



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 08, ngày 01 tháng 08 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

Yadā asokaṃ virajaṃ asaṅkhatam,

santaṃ padaṃ sabbakilesasodhanaṃ;

Bhāveti saññojanabandhanacchidaṃ,

tato ratiṃ paramataraṃ na vindati.

— K.N. Theragāthāpāli 9/1, Bhūtattheragāthā-521

Khi một người phát triển đến giai đoạn an lạc, không buồn phiền, không vết nhơ, không còn bị điều kiện hóa, thanh tẩy mọi bất tịnh và cắt đứt những xiềng xích và trói buộc, người đó sẽ không tìm thấy sự mãn nguyện nào lớn hơn.

Tâm quan trọng của ngày Dhamma Chakka Pavattana

Bài pháp thoại của Thiền Sư S.N Goenka nhân Ngày Dhamma Cakka Pavattana, Ngày rằm Āsāḍḍh Manth, ngày 11 tháng 7 năm 1987 Ghatkoper, Mumbai.

(tiếp tục bản tin tháng trước)

Nhỏ bỏ gốc rễ những bất tịnh

Sự Giác Ngộ hoàn toàn của Đức Phật bao gồm những gì? Trước đó, Đức Phật đã đạt được tất cả tám tầng *jhāna*. Tâm của Ngài đã mở rộng đến vô tận. Điều này tốt. Phần lớn tâm của Ngài đã được thanh lọc. Tuy nhiên, Đức Phật nhận thấy rằng những gốc rễ của tâm tham, tâm sân và vô minh vẫn chưa được loại bỏ hoàn toàn khỏi những tầng sâu trong tâm Ngài. Vào thời đó, chúng được gọi là *anusaya kilesa*. ‘Anusaya’ có nghĩa là ngủ yên.

Những bất tịnh này, ngủ yên trong những tầng sâu trong tâm, được mang theo cùng với dòng tâm thức qua nhiều kiếp sống. Nếu chúng còn tồn tại, thì người ta vẫn chưa được giải thoát khỏi đau khổ. Kết quả là, Đức Phật đã thêm một chiều mới cho đề mục của *samādhi*: chúng ta có thể mở rộng tâm ra bên ngoài,

nhưng nếu nó không lan tỏa bên trong, thì nó không có tác dụng gì cho sự giải thoát hoàn toàn. Một người phải xuyên sâu vào bên trong để nhổ bỏ gốc rễ những bất tịnh ở những tầng sâu của tâm.

Tâm, vốn đã mở rộng ra bên ngoài dựa trên sự tập trung vào một điểm, bây giờ được đưa vào bên trong. Hành trình này bây giờ đã quay vào bên trong bằng cách loại bỏ tất cả các đối tượng ảo tưởng của thiền và tiếp tục quan sát thực tại đúng như thật bằng kinh nghiệm trực tiếp.

Khi một thiền giả Vipassana tiến bộ trên con đường tu tập, người này bắt đầu hiểu tâm được chia làm hai phần như thế nào. Phần trên bề mặt được gọi là ‘tâm ý thức’ ở thế giới phương Tây. Trong ngôn ngữ Ấn Độ của thời đó, từ này không được sử dụng, vì toàn bộ tâm là có ý thức, nhưng nó có ý thức theo cách sai lầm. Do đó, tầng lớp bề mặt của tâm được gọi là ‘*paritta citta*’, một phần rất nhỏ của tâm.

Tầng lớp bề mặt này của tâm làm gì? Khi nhìn thấy đối tượng thị giác bằng đôi mắt, nghe một âm thanh bằng đôi tai, ngửi mùi bằng mũi, nếm thứ gì đó bằng lưỡi, chạm vào thứ gì đó bằng cơ thể, hay một đối tượng tinh thần tiếp xúc với tâm, nó đưa ra sự đánh

giá tốt hay xấu. Người ta thích hay không thích đối tượng đó. Nếu thích thì tâm tham nảy sinh. Nếu không thích thì tâm sân nảy sinh. Bất cứ đâu có tâm tham và tâm sân, khổ đau là không thể tránh khỏi.

Vì vậy, chúng ta cần giữ tâm này theo cách nào đó để nó không còn tạo ra tâm tham và tâm sân, giúp ta thoát khỏi khổ đau. Tâm đã quen với tham và sân được đưa cho một đối tượng mà nó thích, nhưng không bị dính mắc vào đối tượng đó. Một cách là một từ được lặp đi lặp lại liên tục. Một nhiệm vụ tốt đã được giao. Ta được hỗ trợ một chút bằng cách hoàn toàn nhập tâm vào đó.

Vào thời đó, một đối tượng khác cũng được đưa ra, một chấm nhỏ (*lesh*). Phương pháp là tiếp tục trải ra, mở rộng nó cho đến vô tận, và sau đó đảo ngược tiến trình bằng cách thu hẹp nó trở lại thành một chấm. Vào thời đó, nó được gọi là ‘*leshya*’.

Phương pháp này sử dụng tầng lớp bề mặt của tâm, trải ra và mở rộng nó cho đến vô tận, làm cho tâm giới hạn, ‘*paritta citta*’, trở thành tâm rộng lớn, ‘*mahaggata citta*’. Một sự chú tâm hoàn toàn vào một đối tượng tưởng tượng mà không có bất kỳ tham hay sân nào. Tâm trở nên thiện lành, an tĩnh và được thanh lọc. Các thiên giả cũng đạt được sức mạnh siêu nhiên, và sau khi chết, đạt đến các cõi trời rất cao, hoặc thậm chí là các *brahma loka*. Điều này cũng tốt.

Nhưng tất cả những việc đó không giúp thấy được những gì đang xảy ra dưới bề mặt, nơi mà rất nhiều thứ đang diễn ra. Một người đã hoàn toàn giác ngộ thấy sự thật ở tầng sâu của nó. Ngài đã nhìn thấy sự thật bên ngoài và nhận ra rằng tâm đã đạt được một mức độ thuần khiết nhất định, nhưng những gốc rễ của bất tịnh vẫn còn. Bấy giờ Ngài nhận ra rằng Ngài phải đi đến tận gốc rễ. Ngài đã làm như vậy bằng cách xoay chuyển *Dhammacakka*, Bánh xe Dhamma.

Ngài đã xoay chuyển *Dhammacakka* gì? Bây giờ *samādhi* được thực hành bằng cách tập trung tâm vào một đối tượng không dựa trên bất kỳ sự tưởng tượng nào, không có gì được tạo ra một cách nhân tạo. Đơn thuần quan sát những gì đang xảy ra bên trong một cách tự nhiên, và tiếp tục tu tập trên nền tảng này.

Hơi thở trở thành nền tảng, đối tượng, hơi thở tự nhiên, đang đi vào và đang đi ra. Đôi khi nó nông và đôi khi nó sâu. Đôi khi hơi thở đi vào qua lỗ mũi này, và đôi khi nó đi vào qua lỗ mũi kia, và ta duy trì ý thức về hơi thở với sự bình tâm. Ngài đã tìm thấy đối tượng để tập trung tâm vào, và nó không phải là một thứ được tạo ra một cách nhân tạo, không phải một thứ tưởng tượng. Ngài đã bắt đầu thực hành định tâm với sự trợ giúp của sự thật tự nhiên này.

Bây giờ *samādhi* đã trở thành *sammā samādhi*, chánh định. Không có sự tưởng tượng của việc mở rộng tâm ra khắp vũ trụ cho đến vô tận. Vũ trụ bây giờ ở đâu? Vô tận ở đâu? Bây giờ toàn bộ sự thực hành là bên trong ở mức độ kinh nghiệm, việc tập trung tâm đã bắt đầu với bất cứ điều gì đang xảy ra trong phạm vi của chính thân thể này.

Trí tuệ (*paññā*) cũng đã tồn tại ở Ấn Độ vào thời đó. Mọi người đã nghe nói về nó và tin rằng toàn bộ thân thể này, toàn bộ tâm này là vô thường (*anicca*). “Ồ, toàn bộ thân thể này, toàn bộ tâm này, là rất phù du, như bong bóng. Đây không phải là ‘tôi’, không phải ‘của tôi’, không phải ‘linh hồn của tôi’ (*anattā*). Tất cả đều là *anicca*. Nếu một chút dính mắc được hình thành đối với nó, nếu cảm giác về tôi và của tôi được thiết lập, nếu ngay cả một chút si mê nảy sinh đối với cái gì là vô thường và vô ngã, thì kết quả là đau khổ (*dukkha*).

Một số người thậm chí đã suy ngẫm về điều này một cách trí thức, nghĩ rằng đúng là sau khi được sinh ra thì cơ thể này sẽ chết đi. Còn tâm thì sao? Nó thay đổi ngay cả trong một ngày, từ sáng đến tối. Tại sao chỉ là từ sáng đến tối? Nó thay đổi trong từng khoảnh khắc. Đó thực sự là *anicca*. Và cái gì là *anicca*, làm sao nó có thể là ‘tôi’? Làm sao nó có thể là ‘linh hồn của tôi’? Cái gì là vô thường thì cũng là vô ngã (*anattā*). Làm thế nào cái gì là *anicca* và *anattā* có thể là nguyên nhân cho hạnh phúc của tôi? Nó chỉ có thể là nguyên nhân cho khổ đau của tôi. Có những người, khi nghiên ngẫm một cách trí thức như thế, đã chấp nhận nó là chân lý.

Vậy điều gì mới trong việc Ngài xoay chuyển bánh

xe Dhamma? Đầu tiên, Ngài đã tự mình hiểu được toàn bộ con đường thông qua kinh nghiệm trực tiếp, và sau đó, sau khi đưa nó vào thực hành, Ngài giải thích cho mọi người rằng những bất tịnh của toàn bộ chiều sâu của tâm phải được quan sát và diệt trừ để trở nên hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Rằng chỉ tâm ý thức, tầng lớp bề mặt của tâm được thanh lọc nơi tri thức tham gia vào việc nhìn thấy thực tại của *anicca*, *anattā*, *dukkha*; của sự hiểu biết thân và tâm là vô thường và do đó không phải là ‘tôi’, không phải là ‘của tôi’, không phải là ‘linh hồn của tôi’, và rằng sự dính mắc vào thân và tâm này là khổ.

Mọi người tin tưởng với đức tin vào những gì họ đã nghe. Có trí tuệ, nhưng đó là trí tuệ có nguồn gốc từ việc nghe một cách đơn thuần (tuệ thụ nhận – *suta-mayā paññā*). Hoặc, có suy nghĩ về những gì họ đã nghe, họ chấp nhận vì nó có vẻ hợp lý. Sau đó nó trở thành trí tuệ sinh ra từ việc phân tích tri thức (tuệ tư duy – *cintā-mayā paññā*). Tuy nhiên, một phần lớn của tâm vẫn chưa được chạm đến và chưa được tác động đến. Phần bề mặt của tâm được thanh lọc, và sự bình tâm và thiện lành phát triển. Tâm tham và tâm sân không được phép khởi sinh, và đây là vì lợi lạc của họ. Ai có thể tranh luận điều đó? Nhưng đây không phải là sự giải thoát. Vì thực tế là phần rất lớn còn lại của tâm vẫn chưa được chạm đến và chưa được khám phá. Những phiền não của nó đã không được loại bỏ. Những phiền não đó, nằm ở những tầng sâu, là gốc rễ của vấn đề.

Ví dụ, nếu chúng ta chữa trị lá của cây bị bệnh mà bỏ qua phần rễ của nó, thì làm sao cây có thể hồi phục? Trong một thời gian, nó có thể trông như được chăm sóc tốt, xanh tươi và khỏe mạnh. Tuy nhiên, nếu côn trùng ăn dần gốc rễ của cây, thì cuối cùng cây sẽ không chống chọi nổi và trở nên yếu ớt và không khỏe mạnh.

Sự giác ngộ không thể đạt được nếu không xử lý gốc rễ của những bất tịnh. Và những gốc rễ không khỏe mạnh có thể cải thiện chỉ khi Ngài biết được sự thật bằng kinh nghiệm cá nhân, trực tiếp tại những tầng sâu của tâm. Đây gọi là tuệ thực chứng (*bhāvanā-mayā paññā*). Với tuệ này, Ngài bắt đầu việc tu tập

xuyên thấu tâm. Bây giờ thay vì mở rộng tâm ra bên ngoài, phân tâm ý thức nhỏ bé ở tầng lớp bề mặt bắt đầu đào sâu hơn và sâu hơn vào trong. Người ta nói rằng chiều cao mà cây vươn lên trời cũng là độ sâu của bộ rễ.

Nhưng bản chất của tâm là thế này, so với tâm bề mặt ‘*parittacitta*’, tâm bên dưới là ‘*mahaggatacitta*’, lớn, vô cùng lớn. Tiếp tục xuyên qua, xuyên thấu, làm sáng tỏ nó – Ô nó thật lớn! Một người sử dụng tâm để đạt đến sự vô tận bằng cách trải rộng nó trong không gian vô tận, nhưng đó chỉ là sự vô tận của hiện tượng bên ngoài. Còn sự vô tận bên trong thì sao?

Bằng cách đi vào bên trong, quan sát toàn bộ sự thật của thân và tâm, và quan sát với tâm xả, nhỏ bỏ gốc rễ những bất tịnh tại các tầng lớp sâu nhất, ta vượt ra khỏi thân và tâm, đến với cái luôn hiện hữu, vĩnh cửu và bất biến. Ta được giải thoát khi chúng ngộ điều này.

Ngược lại, tưởng tượng sự vô tận bên ngoài, ta chắc chắn sẽ thanh lọc tầng lớp bề mặt của tâm, dẫn đến việc tái sinh vào những cõi phạm thiên cao hơn, tốt hơn, nhưng ta không được giải thoát; bánh xe luân hồi tiếp tục quay. Do đó, cần phải đạt đến giai đoạn vượt ra khỏi thân và tâm. Đây là điểm độc đáo trong giáo huấn của Đức Phật Toàn Giác dựa trên *silā*, *samādhi* và *paññā*. Với *silā*, *samādhi* và *paññā*, Ngài đã xoay bánh xe Dhamma làm cho những phiền não, những bất tịnh bên trong không thể tồn tại.

Mặc dù một người có thể đã mở rộng tâm vào vũ trụ vô tận, nhưng những bất tịnh ngủ ngầm bên trong vẫn còn. Và chúng có thể bất ngờ phun trào như núi lửa, và lớp phủ đẹp đẽ mà chúng ta đã phủ lên nó có thể bị xé toạc. Những phiền não sẽ lại ngóc đầu lên và chế ngự chúng ta. Chừng nào gốc rễ không được loại bỏ, chỉ có nguy hiểm mà thôi, và ta không được giải thoát.

Bây giờ chúng ta phải thực hành thiền để đi đến cái tâm sâu hơn bên trong từ cái tâm bề mặt, nhỏ bé. Người nào chưa từng thử phương pháp thiền này trước đây sẽ vẫn bối rối và nghĩ rằng họ có thể đi vào những tầng sâu của tâm bằng cách hành thiền dựa

trên một đối tượng tưởng tượng, hoặc một từ, rằng các rung động đã tạo ra và được sử dụng sẽ thanh lọc tâm hoàn toàn. Một thiền giả Vipassana sẽ không bị kéo vào những cuộc tranh luận liên quan đến quan điểm này. Không có những cuộc tranh luận hay những cãi vã trên con đường Dhamma.

Sẽ không có sự phản đối nếu ai đó muốn đi theo cách đó, nhưng đây là cách dành cho chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu sự khác biệt giữa hai cách. Nếu ai đó nói rằng họ cũng đã đến được tận gốc rễ của tâm bằng cách thức hành thiền của họ, thì chúng ta không tranh luận với họ. Tuy nhiên, chúng ta phải xem xét gốc rễ nằm ở đâu và làm thế nào để tiếp cận chúng.

Phần tâm đó, tâm tiềm thức hay tâm vô thức, đang tiếp tục làm gì? Một thiền giả Vipassana hiểu rõ rằng phần tâm này luôn được kết nối với những cảm giác nảy sinh trong từng khoảnh khắc trên thân. Ngay cả trong giấc ngủ sâu vào ban đêm, nếu có một cảm giác được cảm nhận trên thân, ta sẽ biết và ngay lập tức phản ứng với nó. Ta có thể đang ngủ say, nhưng nếu bị muỗi đốt, hoặc do sức nặng cơ thể ta cảm thấy khó chịu thì ta sẽ phản ứng. Ta sẽ gãi chỗ muỗi đốt hoặc thay đổi tư thế do sự khó chịu của sức nặng cơ thể. Cũng như thế, trong khi ngủ, ta kéo chăn đắp cho mình khi cảm thấy lạnh vào buổi sáng sớm.

Dù thức hay ngủ, ta tiếp tục phản ứng với những cảm giác khi chúng nảy sinh. Bất cứ khi nào một cảm giác nảy sinh trên thân, chẳng hạn như ngứa hoặc cảm giác nặng nề, ta đều phản ứng. Nếu ta thích chúng, ta phản ứng với tâm tham, và nếu ta không thích chúng, ta phản ứng với tâm sân. Con người vĩ đại này nhìn thấy rằng tâm bề mặt đã được thanh lọc. Phương thức đã được giải thích là bằng cách mở rộng tâm ra bên ngoài, tầng lớp bề mặt của tâm sẽ được thanh lọc để không tạo ra tham và sân, và không cho phép chúng nảy sinh. Cũng như đã giải thích rằng trí tuệ về anicca đã tồn tại và làm thế nào tâm, qua tương tác với lý luận hoặc tư duy trí tuệ, có thể khiến một người chấp nhận rằng tất cả là vô thường và người này có thể tự suy nghĩ là đã vượt qua khỏi tham, sân và ảo tưởng và được giải thoát. Nhưng anh ấy chưa thấy bên trong. Anh ấy chưa nhìn thấy rằng bất cứ khi nào một cảm giác nảy

sinh, cái tâm bên trong đã phản ứng ngay lập tức.

Nếu ai đó dùng một từ, một câu thần chú và tụng nó, làm cho tâm của họ được tập trung và được thanh lọc, ngay cả chỉ ở mức độ bề mặt, thì tốt. Nhưng anh ấy không nhìn thấy rằng ngay cả trong lúc tụng niệm thần chú, các cảm giác đang nảy sinh bên trong và nội tâm điên khùng này đang phản ứng với những cảm giác, tạo ra tâm tham và tâm sân. Anh không nhận ra điều đó vì chưa bao giờ ‘thấy’ bên trong. Nhắm mắt lại, bất cứ khi nào hành thiền, anh ấy đi vào sự tưởng tượng. Làm sao một người chưa bao giờ hành thiền với sự thật bên trong của mình biết được điều gì đang xảy ra ở trong? Làm sao anh ấy có thể biết rằng có một phần của tâm vẫn tiếp tục phản ứng suốt ngày đêm với tham và sân.

Nếu khuôn mẫu hành vi của tâm không thay đổi, làm sao người ta thoát khỏi tham và sân? Có quá nhiều vô minh, quá nhiều ảo tưởng vẫn còn đó mà người ta không nhận thức được. Thế thì làm sao một người vượt ra khỏi ảo tưởng! Người chấp nhận những sự thật này sẽ bắt đầu tu tập ở mức độ sâu hơn.

Tâm ý thức, bề mặt này, *parittacitta* này, vốn đã mở rộng ra bên ngoài, rất nhiều về phía vô tận, phải được quay vào bên trong để những rào cản ngăn cách cái tâm bên trong và tâm bề mặt bị phá vỡ. Khi điều này xảy ra, tâm xuyên sâu vào bên trong và bắt đầu khám phá những tầng sâu của nó.

(còn tiếp)

—Kalyanamitta, S. N. Goenka

Sự qua đời trong tinh thần Dhamma

Shri Bansh Ropan Das, phụ giáo từ Lucknow, qua đời vào ngày 21 tháng 6 năm 2023, ở tuổi 78. Sau khi tham dự khóa thiền 60 ngày, vì rất tận tụy với Dhamma, ông đã hướng dẫn 5 khóa thiền liên tiếp: 2 khóa thiền ở Muzaffarpur, 2 khóa thiền ở Patna, và trong khi đang hướng dẫn khóa thứ 5 ở Vaishali, ông đã qua đời. Mong ước chân thành của gia đình Dhamma là một người phục vụ Dhamma tận tâm như vậy sẽ tiếp tục tiến tới giải thoát.



THI KỆ DHAMMA

*Śīlavāna ke dhyāna se,
prajñā jāgrta boyā;
Janama-janama kī graṃthiyāñ,
sahaja vimocita hoñya.*

Lành thay nghiêm trì giới,
Lành thay thực hành định;
Lành thay khai mở tuệ,
Chữa lành bệnh tái sinh.

*Śīlavāna ke dhyāna se,
prajñā jāgrta boyā;
Janama-janama kī graṃthiyāñ,
sahaja vimocita hoñya.*

Người giới định vững vàng,
Trí tuệ được khai mở;
Gỡ nút thắt cuộc sống,
Dễ dàng và tự nhiên.

*Tana jāge saṃvedanā,
jaba mana jage vikāra;
Vipaśyanā se dekhate,
boyā dukhoñ ke pāra.*

Cảm giác sinh trên thân,
Bất tịnh sinh trong tâm;
Quan sát với trí tuệ,
Vượt thoát mọi khổ đau.

*Vipaśyanā jāgrata rahe,
rahe anitya kā jñāna;
Antarmana cetana rahe,
dukha ho antardhāna.*

Để khổ đau chấm dứt,
Nguyện tuệ giác có mặt;
Với ý thức luôn luôn,
Thấu hiểu lẽ vô thường.

NGÀY XUẤT BẢN: 01 THÁNG 08 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>