền ở đây; tôi đã xây dựng trung tâm này và đã ủng hộ rất nhiều trong việc xây dựng trung tâm này. Ôi, Guruji đang già đi; bây giờ trung tâm này nên thuộc về tôi”. Con người đáng thương này đã không hiểu Dhamma. Trung tâm phải thuộc về Dhamma. Dhamma và phải được coi trọng hết mức.

Bất cứ khi nào chúng ta bắt đầu coi trọng chức vụ, danh lợi, hay tiếng tăm, Dhamma sẽ bắt đầu chìm dần. Lịch sử cho chúng ta thấy tại sao Dhamma suy yếu ở những nơi và thời điểm khác nhau sau khi công việc Dhamma quan trọng được thực hiện. Một người, hai người, hay mười người bắt đầu cảm thấy: “Cái này nên dưới quyền của tôi; tôi nên là chủ nhân của nó”. Chúng là những kẻ thù của Dhamma. Thay vào đó, họ nên cảm thấy: “Tôi cũng nên hành thiện theo cách mà người khác đang hành thiện”. “Nhìn vào tôi, nguyện cho những người khác cũng được truyền cảm hứng để hành thiện”.

Đó là tất cả những gì nên được làm tại đây: hành thiện. Không nói về việc nắm sở hữu. Nếu ai đó phục vụ, nếu ai đó hiến tặng dāna, nếu ai đó dạy Dhamma và muốn nhận lại điều gì, thì anh ta là một kẻ vô dụng. Đối lại, anh ta có thể muốn gì? Người ta có đang được lợi lạc hay không? Chỉ vậy thôi. Điều duy nhất nên khiến cho quý vị hạnh phúc là người ta được lợi ích. “Tất cả việc này rất tốt nhưng chức vụ của tôi ở đây là gì?” Bất kỳ ai cảm thấy như vậy: “Chức vụ của tôi ở đây là gì?” thì không phù hợp ở vị trí đó. Anh ta không xứng đáng với Dhamma. Chức vụ gì chứ? Chúng ta phải phục vụ. Ta ở đây để phục vụ. Nếu “quyền sở hữu của tôi” hoặc “tâm quan trọng của tôi” nảy sinh trong tâm quý vị, thì quý vị sẽ mãi lạc trong đó, trong cái sở hữu của quý vị, tâm quan trọng của quý vị, và quý vị sẽ quên mất việc phục vụ.

Tôi biết rằng có rất nhiều người đang làm việc với sự chân thành trên khắp thế giới để lan truyền Dhamma. Họ đang làm điều đó như thế nào? Bằng cách đưa Dhamma vào cuộc sống của họ. Người ta nhìn thấy sự thay đổi “Ôi, nhìn họ kia! Họ đã thay đổi như thế nào nhờ Vipassana!” Họ truyền cảm hứng cho người khác hướng về Vipassana và Dhamma.

Họ đến, không phải để xây dựng một tông phái hay tạo ra một đảng phái chính trị, không phải để thiết lập tầm quan trọng của chính mình. Người ta đến vì họ được lợi lạc từ Dhamma. Họ vui mừng khi thấy những cá nhân tiến triển trong sự an lạc của chính mình. Nếu có bất cứ gì khác ngoài điều này thì không có một chút Dhamma nào trong những người đó.

Chúng ta phải hành thiền. Sự thật là trước hết chúng ta phải hành thiền vì sự an lạc của chính mình. Trong tâm trí của mỗi người đều có một số những bất tịnh. Nếu không có, thì chúng ta đã trở thành những Arahant. Vì vậy, chúng ta chấp nhận rằng mình có những khuyết điểm, “Tôi có bất tịnh này trong tôi. Tôi muốn loại bỏ bất tịnh này; tôi đã nhận được phương pháp này để loại bỏ bất tịnh”. Như vậy, tất cả những công việc được thực hiện chỉ với một mục tiêu trong tâm. “Bất kỳ bất tịnh nào tôi có trong tâm, bất cứ khi nào tôi có cảm giác vì tư lợi hay có cảm giác tự cao, bất cứ khi nào có cảm giác ‘Tôi, của tôi’, thì nó rất nguy hiểm. Nó rất xa rời Dhamma.”

Vì vậy, mỗi quý vị nên sống một cuộc sống lý tưởng như thế nào để truyền cảm hứng cho người khác hướng về Dhamma. Dhamma đang lan rộng; điều đó chắc chắn đang xảy ra. Mỗi người nên nghĩ xem mình có đang là chướng ngại cho sự lan rộng này hay không. Nếu mục tiêu của quý vị là loại bỏ cái tôi bên trong thì quý vị sẽ không trở thành một chướng ngại.

Tôi vui mừng khi thấy rất nhiều người đang trở thành những con người tốt hơn. Người này đã thay đổi rất nhiều! Những người khác cũng thấy rằng sự tức giận của anh ấy đã biến mất; bây giờ anh ấy tràn đầy yêu thương và không có cái tôi. Sự thay đổi này truyền cảm hứng cho những người khác.

Nguyện cho gia đình này, những con trai và con gái của Dhamma tiếp tục gia tăng. Nhìn thấy một gia đình lớn, người đứng đầu gia đình cảm thấy hạnh phúc, chẳng phải sao? Cũng vậy, tôi cảm thấy hạnh phúc khi nghe rằng trên khắp thế giới, không chỉ có những trung tâm mới mọc lên mà rằng người ta đang hành thiền và họ đang hành thiền đều đặn.

Một lần nữa, tôi sẽ nhắc lại cho tất cả mọi người rằng chỉ có một mục tiêu duy nhất của việc thực hành thiền, và đó là thanh lọc tâm. Sự hành thiền này là như vậy, chúng ta không phải làm gì cả. Khi một người tiến triển trong thiền, bất tịnh bên trong không thể ở lại; nó cứ liên tục thoát ra và thoát ra qua cảm giác này hay cảm giác kia. Có khó chịu hay không khó chịu, nó chắc chắn phải thoát ra. Vậy thì hãy chỉ có một mục tiêu duy nhất: “Tôi phải làm cho bản thân tốt hơn. Dù tôi là gì lúc này, tôi phải tiến bộ.”

Nếu quý vị có mục tiêu này phía trước, thì việc khánh thành trung tâm này sẽ thành công, cũng như tất cả các trung tâm khác đang mọc lên trên khắp thế giới. Khi đó một người có thể thuộc bất kỳ đẳng cấp hay giáo phái nào; điều đó không quan trọng. Nếu quý vị đi trên con đường này thì quý vị sẽ trở thành một con người tốt hơn. Quý vị không cần phải thay đổi tên hay tông phái của mình. Một người phải đánh thức lòng nhân đạo bên trong. Hãy tiếp tục việc này với mục tiêu này trong tâm. Những phước lành của tôi ở bên quý vị. Những lời chúc tốt đẹp của tôi ở bên quý vị.

—Kalyanamitta, S. N. Goenka



Sự qua đời trong tinh thần Dhamma

Vào ngày 14 tháng 5, Shri Sudhir Shah qua đời ở tuổi 81. Gia đình của Sudhir-ji đã ủng hộ mạnh mẽ sứ mệnh Dhamma của Goenkaji. Chính ông đã tham dự khóa thiền Vipassana đầu tiên vào năm 1972 cùng với cha mẹ của mình là Nanji-bhai và Kesarben Shah. Năm sau đó, vợ của Sudhir-ji là Madhuriben đã tham dự một khóa thiền, và sau một thời gian tất cả con cháu của họ cũng đã học Vipassana. Ông trở thành một vị phụ giáo vào năm 1993 và Giáo viên vào năm 2001, chịu trách nhiệm cho Dhamma Nāga tại Nagpur (bang Maharashtra). Trong vai trò đó và sau này là một Giáo viên Điều phối Khu vực, ông đã giúp đỡ các thiền sinh cũng như các giáo viên khác với sự bình tĩnh, tử tế và khiêm tốn của mình. Nguyện cho ông, vợ ông là Madhuriben và tất cả gia đình của ông được hạnh phúc, được an vui và được giải thoát!

THI KỆ DHAMMA

*Pratīkṣaṇa sati jāgrata rabe,
pratīpala samprajñāna;
Pratīpala bhava ke mala kaṭen,
pratīpala ho kalyāṇa.*

Nguyện tỉnh thức từng giây
Liên tục quán vô thường,
Nguyện bất tịnh tiêu tan,
Từng khoảnh khắc đoạn trừ,
Từng phút giây lợi ích.

*Mānava jīvana ratana sā,
jāya vrthā na bīta;
Caleṃ mukti ke pantha para,
rabe dharama se prīta.*

Kiếp người quý như ngọc,
Làm sao đừng hoang phí,
Nguyện đi đường giải thoát,
Trân quý mãi Dhamma.

*Kevala buddhikilola men,
jīvana bīta na jāya;
Jage ācaraṇa dharama kā,
to mangala chā jāya.*

Không phí hoài cuộc sống,
Trong trò chơi trí thức,
Nguyện lối sống Dhamma,
Lan tỏa khắp nơi nơi,
Mọi chúng sinh an lạc.

*Jaisā terā ācaraṇa,
phala vaisā hī hoyā;
Durācaraṇa dukha hī baḍhe,
sadācaraṇa sukha hoyā.*

Hành vi như thế nào
Kết quả như thế ấy,
Không lành thiện quả khổ,
Lành thiện quả hạnh phúc.

NGÀY XUẤT BẢN: 03 THÁNG 07 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>