

KÝ SỰ DHAMMA

Các bài viết chọn lọc từ

Bản tin  *Vipassana*

S.N. Goenka và những người khác

IAN HETHERINGTON
biên soạn

Cuốn eBook này được cung cấp miễn phí. Nếu muốn, quý vị có thể đóng góp để giúp chúng tôi tiếp tục phụng sự. Nguyện cho quý vị được hạnh phúc!

Để đóng góp, xin vui lòng vào trang:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
Tel: 360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti là một tổ chức phi lợi nhuận với mục đích làm cho thế giới phong phú hơn qua việc:

- ❖❖ Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật
- ❖❖ Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- ❖❖ Soi sáng con đường tu tập cho người hành thiền

KỶ SỰ DHAMMA

VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS
một nhà xuất bản của
PARIYATTI PUBLISHING
www.pariyatti.org

© 2019 Ontario Vipassana Foundation

Sách có bản quyền, không được sử dụng hoặc in lại bất cứ phần nào trong sách dưới bất cứ hình thức nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của nhà xuất bản, trừ trường hợp các trích dẫn ngắn dùng trong các bài phê bình hoặc điểm sách.

Tác phẩm “**Ký sự Dhamma**” được chuyển ngữ, xuất bản, in và phân phối với sự cho phép của Ontario Vipassana Foundation (OVF) tại Canada. OVF tổ chức các khóa thiền Vipassana theo hướng dẫn bởi Thiền Sư S.N. Goenka, và theo truyền thống của Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin. Để biết thêm chi tiết, vui lòng tham khảo www.dhamma.org hoặc email publisher@pariyatti.org

“Mọi ý kiến đóng góp, vui lòng gửi về Nhóm Dịch Thuật, Ontario Vipassana Foundation, email: publisher@pariyatti.org

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	5
<i>CHƯƠNG MỘT. SỰ GIẢNG DẠY VỀ VIPASSANA</i>	11
GIỚI THIỆU	13
BÀI GIẢNG ĐẦU TIÊN CỦA ĐỨC PHẬT	15
HÃY LUYỆN TẬP ĐỂ TỰ CỨU MÌNH	25
SILA (GIỚI): NỀN TẢNG CỦA DHAMMA	33
KAMMA - DI SẢN ĐÍCH THỰC.....	37
BOJJHANGAS YẾU TỐ GIÁC NGỘ	41
MANGALA SUTTA - BÀI KINH VỀ HẠNH PHÚC.....	45
SỰ QUAN TRỌNG TRONG VIỆC HÀNH THIỀN HÀNG NGÀY.....	49
CẠM BÃY CỦA MARA (MA VƯƠNG).....	53
THỰC HÀNH METTA-BHAVANA TRONG THIỀN VIPASSANA.....	59
MÓN QUÀ DHAMMA	67
HÃY ĐẠT ĐƯỢC SỨC MẠNH DHAMMA.....	77
LÀM TRÒN LỜI PHẬT DẠY.....	81
SỰ TINH KHIẾT CỦA DHAMMA	89
KHÁM PHÁ ĐỨC PHẬT TRONG TAM TẠNG KINH ĐIỂN.....	93
<i>CHƯƠNG HAI. SỬ GIẢ DHAMMA</i>	99
GIỚI THIỆU	101
SÁU MƯƠI NĂM ĐÃ QUA	103
40 NĂM TRONG CUỘC ĐỜI.....	109
GIẤ TỪ NGƯỜI ANH EM DHAMMA.....	117
SỰ AN LẠC KHÔNG GÌ SÁNH BẰNG	125
1989 - CỘT MỐC ĐÔI.....	127
CHÚC MỪNG DHAMMA	131

GIAI THOẠI VÀ HỒI ỨC	135
CỬA XẢ LŨ DHAMMA MỞ RỘNG.....	141
THÀNH QUẢ CỦA SACCA - ADHITTHANA (PHẦN MỘT).....	145
THÀNH QUẢ CỦA SACCA - ADHITTHANA (PHẦN HAI).....	151
BẢY MƯƠI NĂM ĐÃ HOÀN TẤT	155
BỐN MƯƠI NĂM DÂNG HIẾN DHAMMA.....	159
CHƯƠNG BA. THEO CHÂN ĐỨC PHẬT	165
GIỚI THIỆU	167
ĐỨC PHẬT: NHÀ KHOA HỌC SIÊU VIỆT VỀ HÒA BÌNH (Phần một).....	169
ĐỨC PHẬT: NHÀ KHOA HỌC SIÊU VIỆT VỀ HÒA BÌNH (Phần hai).....	175
HÀNH HƯƠNG VỚI NHỮNG NGƯỜI THẦY CỦA CHÚNG TA	181
HÀNH HƯƠNG TẠI VÙNG ĐẤT DHAMMA.....	207
HÀNH THIỀN BÂY GIỜ	
HÀNH TRÌNH CỦA THIỀN SƯ GOENKA TẠI CHÂU ÂU VÀ BẮC MỸ	215
CHƯƠNG BỐN. ÁP DỤNG DHAMMA	225
GIỚI THIỆU	227
THÔNG ĐIỆP CỦA THẦY GOENKA	229
AN LẠC NỘI TÂM CHO HÒA BÌNH THẾ GIỚI.....	231
KHÔNG THỂ CHẤM DỨT HẬN THÙ BẰNG HẬN THÙ.....	235
THƯƠNG YÊU VÀ HẬN THÙ.....	239
BÀ BENAZIR BHUTTO VÀ VIPASSANA	243
Dr. Roop Jyoti, Kathmandu	
CỨU TRỢ NẠN NHÂN TRẬN ĐỘNG ĐẤT	245
KHÓA THIỀN DÀNH CHO NGƯỜI CAMPUCHIA	251
VỀ NGHIỆN NGẬP.....	253
GIỮ CHO TÂM ĐƯỢC LÀNH MẠNH.....	259
VIPASSANA: TỰ QUAN SÁT VÀ TỰ SỬA ĐỔI.....	267
VIPASSANA TẠI DIỄN ĐÀN KINH TẾ THẾ GIỚI	285
Ý NGHĨA CỦA HẠNH PHÚC.....	287
LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG VIPASSANA TRONG ĐỜI SỐNG SINH VIÊN.....	293
CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI CHO GIỚI TRẺ.....	297

TẠI SAO TÔI NGỒI THIỀN.....	299
Paul Fleischman	
ỨNG DỤNG DHAMMA TRONG CUỘC SỐNG	305
CHƯƠNG NĂM. SỰ TRUYỀN BÁ DHAMMA	309
GIỚI THIỆU	311
SỰ LỚN MẠNH CỦA DÒNG SUỐI DHAMMA.....	313
HÃY ĐỂ DHAMMA ĐƯỢC LAN RỘNG.....	319
DHAMMA GIRI: KỶ NIỆM MƯỜI NĂM.....	321
DHAMMA GIRI: LỄ KỶ NIỆM BẠC.....	333
KHÔNG SỨC MẠNH NÀO CÓ THỂ NGĂN CẢN DHAMMA	337
LỢI LẠC CỦA SỰ PHỤC VỤ DHAMMA.....	341
GIÁ TRỊ CỦA SỰ PHỤC VỤ DHAMMA.....	345
CÂU HỎI VỀ SỰ PHỤC VỤ DHAMMA.....	349
NHỮNG NGƯỜI MANG NGỌN ĐUỐC DHAMMA	355
LỬI GỬƠM DHAMMA.....	361
THÁP TOÀN CẦU THẮP NGỌN HẢI ĐĂNG CHO THẾ GIỚI.....	367
William Hart	
THỰC HIỆN GIẤC MƠ DHAMMA.....	371
LỄ KHÁNH THÀNH THÁP VIPASSANA TOÀN CẦU.....	375
VIPASSANA: CON ĐƯỜNG THỰC TIỄN ĐƯA ĐẾN ĐOÀN KẾT TRONG KHÁC BIỆT...379	
BẢNG CHÚ GIẢI TIẾNG PALI.....	387
VỀ PARIYATTI	399
GIỚI THIỆU VỀ VIPASSANA	401

S. N. GOENKA

KÝ SỰ DHAMMA



Vipassana Research Publications

GIỚI THIỆU

Bản tin Vipassanā giữ một vai trò đặc thù trong việc truyền bá Dhamma khắp thế giới. Đối với những thiền sinh cũ trong truyền thống này, Bản Tin cung cấp một nơi gặp gỡ giá trị, một cầu nối sống động với cộng đồng Dhamma với sự kết hợp đặc biệt giữa sự khích lệ và thông tin. Những lời của Đức Phật được trích dẫn cùng những phản hồi từ người phục vụ; những sinh hoạt địa phương được báo cáo cùng với sự phát triển quốc tế; những bài chính do Thiền sư Goenka và những người khác soạn thảo liên quan đến những khía cạnh của giáo huấn và sự áp dụng thực tiễn vào cuộc sống của chúng ta.

Chronicles of Dhamma, Kỳ Sự Dhamma, đăng những bài viết được tuyển chọn từ Bản Tin Vipassanā trong những năm qua bằng tiếng Anh. Nguồn gốc của những tài liệu gồm có hai phần: ấn bản phát hành ở Ấn Độ và ấn bản Quốc Tế phát hành ở Bắc Mỹ. Những bài viết được tuyển chọn để phản ánh những khía cạnh khác nhau trong sự truyền bá thiền Vipassanā thời hiện đại. Chúng được sắp đặt theo những chủ đề chính: Sự Giảng Dạy về Vipassanā; Sứ Giả Dhamma; Theo Chân Đức Phật; Áp Dụng Dhamma; Sự Truyền Bá Dhamma. Những bài viết được in lại đúng theo nguyên bản (hay được biên tập), chúng tôi không thể tiêu chuẩn hóa mọi sự khác biệt trong chính tả, ngắt câu hay cách hành văn.

Những thay đổi lớn lao trong kỹ thuật truyền thông suốt 40 năm qua từ khi Thiền sư Goenka rời Miến Điện và thay mặt Sayagyi U Ba Khin để bắt đầu sứ mệnh giảng dạy đã thay đổi sự phát hành và chia sẻ thông tin về Vipassanā. Nhờ sự phiên dịch, Bản tin và những phiên bản địa phương bây giờ đã có mặt trong nhiều thứ tiếng, hỗ trợ số thiền sinh Vipassanā ngày một gia tăng trên toàn cầu trong việc thực tập và phục vụ.

Bộ sưu tập các bài viết này kéo dài suốt thời kỳ từ những khóa thiền Vipassanā nhỏ, thô sơ ở Ấn Độ tới sự thành lập nhiều trung tâm thiền, gia tăng số khóa thiền tại năm châu và thành quả độc nhất vô nhị của Global Pagoda (Tháp Toàn Cầu). Các bài viết nêu lên sự thành công, phấn đấu, thất bại trong tiến trình. Nhìn lại qua kho chứa của

Bản Tin Vipassanā, chúng ta thấy những câu chuyện đáng chú ý về sự phục hồi của Vipassanā trong thời đương đại được phơi bày và sáng tỏ. Nguyên cho tuyển tập những bài về Dhamma này đem lại niềm tin và sức mạnh cho những thế hệ hiện tại và tương lai để bước đi trên Con Đường Thánh Thiện này.

Lịch sử và tầm quan trọng của sự phát hành Bản Tin Vipassanā Quốc Tế và Bản Tin Dhamma Giri đã được mô tả kỹ càng trong bài viết sau đây.

MỘT TIẾNG NÓI CHO DHAMMA: BẢN TIN VIPASSANA

Đầu thập niên 1970, đồng hồ Vipassana đã điểm cho một số ít, nhưng càng ngày càng gia tăng, những người trẻ tuổi tại các nước ở phương Tây. Giống như những người khác trong thế hệ của họ, họ đi sang Ấn Độ và có may mắn được gặp Thiền sư Goenka, người khởi sự cuộc hành trình để làm một sứ giả Dhamma. Nhiều người trong số này quyết định theo ngài đi trên con đường. Họ đi theo ngài qua khắp lục địa Ấn Độ, ngồi thiền và phục vụ hết khóa này đến khóa khác.

Nhưng đối với tất cả họ, không sớm thì muộn cũng tới thời điểm phải trở về quê nhà. Và sau đó, họ đều đối diện với câu hỏi: Làm sao tôi có thể tiếp tục thực hành trong cuộc sống đời thường, trong văn hóa của tôi? Làm sao tôi có thể duy trì được sự hành thiền hằng ngày, làm sao tôi có thể làm người khác có cảm hứng để họ cũng muốn học Vipassana?

Điều này luôn luôn là một thử thách lớn và nó đặc biệt khó khăn vào đầu thập niên 1970. Hoạt động của thiền sư Goenka chỉ giới hạn trong Ấn Độ, và hộ chiếu của ngài không cho phép ngài đi sang phương Tây. Ngay cả liên lạc với ngài cũng là một thử thách. Chỉ có ba giải pháp, mỗi giải pháp đều gặp khó khăn: thư từ phải mất nhiều tuần mới nhận được và có thể bị thất lạc; điện tín mau hơn nhưng cũng không bảo đảm, điện thoại thì đắt đỏ và đường dây nghe không rõ.

Nhưng có hàng trăm thiền sinh của thiền sư Goenka ở phương Tây, nhiều người tràn đầy khích lệ và nhiệt tâm. Nhiều người trong số này sống ở những nơi khác nhau và có ý làm một bản tin để họ có thể liên lạc với nhau, hỗ trợ nhau, giúp họ hoạch định và công bố những cơ hội để hành thiền. Kết quả là ấn bản đầu tiên của Bản Tin Vipassana ra đời vào năm 1974. Chẳng bao lâu là ấn bản thứ hai và thứ ba và cuối cùng bản tin được phát hành thường xuyên.

Có một khuôn mẫu cho bản tin bằng tiếng Ấn ở Ấn Độ được phát hành hằng tháng. Thiền sư Goenka thường xuyên ngồi lại và đọc bài viết cho người thư ký ghi, và

cung cấp lời trích từ văn bản bằng tiếng Pali và những câu kệ - những câu kệ do ngài sáng tác. Nguyệt san Vipāśhyānā Parikā thường có một cá tính riêng biệt và trở thành một tạp chí độc nhất nơi thiền sư Goenka liên lạc với những thiền sinh nói tiếng Ấn. Nó vẫn còn như thế cho đến giờ.

Hiển nhiên là Bản Tin Quốc Tế không thể bắt chước cá tính và hình thức đó, và lúc ban đầu, rõ ràng là bản tin đã chật vật để tìm ra tiếng nói riêng. Thoạt đầu, những ấn bản đăng công thức nấu ăn, quảng cáo và cách làm nệm gối cùng những đề mục khác. Nhưng các ấn bản cũng có những lời của Đức Phật và thỉnh thoảng có những bài của thiền sư Goenka. Và cũng quan trọng không kém, danh sách thông tin liên hệ thiền chung và lịch những hoạt động cũng được đăng lên. Thiền sinh cảm thấy đơn độc, đột nhiên thấy không còn đơn độc nữa. Họ cũng nhận ra là họ có thể tham gia vào những hoạt động được tổ chức để thực tập Vipassana theo truyền thống của thiền sư Goenka. Như một thiền sinh phương Tây thuở ban đầu nói, “Khi tôi nhận được bản tin đầu tiên, tôi chợt nhận thấy rằng có những việc tôi có thể làm, một phương cách để tiếp tục sự thực hành.”

Đối với thiền sinh đó và nhiều người khác, Bản Tin Vipassana là một chiếc áo phao, nơi độc nhất để nghe nói về Vipassana.

Chỉ trong một thời gian ngắn, Bản Tin nhận được lượng độc giả trung thành bởi vì nó cung ứng những điều không tìm thấy ở nơi nào khác: cảm hứng và thông tin về sự thực hành Vipassana theo truyền thống này. Danh sách thiền sinh đăng ký nhận bản tin mở rộng ra bên ngoài Bắc Mỹ một cách nhanh chóng và chẳng bao lâu Bản Tin bắt đầu xuất hiện bằng những ngôn ngữ phương Tây khác. Ví dụ, thiền sinh ở Pháp dịch số bài viết chính từ Bản Tin tiếng Anh rồi thêm những đề mục địa phương và danh sách những hoạt động và địa chỉ liên lạc tại Pháp. Bản gốc và nội dung do người biên tập ở Bắc Mỹ, nhưng cô đọng những thông tin cần thiết cho những thiền sinh địa phương.

Bản Tin trở nên quan trọng hơn khi thiền sư Goenka bắt đầu du hành về phương Tây bởi vì một lần nữa nó là nguồn tin duy nhất cung cấp thông tin cho phần lớn thiền sinh. Bản Tin thông báo hành trình của thiền sư và ngày giờ những khóa thiền, chỉ cách đăng ký, và sau đó báo cáo hành trình hằng năm. Từ đầu thập niên 1980 nó có một nhiệm vụ quan trọng không kém là thông báo những chương trình khóa thiền ở Dhamma Giri vào mùa đông. Hằng trăm thiền sinh phương Tây đổ về trung tâm khi thiền sư Goenka ở lại đó trong hai hay ba tháng. Một lần nữa họ lại trông cậy vào Bản Tin để tìm hiểu chương trình nào sẽ diễn ra và làm sao để đăng ký cho khóa thiền muốn tham dự.

Vào mùa đông 1981-82, Bản Tin là nơi thiền sư thông báo sự bổ nhiệm những thiền sư phụ tá đầu tiên. Từ đó, một hay hai lần mỗi năm, Bản Tin lại đăng một danh sách những người được yêu cầu nhận lấy trọng trách này.

Một cột mốc vào năm 1982 khi có những trung tâm đầu tiên ở phương Tây xuất hiện- Dhamma Dhara ở miền Đông nước Mỹ, và Dhamma Bhumi ở Úc. Giống như những thiền sinh thuần thành khắp nước Mỹ, Bản Tin cũng thu xếp để dọn về Massachusetts. Bắt đầu từ đó, Bản Tin được phát hành từ một trung tâm Vipassana và được Thiền sư giám sát kỹ càng hơn.

Đồng thời, một khuynh hướng khác khởi sự, tiếp diễn và trở nên mỗi ngày một mạnh hơn: Một khi có những trung tâm - với số lượng gia tăng nhanh chóng-, mỗi trung tâm đều muốn có phương tiện riêng để liên lạc với thiền sinh địa phương. Lúc ban đầu, giải pháp là một trang nằm trong Bản Tin. Nhưng nó nhanh chóng trở thành ấn bản riêng rẽ, một bản tin vùng được thiền sinh địa phương biên tập và phát hành. Do đó, một tiếng nói Dhamma đã trở thành một ban hợp xướng.

Với hoạt động gia tăng theo năm tháng, việc liệt kê tất cả khóa thiền và địa chỉ liên lạc trên Bản Tin Quốc Tế trở nên không thực tiễn. Thay vào đó, những thông tin này được đăng trên bản tin vùng- kênh thông tin càng lúc càng trở nên quan trọng hơn. Một phiên bản tiếng Anh của Patrikā bắt đầu xuất hiện ở Ấn Độ, và nó cuối cùng trở thành một ấn bản riêng biệt có giá trị cao, xuất hiện hằng tháng.

Tuy nhiên sự thay đổi lớn nhất là sự xuất hiện của Internet và sự tạo lập trang mạng www.dhamma.org. Đột nhiên, có vô số cơ hội để liên lạc và nhiều nguồn để thiền sinh tìm được thông tin.

Tất cả những phương tiện này là những tiếng nói cho Dhamma. Và tất cả chúng đều bắt nguồn từ ấn bản in bằng máy in rô-nê-ô xuất hiện cách đây ba thập niên rưỡi.

Mục tiêu căn bản vẫn như cũ: cung cấp thông tin và gây cảm hứng cho những người đã học những khóa thiền và cũng cho những người tìm kiếm cơ hội để tiếp tục trên con đường Dhamma.

Hiện nay, Bản Tin chỉ là một trong nhiều tiếng nói của Dhamma. Và chính việc đó là biểu hiện sự thành công của Bản Tin.

Trong thời đại này, thật dễ để cho rằng tài chánh và phương tiện luôn có sẵn đó để chuẩn bị cho Bản Tin. Rằng sự phát hành thường xuyên sẽ dễ dàng và cải tiến nhờ máy tính, thiết kế bằng vi tính và điện thư. Sự thật không phải lúc nào cũng như thế, như Bill và Virginia, những biên tập Bản tin Quốc tế lúc ban đầu, giải thích:

“Những bản tin đầu tiên gặp khá nhiều thử thách để hoàn thành. Việc chuẩn bị được thực hiện trên màn hình nhỏ bé của máy tính Macintosh và sau đó mọi thứ đều phải cắt và dán để mang tới máy in. Chẳng bao lâu việc cắt, dán được thay thế bằng máy tính khiến công việc của chúng tôi dễ dàng hơn. Những bài viết chính phải được chuẩn bị trước sáu tuần để gửi đến tất cả những nước để phiên dịch. Họ thường dùng những bài viết chính của chúng tôi; sau đó họ thêm thông tin riêng và lịch khóa thiền cho vùng của họ.

Khi chúng tôi tới nhà in để nhận khoảng 10 thùng bản tin, chúng tôi hân hoan mở ra để xem bản tin như thế nào. Mỗi lần chúng tôi đều tìm thấy những từ viết sai hiện ra như những cái gai, mặc dù có khoảng sáu người rà soát trước mang đi in. Một lần chúng tôi tìm thấy tên của thiền sư Goenkaji thiếu chữ “j”... Goenkai!

Mỗi ba tháng khoảng 20 thiền sinh tụ họp ở nhà một người nào đó, mỗi người mang theo đồ ăn và chia cho nhau để ăn trưa và mở tiệc “gửi bản tin”. Chúng tôi dán nhãn địa chỉ vào khoảng 12,000 bản tin. Sau đó chúng tôi phân ra từng tiểu bang ở Mỹ và những nước khác trên thế giới. Sau cùng là chở ra bưu điện trong những bao đựng lớn. Mất khoảng 6 giờ.”

Tháng 9 năm 2001 ấn bản Quốc Tế kỷ niệm ấn bản thứ 100 của Bản Tin Vipassana. Bài viết chính kết thúc như sau:

“Lịch sử Bản Tin dài hơn bất cứ trung tâm Vipassana nào hiện thời đang hoạt động. Trước khi có trung tâm, trước khi Thiền Sư Goenka giảng dạy những khóa thiền bên ngoài Ấn Độ, Bản Tin là cỗ xe hỗ trợ những thiền sinh phương Tây liên lạc với nhau, với lịch khóa thiền, và sự khích lệ cần thiết để giúp cho sự hành thiền được liên tục trong một nền văn hóa thờ ơ với Dhamma. Từ lâu nó đã làm kho chứa quốc tế thực sự cho cả thông tin và tài chánh để hỗ trợ công việc Dhamma không ngừng gia tăng. Bản Tin đến hộp thư của chúng ta - hay gần đây hơn là email - một cách đều đặn và dễ dàng; việc này mặt khác khiến ta quên đi vẫn còn những thử thách trong việc duy trì Bản Tin. Nguyên Bản Tin có thể tiếp tục hằng trăm ấn bản nữa trong những thập niên sắp đến.”

Đường dẫn Internet đến Bản Tin Vipassana lưu trữ:

Ấn bản Dhamma Giri (tiếng Ấn, tiếng Anh v.v...) xin truy cập www.vri.dhamma.org

Ấn bản Quốc Tế (tiếng Anh v.v...) xin truy cập www.news.dhamma.org

“Jisa patha para calata huye,
citta suddha ho jāya;
Vaha patha hī kalyāṇa-patha,
dharma-pantha kahalāya.”

*Con đường nào khi đi trên đó
tâm chúng ta được thanh lọc,
là con đường chân chính
được gọi đúng đắn là con đường Dhamma,
con đường chân chánh.*

CHƯƠNG MỘT

SỰ GIẢNG DẠY VỀ VIPASSANA

GIỚI THIỆU

Trọng tâm của những bài viết trong chương này (và trong “Lời Dhamma” phần có liên quan) chuyên chú vào sự giảng dạy, về thực hành patipatti lẫn lý thuyết pariyatti.

Nội dung trình bày, giảng giải một cách tiêu chuẩn về thiền Vipassana trong khóa thiền 10 ngày và pháp thoại buổi tối của thiền sư Goenka được sưu tập trong quyển Tóm Lược Những Bài Giảng (The Discourse Summaries), có sẵn tại www.dhamma.org/os (để có mật khẩu, vui lòng liên lạc với trung tâm địa phương của quý vị).

Bài viết “Bài Giảng Đầu Tiên của Đức Phật” nhắc chúng ta về câu chuyện của vị Sidharta Gotama, vừa được giác ngộ, nói với những người bạn đầy ngờ vực và giải thích cho họ Con Đường Trung đạo mà ngài đã khám phá ra nhờ tự chứng nghiệm về thiền Vipassana. “Hãy luyện tập để tự cứu mình.” là bài giảng đầy khích lệ được trích từ khóa thiền ngắn cho thiền sinh cũ, chú trọng vào việc phục hồi sinh lực cho sự thực hành hằng ngày. “Sila: Nền Tảng của Dhamma” được trích từ một bài được phát truyền hình cho công chúng. Bài “Kamma - Di Sản Đích Thực” gồm những trích đoạn những bài giảng cho thiền sinh khóa dài ngày về đề tài nhân và quả cũng như hậu quả thực tiễn của những hành động của chúng ta. “Những Yếu Tố Giác Ngộ, diễn tả bảy bojjhanga; thực tập chúng sẽ đưa tới giải thoát hoàn toàn. “Mangala Sutta” là một trong những bài giảng được nhiều người biết của Đức Phật, liệt kê nhiều phúc lợi do cư sĩ cần đạt được mặc cho những chướng ngại trong cuộc sống hằng ngày. Một bài viết khác được trích từ pháp thoại cho khóa dài ngày, “Cạm Bẫy của Mara”. Thiền sư Goenka trở lại chủ đề quen thuộc, nguy hiểm của sự hưởng thụ và rồi bị trói buộc trong việc kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu, thay vì hiểu được tánh chất thay đổi của chúng và quan sát chúng một cách khách quan với trí tuệ. “Metta” là một phần quan trọng trong thực hành Vipassana. Trong bài này và phần giải đáp theo sau mô tả rõ Metta là gì và phải thực hành như thế nào. Một parami khác được thảo luận chi tiết trong “Món Quà Dana”. Hai bài tiếp theo: “Hãy Đạt Được Sức Mạnh Dhamma” và “Làm Tròn Giáo Huấn của Đức Phật” nhắc nhở thiền sinh về trách nhiệm của họ,

những người đã nhận được lợi lạc nhờ thực hành Vipassana tại tầng lớp sâu hơn của tâm, cần áp dụng Dhamma trong cuộc sống vì lợi lạc của nhiều người. Trong bài “Sự Tinh Khiết của Dhamma” thiền sư Goenka cảnh báo thiền sinh, mặc dù ý định tốt, cũng tránh trộn lẫn phương pháp khác với Vipassana - phương pháp Đức Phật giảng dạy và được bảo tồn trong truyền thống này bởi nhiều thế hệ Thiền sư - do việc trộn lẫn này sẽ làm hỏng sự hữu hiệu của Vipassana. Bài cuối cùng “Khám Phá Đức Phật trong Tam Tạng Kinh Điển” khuyến khích chúng ta tự khám phá những lời của Đức Phật để đạt được sự tự tin, hiểu biết và phương hướng trong sự thực hành của chúng ta trên con đường giải thoát.

BÀI GIẢNG ĐẦU TIÊN CỦA ĐỨC PHẬT

Bài sau đây, được cô đọng để phù hợp với Bản Tin, là của Patrick-Given-Wilson, Thiền sư Vùng của Úc và Tân Tây Lan và là tác giả bản tóm lược những bài pháp thoại của khóa Satipaṭṭhāna của Thầy Goenka.

LỜI DHAMMA

Này các Tỳ kheo, đây là sự thật thánh thiện về khổ: sinh, lão, bệnh, tử là khổ, gần gũi những gì không vừa ý là khổ, xa cách những gì ưa thích là khổ, bất như ý là khổ, tóm lại bám víu vào năm tập hợp là khổ.

Dhammacakkappavattana Sutta

Sau khi giác ngộ, Đức Phật giảng bài giảng đầu tiên cho năm người bạn đã đi theo ngài trong suốt quãng thời gian ngài đi tìm đạo. Bài giảng này được gọi là Dhammacakkappavattana Sutta, bài giảng chuyển bánh xe Dhamma (chuyển Pháp Luân, chuyển bánh xe pháp). Bài này tóm lược toàn bộ giáo huấn của Đức Phật.

Bài giảng bắt đầu:

Ekam samayaṃ bhagavā Bārāṇasiyaṃ viharati Isipatane Migadāye.

Bài giảng được giảng tại Isipathana, một nơi linh thiêng gần Varanasi, nơi những người tu ẩn dật và thánh nhân thường thăm viếng. Migada là vườn nai (Lộc Uyển). Tại nơi thiêng liêng và an toàn này không thú vật nào bị giết hại.

Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi.

Bài giảng được giảng cho năm người đồng tu cũ. Họ đầy nghi ngờ, nghĩ rằng Đức Phật đã thất bại vì đã bỏ tập nhịn ăn và hành xác. Khi thấy ngài đến gần, họ đồng ý với nhau là sẽ không tỏ ra kính trọng đối với Đức Phật. Tuy nhiên, họ lắng nghe và rất có ấn tượng bởi sự an tĩnh và nét rạng rỡ trên khuôn mặt của ngài.

Ngài tuyên bố với họ rằng ngài đã trở thành Phật. Và để làm cho họ hết nghi ngờ, ngài giải thích ngài đã đạt được giác ngộ bằng cách nào.

Dveme, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā. Katame dve?

Này các tỳ kheo -những người đang luyện tập để giải thoát -không nên đi theo hai cực đoan. Hai cực đoan nào?

... yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo hīno gammo pothujjaniko anariyo anattasaṃhito...

Thứ nhất là sự ràng buộc và bám víu vào những khoái cảm, là những cái thấp hèn, thô thiển, phàm tục, vô giá trị, và vô ích ...

Ngài cực lực phản đối việc theo đuổi những khoái cảm. Không một ai có thể tìm được sự giải thoát từ những khoái cảm, bằng cách đắm chìm vào chúng. Điều này thật dễ để năm người nghe có thể hiểu được. Nhưng lời thứ hai có vẻ mới lạ: một sự chống đối quyết liệt đối với đường lối hành xác mà họ cùng nhau thực hành từ bấy lâu.

... yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anattasaṃhito

Thứ hai là lối tu khổ hạnh bám víu vào sự hành xác, là cách tự gây khổ sở đau đớn, vô giá trị, và vô ích.

Sau đó ngài giải thích con đường thực sự ngài đã thực hành, Con Đường Trung Đạo (ở giữa) con đường không thiên về một bên nào quá đáng, và công bố thành quả của con đường này:

Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati

Giữa những cực đoan, Con Đường Trung Đạo do đấng Tathagata (Như Lai) chứng ngộ được, đem lại tầm nhìn, đem lại sự hiểu biết, và dẫn tới an tĩnh, tới tuệ giác, tới giác ngộ, và tới Niết Bàn.

Như Lai là thuật ngữ Đức Phật dùng để diễn tả chính ngài. Nghĩa đen của nó là “người đã đến và đi như vậy, như thật” hay người đã đi trên con đường của sự thật.

Ngài mô tả Con Đường Trung Đạo này là Bát Thánh Đạo 8 con đường chân chính:

Ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ—sammā diṭṭhi sammā saṅkappo sammā vācā sammā kammanto sammā ājīvo sammā vāyāmo sammā sati sammā samādhi.

Bát Thánh Đạo này được gọi là chánh kiến (cái nhìn chân chánh), chánh tư duy (suy nghĩ chân chánh), chánh ngữ (lời nói chân chánh), chánh nghiệp (hành động

chân chánh), chánh mạng (nghề nghiệp chân chánh), chánh tinh tấn (nỗ lực chân chánh), chánh niệm (sự nhận biết chân chánh) và chánh định (tâm vững vàng, không dao động chân chánh).

Ở một khía cạnh, điều này không có gì là mới lạ cả. Sự thực hành đạo đức đã hiện diện ở Ấn Độ từ trước. Samādhi (thiền định) sâu cũng đã được luyện tập, và chính Phật Gotama cũng đã thực tập trong quá khứ. Paññā (Trí tuệ) cũng được hiểu và chấp nhận, ít ra cũng ở tầng lớp trí thức.

Tuy nhiên, con đường bắt đầu bằng samma diṭṭhi; diṭṭhi (hiểu biết) phải là samma (chân chánh). Điều đó có nghĩa là không những chỉ có hiểu biết mà phải chứng nghiệm được. Một điều chỉ có thể hiểu được một cách đúng đắn nếu thực sự chứng nghiệm được; nếu không nó vẫn sẽ chỉ là lý thuyết hay quan điểm. Tương tự như thế, mọi bước trên Bát Thánh Đạo đều bắt đầu bằng chữ samma (chân chính): để được chân chính, mọi bước đều phải được chứng nghiệm.

Sau đó ngài nói về điểm chính trong giáo huấn của ngài, Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Ngài tuân tự giải thích:

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ: jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ—saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkha.

1. KHỔ ĐỂ

Này các tỳ kheo, đây là Sự Thật Thánh Thiện về Khổ: sinh, lão, bệnh, tử là khổ, gần gũi những gì bất như ý là khổ, xa cách những gì ưa thích là khổ, không được như ý là khổ, tóm lại bám víu vào năm tập hợp Ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành thức là khổ.

Một lần nữa, theo thói thường, hầu hết những điều này đều quen thuộc với những người nghe tại đó. Nhưng mọi người vẫn tin là những chúng sinh ở những cõi thần tiên là bất tử. Điểm khác biệt ở đây là ngài tuyên bố rằng mọi sự sinh ra đời đều là dukkha và hoàn toàn không chấp thuận sự bám víu vào bất cứ kiếp sống nào.

Tập luyện sâu tận bên trong, ngài nhận ra rằng bất cứ sự ràng buộc nào vào điều gì ở lãnh vực tâm và thân đều là dukkha, đau khổ. Sự thật về dukkha phải được nhìn nhận trong mọi tình huống của kiếp sống. Ngay cả những sự trải nghiệm dễ chịu nhất, tinh tế nhất, an tĩnh nhất vẫn được coi là dukkha bởi vì tính vô thường, không vững bền của chúng.

... dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ: yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatrataṭṭrābhinandinī, seyyathidaṃ kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā.

2. TẬP ĐỀ

Sự Thật Thánh Thiện về Sự Nảy Sinh của Khổ (Nguồn gốc của khổ - Tập Đề) là sự thèm khát dẫn đến tái sinh, sự trôi buộc trong khoái lạc và thèm khát, sự tìm kiếm niềm vui nơi này, nơi khác.

Đó là sự thèm khát nhục dục, sự thèm khát sinh tồn hoặc sự thèm khát hủy diệt Sự Thật Thánh Thiện thứ hai là khổ đau nảy sinh bằng taṇhā, thèm muốn. Nhiều khi samudayaṃ được dịch là “nguyên nhân” của dukkha, nhưng chính xác hơn, nó nghĩa là sự “nảy sinh của Dukkha. Sự kích động đưa đến khổ bắt đầu ngay khi sự thèm khát, taṇhā, bắt đầu; cả hai xảy ra cùng một lúc. Điều này được những người hành thiền chứng nghiệm được tại tầng lớp tinh tế. Sự thèm muốn chính là vấn đề thực sự đưa đến tái sinh, ponobbhavika.

Ngài diễn tả ba loại thèm muốn hay taṇhā này. Đầu tiên là thèm muốn khoái cảm thân xác, kāmataṇhā. Điều này có thể hiểu được một cách dễ dàng, nhưng chỉ diệt trừ nó không thôi thì không đủ. Sự thèm muốn thứ hai là sự thèm muốn bất cứ sự tái sinh nào, bhavataṇhā. Ngay cả nếu như có ai không còn thích khoái cảm, sự thèm muốn về sự sống còn vẫn hiện diện. “Cái “tôi” phải tồn tại. Không cần biết cái gì xảy ra cho thế gian hay những chúng sinh khác, tôi phải có mặt trong bất cứ cõi sống nào, để chứng kiến, để thấy nó tiếp tục. Ngay như, sự giải thoát cũng là điều “tôi” phải chứng nghiệm, “tôi phải hưởng thụ nó.” Sự thèm muốn này dẫn đến sự tái sinh trong tương lai, và như thế chuỗi khổ đau tiếp diễn. Sự thèm muốn thứ ba và cuối cùng là thèm muốn sự hủy diệt, vibhavataṇhā. Ngay như thèm muốn sự chấm dứt kiếp sống hiện hữu cũng vẫn là một thèm muốn.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ yo tassāyeva taṇhāya asesavirāgaṇirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

3. DIỆT ĐỀ

Này các tỳ kheo, đây là Sự Thật Thánh Thiện về Hết Khổ: đó là sự diệt trừ hoàn toàn chính sự thèm muốn đó, buông bỏ, dập tắt nó, giải thoát và không còn dính mắc vào nó.

Sự thèm muốn phải được diệt trừ hoàn toàn, không còn sót một gốc rễ nào. Chỗ

khác, trong Satipaṭṭhanā Sutta, Đức Phật mô tả chi tiết hơn cách làm thế nào để sự diệt trừ phải hoàn tất ở từng bước của tiến trình của tâm: ở mọi phần của tâm, ở từng cửa giác quan.

4. ĐẠO ĐẾ

Sự Thật Thánh Thiện thứ tư là cách để đạt được điều đó, Bát Thánh Đạo.

dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ: ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ— sammā diṭṭhi, sammā saṅkappo, sammā vācā, sammā kammanto, sammā ājīvo, sammā vāyāmo, sammā sati, sammā samādhi.

Sự Thật Thánh Thiện về Con Đường diệt khổ là Bát Thánh Đạo - Con Đường Tám Ngành này, nghĩa là, chánh kiến (sự hiểu biết chân chánh), chánh tư duy (sự suy nghĩ chân chánh), chánh ngữ (lời nói chân chánh), chánh nghiệp (hành động chân chánh), chánh mạng (nghề nghiệp chân chánh), chánh tinh tấn (nỗ lực chân chánh), chánh niệm (sự ghi nhận chân chánh), và chánh định (tâm vững vàng, không dao động chân chánh).

Tinh túy của Bốn Sự Thật Thánh Thiện rất giản dị: chấp nhận sự kiện có khổ, hiểu nó nảy sinh ra sao, diệt trừ được nó hoàn toàn, và do đó chứng nghiệm được con đường diệt trừ nó. Nhưng sự giác ngộ của Đức Phật là phải thực sự chứng nghiệm được nó. Ngài còn nói rõ, mỗi Sự Thật Thánh Thiện phải được chứng nghiệm bằng ba cách khác nhau. Mỗi sự thật không thể trở thành thực tại nếu như không tự chứng kiến, hay chứng nghiệm được.

Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccam... pariññeyam... pariññatam.

Sự Thật Thánh Thiện về khổ này ... cần để chứng nghiệm toàn bộ ... thực sự được chứng nghiệm hoàn toàn.

Sự thật về khổ, dukkha, phải được nhìn nhận trước tiên. Nhưng đó chỉ thuần túy là trí thức, chỉ là điểm khởi đầu. Phần thứ hai được hiểu là sự cần thiết chứng nghiệm trực tiếp toàn thể lãnh vực của dukkha- pariññeyam - bởi vì trừ khi chứng nghiệm được toàn bộ lãnh vực, rất có thể có vài trạng thái, vài phần của dukkha, vẫn được coi như không có dukkha. Tuy nhiên, đây cũng chỉ là một quyết định trí thức. Bước thứ ba là pariññatam - người đã thực sự thăm dò được toàn bộ lãnh vực dukkha - chính là người đã đi vượt ra ngoài dukkha. Do đó, ngay trong Sự Thật Thánh Thiện thứ nhất này đã bao gồm tất cả Bốn Sự Thật Thánh Thiện.

Idaṃ dukkhaṃ samudayaṃ ariyasaccaṃ... pahāhatabbaṃ... pahīnaṃ.

Sự Thật Thánh Thiện về sự nảy sinh của khổ... cần phải được diệt trừ... đã được diệt trừ.

Sự Thật Thánh Thiện thứ hai, dukkha samudaya, phải được áp dụng cùng một đường lối. Chỉ nhìn nhận sự thèm muốn là nguyên nhân của dukkha không giúp ích được gì cả. Sự cần thiết phải diệt trừ sự thèm muốn: pahāhatabbaṃ. Nhưng ngay cả điều này vẫn chưa đủ. Phần thứ ba phải được hoàn tất - pahīnaṃ-tañhā - phải thực sự diệt trừ sự thèm muốn ở tầng lớp gốc rễ, để không một chút nào còn sót lại. Bởi vậy Sự Thật Thánh Thiện thứ hai cũng bao gồm cả Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Nếu nó là pahīnaṃ, bị trừ tuyệt, ta hết khổ.

Idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ... sacchikātabbaṃ... sacchikātaṃ.

Sự Thật Thánh Thiện này về hết khổ...cần phải được chứng kiến ... đã được chứng kiến.

Sự Thật Thánh Thiện thứ ba là giai đoạn nơi hoàn toàn không còn khổ đau - giai đoạn Niết Bàn. Chỉ nhìn nhận rằng có một giai đoạn vượt ra ngoài tâm và thân thì không đủ. Sự cần thiết phải chứng kiến giai đoạn Niết Bàn- sacchikātabbaṃ. Thì rồi phần thứ ba là sacchikātaṃ - thực sự chứng kiến được giai đoạn không còn khổ đau. Khi điều đó được chứng kiến, người ta hết mọi khổ đau. Tất cả bốn Sự Thật Thánh Thiện đều được bao gồm.

Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ... bhāvetabbaṃ... bhāviṃ.

Sự Thật Thánh Thiện này về con đường diệt khổ...cần phải được phát triển ... đã được phát triển.

Sự Thật Thánh Thiện thứ tư là con đường. Một lần nữa, nó phải được chứng nghiệm thực sự. Chỉ như thế mới có thể nói là đã hoàn tất. Bước thứ nhất là nhìn nhận đây là con đường. Thứ hai là có quyết định trong tâm rằng nó phải được phát triển (trong tâm thấy sự cần thiết để phát triển con đường), bhāvetabbaṃ. Cả hai đều cần thiết. Nhưng phải thực sự đi trọn con đường - bhāviṃ - mới có thể được giải thoát. Và nhờ đi trên con đường người đó mới hoàn tất được ba Sự Thật kia. Do đó tất cả bốn Sự Thật Thánh Thiện, khi thực sự chứng nghiệm được, mỗi sự thật trong số này được hoàn tất và bao gồm tất cả sự thật khác.

Bởi vậy, trừ khi mỗi Sự Thật Thánh Thiện được tập luyện trong ba cách, và do đó Bốn Sự Thật Thánh Thiện trở thành mười hai Sự Thật Thánh Thiện, nếu không chúng không mang lại kết quả là giải thoát khỏi khổ đau. Nếu ai đó chỉ chấp nhận sự thật là khổ hiện hữu, rằng có nguyên nhân gây ra khổ, rằng có hoàn toàn hết khổ và rằng có

cách trừ tuyệt khổ, sự nhìn nhận sẽ chỉ là lý thuyết suông - tuy hợp lý nhưng cũng không khác gì những lý thuyết khác. Nó không giải thoát được ai cả.

... pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi, nāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

... Tôi chưa từng nghe Dhamma như thế trước đây: tâm nhìn nảy sinh, kiến thức nảy sinh, trí tuệ nảy sinh, sự hiểu biết nảy sinh, ánh sáng nảy sinh.

Đoạn này lặp lại trong mỗi phần của mỗi Sự Thật Thánh Thiện. Đây là những sự thật, Dhamma chưa bao giờ được nghe qua: pubbe ananussuteu dhammesu. Khi người đó thực sự chứng nghiệm: cakkhum udapādi, nanam udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi, tâm nhìn nảy sinh, kiến thức nảy sinh, trí tuệ nảy sinh, hiểu biết nảy sinh, ánh sáng nảy sinh. Mỗi cái đều là sự chứng nghiệm trực tiếp của riêng người đó.

Đức Phật mô tả con đường này là dukkhanirodhagāminī paṭipadā, con đường diệt trừ mọi khổ đau. Ở chỗ khác ngài gọi con đường bằng vedanānirodhagāminī paṭipadā, con đường diệt trừ mọi cảm thọ. Đây là vì con đường phải được chứng nghiệm. Chũ dùng để chỉ sự chứng nghiệm vào thời đó là vedanā, cũng có nghĩa là cảm thọ. Do đó pariññānaṃ có nghĩa là toàn bộ lãnh vực của vedanā, cảm thọ, phải được chứng nghiệm. Ở chỗ khác ngài nói, yam kiñci vedayitam, tam dukkhasmiṃ - mọi cảm thọ đều liên quan đến dukkha, khổ đau. Ngay cả cảm thọ dễ chịu nhất cũng phải được hiểu là dukkha bởi vì chúng là anicca. Ta có nguy cơ bị ràng buộc vào kinh nghiệm vô thường này và sinh ra taṇhā, thèm muốn đối với chúng. Trừ khi mọi cảm thọ được hiểu là khổ, thì rất có thể trong tâm còn ảo tưởng rằng, một số cảm thọ thực sự mang lại hạnh phúc.

Yāvakiṃvaṅca me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ nāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahosi, neva tāvāhaṃ, bhikkhave... ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho’ti paccaññāsim.

Chừng nào sự hiểu biết và tuệ giác của tôi về sự thật “đúng như thật” không được thanh tịnh trong ba trạng thái này, trong 12 cách này, liên quan đến bốn Sự Thật Thánh Thiện, tôi không thể tuyên bố là đã đạt được sự Giác Ngộ tối thượng vô song.

Đức Phật diễn tả sự gắn bó của ngài vào sự thật, sự chấp nhận thực tại “đúng như thật” yathābutha, ở mọi giai đoạn - sự gắn bó chặt chẽ vào sự thật làm nền tảng cho sự thăm dò và luyện tập của ngài. Điều này dẫn tới nāṇadassanaṃ - sự hiểu biết với trí tuệ, và sự thanh lọc. Đây là phương cách ngài tìm hiểu: ngài lúc nào cũng sống với hiện

tại “đúng như thật” mà không bị ảnh hưởng bởi niềm tin triết lý, dục vọng, suy diễn hay tưởng tượng. Mọi thiền giả muốn được giác ngộ phải làm tương tự như thế.

Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi, athāhaṃ, bhikkhave,... ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddhoti paccaññāsiṃ

Và rồi khi đã hoàn toàn thanh tịnh, ngài tuyên bố “anuttaraṃ sammasambodhim abhisambuddho” sự giác ngộ tối thượng không gì sánh bằng, đã được thực hiện. Đó là lời tuyên bố khẳng định sự giác ngộ của ngài.

Rồi sau cùng đến lời tuyên bố về thành quả:

Ñāṇaṇca pana me dassanaṃ udapādi- ‘akuppā me vimutti, ayamantimā jāti, natthidāni punabbhavoti

Sự hiểu biết và tuệ giác, nảy sinh trong ta:

“Sự giải thoát của ta không lay chuyển. Đây là lần ra đời cuối cùng. Không còn sự sinh ra đời nào cho ta nữa.”

Đến đây bài giảng kết thúc, và năm người đồng tu vui mừng. Mọi ngờ vực của họ đều tiêu tan.

Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne āyasmato koṇḍañṇassa virajaṃ vītamaḷaṃ dhammacakkhuṃ udapādi: “yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbamaṃ taṃ nirodhadhamma”nti.

Trong khi nghe giảng, Pháp Nhân (con mắt của Dhamma) không tỳ vết, thanh khiết nảy sinh trong Tỷ Kheo Kondanna, rằng: “Những gì có tánh sanh ra, đều có tánh diệt đi.”

Pháp Nhân, Dhammacakkhu bây giờ nảy sinh trong Kondāna, một trong năm người đồng tu; đó là, ông đã chứng nghiệm được Niết Bàn. Ông ta đã hiểu, bất cứ thứ gì có bản tánh sinh ra đều có bản tánh diệt đi.

Bài giảng này là bước ngoặt làm xoay chuyển Bánh Xe Dhamma. Sau vô lượng thời gian chuẩn bị và phát triển Pāramī, sau khi đã thành công vượt qua mọi trở ngại để đạt được giác ngộ, Đức Phật bây giờ có khả năng dạy người khác.

Nên hiểu rằng Kondāna trở nên giác ngộ không phải chỉ vì nghe lời giảng. Trái lại, khi lắng nghe lời của Đức Phật, Kondāna đã bắt đầu chú ý vào nội tâm. Ông ta đi theo cùng một con đường, quan sát thực tế, yathabhūta, “đúng như thật,” sinh, diệt khắp toàn thể cấu trúc tâm-thân. Tiếp tục quan sát, ông ta có thể tới giai đoạn chứng nghiệm

được dukkhanirodha, khổ hoàn toàn bị diệt trừ. Kondāna bây giờ luyện tập tích cực và chỉ trong thời gian ngắn trở nên hoàn toàn giải thoát. Ông ta được mọi người biết đến bằng tên “Kondāna Có Trí”

Kondāna là người đầu tiên trong số nhiều người được giải thoát vào thời đó. Con đường giống nhau cho mọi người và chúng ta rất may mắn là ngày nay phương pháp vẫn còn hiện hữu. Bởi vậy, đó là trách nhiệm của từng thiền giả tận dụng con đường này, vì sự giải thoát của chính mình. Đó là một cơ hội hãn hữu.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 8, 2009)

HÃY LUYỆN TẬP ĐỂ TỰ CỨU MÌNH

Sau đây là bài tóm lược pháp thoại ngày thứ hai, khóa thiền 3 ngày của Thiền sư Goenka dành cho thiền sinh cũ.

LỜI DHAMMA

Sau đó Đấng Thế Tôn nói với các Tỳ Kheo:

“Này các tỳ kheo, bây giờ đây là những gì ta nói với các người:

Tất cả những gì kết hợp đều phù du, hãy luyện tập chuyên cần!”

Đây là những lời cuối cùng của đấng Tathāgata (Như Lai).

Mahapara Nibbāna Sutta (Kinh Nhập Đại Niết Bàn), Dighanikaya 16-6-7

Trên bề mặt, tâm chơi nhiều trò chơi khác nhau - nghĩ ngợi, tưởng tượng, mơ mộng, đưa ra những đề nghị nên thế này, nên thế nọ... Nhưng sâu tận bên trong, tâm vẫn là tù nhân của khuôn mẫu thói quen của chính nó; và khuôn mẫu thói quen tại tầng lớp sâu thẳm nhất là cảm nhận những cảm giác và phản ứng lại chúng. Nếu cảm giác là dễ chịu, tâm phản ứng bằng sự thèm muốn; nếu cảm giác là khó chịu, tâm phản ứng bằng sự chán ghét.

Sự giác ngộ của Đức Phật là đi vào tận gốc rễ của vấn đề. Nếu không luyện tập ở phần gốc rễ, chúng ta sẽ chỉ tập bằng trí thức và chỉ thanh lọc được phần bề mặt của tâm. Chừng nào gốc rễ của cây không được lành mạnh, toàn thể cây sẽ bị ốm yếu. Nếu gốc rễ lành mạnh, chúng sẽ cung cấp nhựa tốt cho toàn bộ cây. Bởi vậy hãy bắt đầu luyện tập ở phần gốc rễ. Đây là sự giác ngộ của Đức Phật.

Khi Đức Phật truyền bá Dhamma, con đường của sīla (giới), samādhi (định - khả năng hợp nhất, không dao động của tâm), paññā (tuệ chứng) - Bát Thánh Đạo - không phải là để thành lập tông phái, giáo điều, hay là đức tin. Dhamma là con đường thực tiễn. Những ai bước đi trên con đường có thể đi tới tận bề sâu và diệt trừ được mọi khổ đau.

Những người đã thực sự được giải thoát hiểu rằng, đi vào tận đáy sâu của tâm - làm một cuộc giải phẫu tâm - phải tự mình làm lấy, bằng mỗi cá nhân. Ai đó có thể hướng dẫn quý vị với tất cả tình thương và lòng trắc ẩn, ai đó có thể giúp đỡ quý vị đi trên con đường. Nhưng không một ai có thể công quý vị trên vai và nói: “Ta sẽ mang bạn đến đích cuối cùng. Chỉ cần tuân phục ta: ta sẽ làm mọi việc cho bạn.”

Quý vị chịu trách nhiệm về sự ràng buộc của chính mình. Quý vị chịu trách nhiệm về việc làm cho tâm mình bất tịnh, chứ không phải ai khác. Quý vị phải có bốn phạm thanh lọc tâm mình, và cắt đứt mọi sự ràng buộc. Không một ai khác có thể làm dùm cho quý vị.

Và sự thực hành liên tục là bí quyết của thành công. Khi nói rằng quý vị phải ý thức một cách liên tục, có nghĩa là quý vị phải ý thức với trí tuệ về cảm thọ trên cơ thể, nơi quý vị thực sự cảm nghiệm được sự nảy sinh và diệt đi. Sự ý thức về anicca là sự thanh lọc tâm - sự ý thức về cảm thọ sinh, diệt, sinh, diệt...

Tri thức hóa điều này sẽ không có ích gì cả. Quý vị có thể hiểu: “Mọi cái nảy sinh không sớm thì muộn rồi cũng diệt đi. Bất cứ ai sinh ra đời, không sớm thì muộn cũng sẽ chết. Đây là anicca.” Quý vị có thể hiểu điều này một cách đúng đắn, nhưng quý vị đã không kinh nghiệm được nó. Chỉ có tự mình kinh nghiệm trực tiếp mới thanh lọc được tâm và giải thoát cho quý vị khỏi khổ đau. Từ “kinh nghiệm” ở Ấn Độ vào thời của Đức Phật được gọi là vedanā, cảm thấy bằng kinh nghiệm, chứ không chỉ là tri thức hóa. Và điều này xảy ra chỉ có thể xảy ra khi một cảm thọ được nhận ra trên cơ thể.

Anicca (vô thường, không bền vững) phải được chứng nghiệm. Nếu quý vị không chứng nghiệm được anicca thì nó chỉ là lý thuyết. Và Đức Phật không quan tâm gì đến lý thuyết. Ngay trước thời của Đức Phật, và ngay thời của Đức Phật, có những đạo sư dạy rằng, toàn thể vũ trụ là anicca; điều này không có gì là mới mẻ cả. Cái mới của Đức Phật là sự chứng nghiệm về anicca, và khi quý vị chứng nghiệm về anicca trong phạm vi cơ thể của chính mình, quý vị bắt đầu luyện tập tại tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm.

Hai điều rất quan trọng cho những ai bước đi trên con đường. Điều thứ nhất là phá vỡ hàng rào ngăn cách giữa tâm ý thức và tâm vô thức. Nhưng ngay cả khi tâm ý thức của quý vị bây giờ có thể cảm thấy những cảm thọ mà trước đây chỉ do tâm vô thức cảm nhận được, chỉ điều đó không thôi cũng không có ích gì cho quý vị cả. Đức Phật muốn quý vị bước đi bước thứ hai: thay đổi khuôn mẫu thói quen phản ứng của tâm tại tầng lớp sâu thẳm nhất.

Khi tới giai đoạn quý vị nhận ra những cảm thọ là bước tốt thứ nhất, tuy nhiên khuôn mẫu thói quen về phản ứng vẫn tồn tại. Khi quý vị cảm thấy một cảm thọ khó chịu, nếu quý vị tiếp tục phản ứng - “Ồ, ta phải loại trừ nó đi” - điều đó không giúp ích gì cả. Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy một dòng trôi chảy dễ chịu của những rung động rất vi tế khắp cơ thể, và quý vị phản ứng - “À, tuyệt quá! Đây là những gì ta đang tìm kiếm. Giờ thì ta đã có được!” - quý vị đã hoàn toàn không hiểu gì về Vipassanā.

Vipassanā không phải là một trò chơi về dễ chịu, khó chịu, dễ chịu, khó chịu. Quý vị đã phản ứng như thế suốt cả đời, qua vô lượng kiếp. Bây giờ nhân danh Vipassanā quý vị bắt đầu làm cho thói quen này mạnh hơn. Mỗi lần cảm thấy một cảm thọ khó chịu, quý vị phản ứng cùng một kiểu cách bằng sự chán ghét. Mọi lúc khi cảm thấy một cảm thọ dễ chịu, quý vị lại phản ứng cùng một kiểu cách bằng sự thèm muốn. Vipassanā đã không giúp ích gì cho quý vị bởi vì quý vị cũng không giúp ích gì cho Vipassanā.

Lúc nào quý vị phạm sai lầm một lần nữa khi phản ứng bởi vì thói quen cố hữu, hãy xét xem quý vị nhận ra sai lầm nhanh đến chừng nào: “Hãy nhìn xem - một cảm thọ khó chịu và tôi đã phản ứng bằng sự chán ghét; một cảm thọ dễ chịu và tôi đang phản ứng bằng sự thèm muốn. Đây không phải là Vipassanā. Điều này sẽ không giúp gì cho tôi cả.”

Hãy hiểu rõ đây là những gì quý vị cần làm. Nếu quý vị không thể thành công 100 phần trăm, cũng không sao cả. Điều này không có hại gì cho quý vị với điều kiện là quý vị luôn hiểu rõ và không ngừng cố gắng thay đổi khuôn mẫu thói quen cố hữu. Cho dù quý vị thoát khỏi ngục tù của mình chỉ trong vài khoảnh khắc, như thế đã có nghĩa là quý vị đang tiến bộ.

Đây là những gì Đức Phật muốn quý vị làm: thực hành Bát Thánh Đạo. Thực hành sīla giới để quý vị có thể có được loại samādhi chân chính. Đối với những ai không ngừng vi phạm giới, rất ít có hy vọng là họ sẽ tới được tầng lớp sâu thẳm nhất của thực tế. Giới phát triển sau khi quý vị đã kiểm soát được tâm một phần nào, sau khi quý vị bắt đầu hiểu với paññā (trí tuệ) rằng phạm giới thì rất có hại. Trí tuệ của quý vị ở mức độ chứng nghiệm sẽ giúp samādhi Định của quý vị. Định của quý vị ở mức độ chứng nghiệm sẽ giúp cho giới. Giới mạnh mẽ hơn của quý vị sẽ giúp định của quý vị mạnh hơn. Định mạnh hơn của quý vị sẽ giúp trí tuệ trở nên mạnh hơn. Mỗi thứ trong ba thứ này sẽ hỗ trợ lẫn nhau và quý vị sẽ tiếp tục tăng tiến, tăng tiến.

Vào thời đó, và sau này cũng vậy, tại Ấn Độ có nhiều phương pháp khi thực hành, thiền giả bắt đầu cảm thấy những rung động vi tế khắp cơ thể khi sự chắc đặc đã tan rã. Sự thật là ngay cả những rung động vi tế nhất mà ta cảm thấy vẫn là một hiện tượng nằm trong lãnh vực của tâm và thân. Nó sinh, diệt, sinh, diệt; vẫn trong lãnh vực của anicca vô thường, lãnh vực không ngừng thay đổi.

Một số thiền giả thời xưa cố đặt ra giả thuyết cho những trải nghiệm tinh tế này. Sau khi tới giai đoạn mà họ không cảm thấy gì ngoài những rung động vi tế, họ mừng rỡ: “Trong khắp vũ trụ, có năng lượng vi tế này. Đây là Thượng Đế Toàn Năng. Tôi đang cảm nhận loại năng lượng này; tôi đang ở cùng với Thượng Đế Toàn Năng. Toàn thể vũ trụ là một. Mọi chúng sinh là Thượng đế. Tại sao ta lại thiên vị hay thiên kiến?” Một lập luận tâm linh rất tích cực. Nhưng nó chỉ hữu ích ở tầng lớp bề mặt.

Thực tế là ngay cả kinh nghiệm rất vi tế này vẫn còn nằm trong lãnh vực của tâm và thân. Nó không phải là sự thật tối hậu nằm bên ngoài tâm và thân. Tất cả những giả thuyết này, cho dù có tích cực đến đâu đi nữa, cũng không thể giải thoát cho một ai. Quý vị phải ở với thực tế, với sự thật đúng như thật. Mọi thứ không ngừng thay đổi. Mọi rung động đều không là gì ngoài sự thay đổi, một dòng chảy. Sự chứng nghiệm này loại trừ khuôn mẫu thói quen bám rễ sâu về sự phản ứng đối với cảm giác.

Bất cứ cảm giác nào mà quý vị cảm thấy, dễ chịu, khó chịu, trung tính - quý vị hãy sử dụng chúng làm công cụ. Những cảm giác này có thể trở thành phương tiện để giải thoát quý vị khỏi khổ đau, với điều kiện là quý vị hiểu rõ sự thật đúng như thật. Nhưng cùng những cảm giác đó có thể là công cụ làm gia tăng gấp bội khổ đau của mình. Ưa thích hay ghét bỏ không nên làm quý vị sao lãng. Thực tế là: cảm giác sinh, diệt, chúng là anicca. Dễ chịu, khó chịu hay trung tính - cũng không có gì khác biệt cả. Khi quý vị bắt đầu ngộ ra rằng, ngay cả những cảm giác dễ chịu nhất mà quý vị cảm nhận được cũng là dukkha (khổ, không toại nguyện), thì rồi quý vị càng đến gần sự giải thoát hơn.

Hãy hiểu tại sao cảm giác dễ chịu cũng là dukkha. Mỗi lúc khi một cảm giác dễ chịu nảy sinh, quý vị bắt đầu tận hưởng nó. Thói quen bám víu vào cảm giác dễ chịu đã tồn tại trong vô lượng kiếp. Và bởi vì điều này, quý vị sinh chán ghét. Thèm muốn và chán ghét là hai mặt của cùng một đồng xu. Thèm muốn càng nhiều thì đương nhiên chán ghét cũng nhiều không kém. Không sớm thì muộn những cảm giác dễ chịu sẽ trở thành cảm giác khó chịu; và mọi cảm giác khó chịu trở thành cảm giác dễ chịu; đây là luật tự nhiên. Nếu quý vị bắt đầu thèm muốn cảm giác dễ chịu, quý vị mời gọi khổ đau đến.

Giáo huấn của Đức Phật giúp chúng ta làm tan rã sự chắc đặc làm chúng ta không thấy được sự thật đích thực. Ở mức độ thực thụ, mọi thứ chỉ là những rung động, không còn gì khác. Đồng thời, cũng có sự chắc đặc. Ví dụ, bức tường này là chắc đặc. Đây cũng là sự thật, sự thật hiển hiện. Ở sự thật tối hậu, cái mà quý vị gọi là bức tường thật ra chỉ là một khối rung động của những vi tử cực nhỏ.

Dhamma phát triển sự hiểu biết của chúng ta để chúng ta có thể thoát khỏi thói quen phản ứng và hiểu được rằng sự thèm muốn có hại cho chúng ta, sự thù ghét có hại cho chúng ta. Và rồi chúng ta thực tế hơn: “Hãy xem, có sự thật tối hậu, và cũng có sự thật hiển hiện, cả hai đều là sự thật.”

Tiến trình đi vào tận bề sâu của tâm để giải thoát, chỉ riêng bản thân chúng ta mới làm được, nhưng chúng ta cũng phải sẵn sàng thực tập với gia đình, với xã hội nói chung. Thước đo để đo mức độ chúng ta phát triển được tình thương, lòng trắc ẩn, thiện ý là xét xem liệu chúng ta có bày tỏ những phẩm chất tới những người xung quanh chúng ta hay không.

Đức Phật muốn chúng ta được giải thoát ở mức độ sâu nhất của tâm. Và điều này chỉ có thể khả thi chỉ khi nào ta ngộ được ba đặc tính: anicca (vô thường, không bền vững), dukkha (khổ, không toại nguyện), anatta (vô ngã- không có một bản ngã riêng, không tự tánh). Khi tâm giải tỏa các thói quen xưa cũ dựa vào những điều kiện, hết lớp này đến lớp khác được thanh lọc cho tới khi tâm hết sạch mọi thói quen trói buộc. Khi đó, sự thanh tịnh trở thành một cách sống. Quý vị không cần phải thực hành Mettā (lòng từ, lòng thương xót) như quý vị hiện đang làm cuối một giờ hành thiền. Sau này, Mettā trở thành cách sống tự nhiên. Mọi lúc quý vị đều tràn đầy tình thương, lòng trắc ẩn và thiện ý. Đây là mục tiêu, đích đến của chúng ta.

Con đường giải thoát là con đường luyện tập ở tầng lớp sâu nhất của tâm. Những hình thức gợi ý tâm linh tốt đẹp (như tụng niệm, quán tưởng một đấng cao quý,..) không có gì là sai quấy cả, nhưng trừ khi quý vị thay đổi được thói quen phản ứng mù quáng ở phần sâu nhất của tâm, quý vị chưa thể giải thoát được. Không ai có thể giải thoát trừ khi phần sâu nhất của tâm được thay đổi. Và phần này luôn luôn liên hệ với cảm thọ trên cơ thể.

Chúng ta phải chia cắt, mổ xẻ, làm tan rã toàn bộ cấu trúc để hiểu được tâm và thân tương quan mật thiết với nhau như thế nào. Nếu quý vị chỉ tập với tâm và bỏ quên thân, quý vị không thực hành lời Phật dạy. Nếu quý vị chỉ luyện tập với thân và bỏ quên tâm thì quý vị không hiểu Đức Phật một cách đúng đắn.

Bất cứ những gì nảy sinh trong tâm sẽ trở thành vật chất, thành cảm thọ trong lãnh vực vật chất. Đây là sự khám phá của Đức Phật. Người ta quên mất sự thật này, nó chỉ có thể hiểu được nhờ sự luyện tập đúng đắn. Đức Phật nói:

“Subbe dhamma vedanā samosarana” - cái gì nảy sinh trong tâm đều bắt đầu trôi chảy dưới dạng cảm thọ trên cơ thể.

Đức Phật dùng từ āsava, nghĩa là dòng chảy hay sự ngộ độc. Giả sử quý vị trở nên giận dữ. Một dòng sinh hóa bắt đầu làm một cảm thọ khó chịu nảy sinh. Bởi vì những cảm thọ khó chịu này, quý vị phản ứng với sự giận dữ. Khi quý vị giận dữ, dòng chảy trở nên mạnh hơn. Có những cảm thọ khó chịu và cùng với chúng một hóa chất được tiết ra. Khi quý vị trở nên giận dữ hơn, dòng chảy trở nên mạnh hơn.

Cùng một kiểu cách, khi đam mê hay sợ hãi nảy sinh, một loại chất sinh hóa bắt đầu trôi chảy trong máu. Một chu kỳ dữ dội bắt đầu và tự nó lặp đi lặp lại. Đây là dòng chảy, một sự ngộ độc ở bề sâu của tâm. Vì vô minh chúng ta bị nhiễm độc bởi dòng chảy của loại hóa chất đặc biệt này. Mặc dù chúng làm cho chúng ta khổ sở, nhưng vì chúng ta bị say đắm với chất độc này, chúng ta cứ tiếp tục mong muốn chúng. Bởi vậy chúng ta không ngừng tạo ra hết giận dữ này đến giận dữ khác, đam mê này đến đam mê khác, sợ hãi chồng chất. Chúng ta bị say nghiện bởi những bất tịnh mà chúng ta tạo ra trong tâm. Khi chúng ta nói người nào đó bị ghiền rượu hay ma túy, thực ra nói vậy là không đúng. Không một ai bị ghiền rượu hay ma túy cả. Sự thật đích thực là người ta ghiền cái cảm thọ do rượu và ma túy tạo ra.

Đức Phật dạy cho chúng ta quan sát thực tế. Mọi sự nghiện ngập sẽ hết nếu chúng ta quan sát sự thật về cảm thọ trên cơ thể, hiểu rằng: “anicca, anicca. Đây là vô thường.” Từ từ chúng ta sẽ học được cách không phản ứng nữa.

Dhamma hết sức giản dị, hết sức khoa học, hết sức đúng đắn - một luật tự nhiên áp dụng cho mọi người. Phật tử, tín đồ đạo Ấn, đạo Hồi, đạo Cơ Đốc, người Mỹ, người Ấn, người Miến, người Nga hay người Ý - chẳng có gì khác biệt cả; một con người là một con người. Dhamma là khoa học thuần túy về tâm, thân và sự tương quan giữa cả hai. Đừng biến Dhamma trở thành tông phái hay đức tin triết lý mù quáng. Điều này chẳng có ích lợi gì cả.

Nhà khoa học vĩ đại của thế giới đã luyện tập để tìm ra sự thật về sự liên hệ giữa tâm và thân. Sau khi khám phá ra sự thật, Ngài khám phá ra cách vượt ra ngoài tâm và thân. Ngài thăm dò thực tế không phải vì tính tò mò nhưng để khám phá ra cách thoát khỏi khổ đau. Đối với mọi cá nhân có khổ đau; đối với mọi gia đình, mọi xã hội, mọi

quốc gia, đối với toàn thể thế gian - đầy rẫy khổ đau. Bạc Giác Ngộ đã khám phá ra cách thoát khỏi khổ đau này.

Không còn giải pháp nào khác: mỗi cá nhân phải thoát khỏi khổ đau. Mọi thành viên trong một gia đình phải thoát khỏi khổ đau. Rồi gia đình sẽ trở nên hạnh phúc, bình an và hài hòa. Nếu mọi thành viên trong xã hội thoát khỏi khổ đau, nếu mọi người dân của một đất nước thoát khỏi khổ đau, nếu mọi người trên thế giới hết khổ đau - chỉ lúc ấy mới có hòa bình trên thế giới.

Sẽ không có hòa bình trên thế giới chỉ vì chúng ta mong muốn như thế: “Bởi vì tôi lo lắng cho hòa bình thế giới, thì phải có hòa bình.” Điều này sẽ không diễn ra. Chúng ta không thể nóng lòng như thế vì hòa bình. Khi chúng ta lo lắng, chúng ta đánh mất sự bình an. Không nên khao khát, lo lắng ! Hãy thanh lọc tâm quý vị. Và mọi hành động quý vị làm sẽ gia tăng hòa bình trong vũ trụ. Hãy thanh lọc tâm quý vị. Thanh lọc tâm: đây là cách làm thế nào để quý vị giúp xã hội. Đây là cách quý vị ngừng làm hại người khác và bắt đầu giúp họ. Khi quý vị luyện tập để giải thoát chính mình, quý vị sẽ thấy rằng mình cũng bắt đầu giúp người khác thoát khỏi khổ đau. Một người rồi nhiều người hơn - vòng tròn từ từ được mở rộng. Nhưng không có phép lạ, không có ảo thuật. Hãy luyện tập cho sự bình an của chính mình, và quý vị sẽ thấy rằng quý vị bắt đầu giúp cho bầu không khí xung quanh quý vị được bình an hơn, với điều kiện là quý vị phải luyện tập một cách đúng đắn.

Phép lạ lớn nhất là thay đổi khuôn mẫu thói quen của cái tâm lẫn lộn trong khổ đau chuyển sang sự tự do khỏi mọi phiền não. Không có phép lạ nào lớn hơn phép lạ này. Mọi bước hướng về phép lạ này đều là những bước lành mạnh và hữu dụng. Mọi phép lạ trước mắt nào khác đều là sự ràng buộc.

Nguyện cho tất cả quý vị thoát khỏi khổ đau, thoát khỏi ràng buộc. Hãy thọ hưởng bình an thực sự, hài hòa thực sự, hạnh phúc thực sự.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 5, 1997)

SILA (GIỚI): NỀN TẢNG CỦA DHAMMA

Bài viết sau đây được dịch từ bản chính phát hành tháng 8 năm 1998 của Vipashyana Patrika. Đây là bài trích thứ ba trong loạt 44 bài diễn văn phát hình trên đài truyền hình Zee.

LỜI DHAMMA

Người hành thiền chuyên cần, khôn ngoan, củng cố vững vàng trong giới, phát triển Samādhi (định tâm) và trí tuệ, là người tháo gỡ những nút thắt (của những bất tịnh).

-Vusuddhimagga 1-1

Để học Vipassanā, phương pháp thanh lọc tâm, điều cần thiết là phải đến một trung tâm thiền Vipassanā. Phương pháp này chỉ có thể lãnh hội được trong một môi trường thích hợp. Nếu ta muốn học đọc và viết, ta phải tới trường học. Để giữ cho cơ thể được khỏe mạnh, ta phải tới phòng tập thể dục. Để học yoga và pranayama (tập thở) ta phải tới lớp dạy yoga. Cũng vậy, muốn học phương pháp Vipassanā này, tinh túy trong giáo huấn của Đức Phật, ta phải tới một trung tâm thiền Vipassanā. Ta không cần thiết phải ở lại trường học, phòng tập thể dục, lớp yoga suốt ngày đêm. Chỉ cần học được phương pháp rồi về thực hành ở nhà. Nhưng để học phương pháp Vipassanā, ít ra trong giai đoạn đầu, ta phải ở trong trung tâm thiền 10 ngày.

Nếu mục đích của thiền chỉ là để định được tâm, ta có thể dựa vào lời chú hay một hình ảnh làm đối tượng của sự định tâm do một đạo sư ban cho rồi thực hành ở nhà. Một phương pháp như thế có thể làm tâm an tĩnh, tập trung tâm, và ngay cả có thể thanh lọc tầng lớp bề mặt của tâm. Nhưng Vipassanā không chỉ thanh lọc tâm ở bề mặt. Nó là cuộc giải phẫu và thanh lọc phần thâm sâu nhất của tâm, nơi những bất tịnh phát sinh và sinh sôi nảy nở. Đây là những bất tịnh mà ta đã tích lũy ở bề sâu của tâm trong vô lượng kiếp. Những người không tin vào kiếp quá khứ dù sao cũng đã tích tụ rất nhiều bất tịnh ngay trong kiếp này. Tâm đã trở thành tù nhân của khuôn mẫu

thói quen tạo ra những bất tịnh tại bề sâu của tâm. Đó là một sự ràng buộc ghê gớm. Ta phải giải phóng tâm khỏi sự ràng buộc này và thay đổi bản tánh không ngừng tạo ra bất tịnh của tâm. Một cuộc giải phẫu sâu trong tâm là điều cần thiết để đạt được mục đích này.

Khi bị ốm đau, ta tới một nhà thương sạch sẽ và vệ sinh. Nếu cần phải giải phẫu, ta tới một phòng mổ được khử trùng hoàn toàn. Vipassanā là một cuộc giải phẫu tâm thức hết sức nghiêm trọng. Do vậy, ta chỉ có thể học được Vipassanā một cách đúng đắn trong một môi trường không bị ô nhiễm, không những từ không khí mà còn ô nhiễm từ những bất tịnh trong tâm.

Những trung tâm thiền Vipassanā này đã hiện diện từ xưa xa xưa cũng như vào thời nay. Môi trường trong một trung tâm được giữ gìn hết sức tinh khiết. Cây cỏ xanh tươi và không có bất cứ ô nhiễm môi trường nào. Tại đây có bình an, yên tĩnh và một môi trường để thiền một cách dễ dàng. Và điều quan trọng nhất là không có bất cứ hoạt động nào khác ngoài Vipassanā tại những trung tâm thiền này. Khi chỉ có Vipassanā được thực hành thì toàn thể trung tâm ngập tràn những rung động của Dhamma tinh khiết. Do đó trung tâm là nơi lý tưởng để thực hiện một cuộc giải phẫu tâm lần đầu. Hơn nữa còn có những người có khả năng và có thẩm quyền tại trung tâm Vipassanā để trợ giúp cuộc phẫu thuật này, để giảng dạy phương pháp này. Cố tự mình học phương pháp này là điều không nên.

Vipassanā không rắc rối; nó là một phương pháp rất giản dị. Ta có thể nghĩ rằng mình có thể bắt đầu luyện tập chỉ sau khi nghe pháp thoại hay đọc một quyển sách. Nhưng tôi muốn có lời khuyên cho quý vị. Vipassanā là một công việc cực kỳ nghiêm túc, cực kỳ tinh tế. Ít nhất một lần, vào lúc bắt đầu, ta nên học trong một môi trường thuận tiện trong 10 ngày, dưới sự hướng dẫn của một người hiểu biết, có kinh nghiệm, được cho phép hướng dẫn. Sau đó, mọi người là chủ nhân của mình.

Tại nhà, ta không thể hành thiền liên tục trong nhiều giờ. Bởi vậy, không thể giải phẫu sâu trong tâm khi ở nhà. Sau khi đã học được Vipassanā tại một trung tâm, ta có thể hành thiền tại nhà vào buổi sáng và buổi chiều. Bất cứ khi nào cần thêm một cuộc giải phẫu sâu trong tâm, ta lại có thể tới một trung tâm thiền Vipassanā.

Còn một lý do nữa tại sao Vipassanā phải được học trong một trung tâm thiền. Mục đích của phương pháp là để phát triển một tâm thanh tịnh. Cho nên khi học Vipassanā trong 10 ngày tại một trung tâm, ta giữ sīla (giới) mà không vi phạm dưới bất cứ hình thức nào: ta không giết hại, ta không phạm tà dâm mà duy trì cuộc sống độc thân

trong suốt 10 ngày, ta không nói dối, ta không trộm cắp, ta không dùng bất cứ chất gây say nghiện nào.

Ta hiểu rằng để sống cuộc đời đạo đức, ta phải làm chủ được tâm. Nếu ta không thể làm chủ được tâm thì làm sao ta có thể trở thành một con người đạo đức? Nhưng ta chỉ có thể học được phương pháp này chỉ khi nào ta sống một cuộc đời đạo đức. Như vậy, một khó khăn lớn lao phát sinh. Để sống một cuộc đời đạo đức, ta phải làm chủ được tâm. Tâm phải được thanh lọc. Để làm chủ được tâm, để thanh lọc tâm, cuộc đời của ta phải là cuộc đời đạo đức. Ta phải để con ngựa đằng trước hay hay cỗ xe đằng trước? Phải tập giữ giới trước hay tập định tâm và thanh lọc tâm trước?

Để giải quyết vấn đề này, những bậc thầy trong nước chúng ta thiết lập truyền thống đi tới trung tâm thiền để học Vipassanā. Ở đó ta có thể thực tập tất cả năm giới, có nghĩa là ta không có hành động bằng việc làm và lời nói nào quấy rối sự bình an và hài hòa của người khác. Một người không nên thực hiện bất kỳ hành động nào làm tổn hại đến người khác. Bằng cách nào? Môi trường của trung tâm thiền, kỷ luật và chương trình hàng ngày của một khóa thiền 10 ngày bận rộn đến nỗi ta có thể giữ giới một cách dễ dàng. Thiền sinh hết sức bận rộn từ bốn giờ sáng cho đến chín giờ đêm nên không có cơ hội để phạm giới. Để tránh nói dối và lời nói sai trái, trung tâm thiền còn thêm một điều lệ nữa: trong suốt thời gian khóa thiền, ta phải giữ im lặng. Không được giao tiếp với người đồng tu. Dĩ nhiên, ta có thể nói với thiền sư phụ tá để được thông hiểu về phương pháp hay nói với ban quản trị về nhu cầu vật chất. Tuy nhiên, ngay khi nói với họ, ta phải hết sức chú ý để không phạm giới. Ta không nên phóng đại hay giấu diếm bất cứ điều gì. Bằng cách này ngay cả giới không nói dối cũng có thể duy trì một cách dễ dàng.

Do đó, giới được duy trì một cách hoàn hảo. Việc học phương pháp bắt đầu bằng nền tảng của Sila hoàn hảo. Nếu thiền sinh thực hành đúng theo sự hướng dẫn thì chắc chắn sẽ được tiến bộ. Nhưng nếu không có nền tảng sila, thiền sinh không thể tiến bộ.

Vào thời của Đức Phật cũng như ngày nay, có một số thiền sư nói với thiền sinh, “Cần giữ giới để làm gì?” Cứ làm bất cứ điều gì quý vị muốn. Hãy hưởng thụ một cách tự do, ngập lặn trong khoái cảm. Ngay cả như thế, ta vẫn có thể dạy quý vị phương pháp thiền để đạt được cực lạc!” Những người được gọi là đạo sư tâm linh như thế hấp dẫn một số đông người. Người ta thường kiếm cách dễ dàng mà không tốn công sức. Nếu họ không cần phải giữ giới mà vẫn đạt được cực lạc thì mong muốn gì hơn nữa?

Những ảo tưởng tai hại như thế không có chỗ đứng nào trong Vipassanā, con đường Dhamma đích thực. Nền tảng đạo đức là tuyệt đối cần thiết. Ta phải hiểu tại sao lại cần thiết như thế. Sau cùng ta phải giải phẫu tâm. Chỉ làm cho tầng lớp trên mặt của tâm tràn ngập những khoái lạc không phải là mục đích của Vipassanā. Ta phải tới được và thanh lọc tâm ở đáy sâu, tầng lớp sâu thẳm nhất, nơi bất tịnh phát sinh, nơi chúng tích lũy. Đó là cuộc giải phẫu rất sâu. Nếu phần trên mặt của tâm bị phiền nhiễu, kích động, kết quả mang lại là những rung động bất tịnh rất thô thiển. Những rung động này tạo ra một hàng rào cản không cho phép ta đến được đáy sâu của tâm.

Giả dụ ta tìm mỏ dầu dưới đáy biển. Vào mùa mưa, việc tìm kiếm dưới đáy đại dương phải tạm ngưng vì làm việc tại độ sâu như thế là bất khả thi do tác động của sóng thủy triều dâng cao. Khi hết mùa mưa thì sóng gió cũng hết. Bây giờ công việc tìm kiếm có thể tiếp diễn mặc dù sóng thủy triều không hoàn toàn hết hẳn. Tương tự như thế đối với những sóng gió của bất tịnh trong tâm. Nhưng khi ta phạm giới, cho dù là giết hại, hay trộm cắp, hay say nghiện, hay nói dối hay tà dâm, thì có những làn sóng thủy triều bất tịnh rất cao trên bề mặt của tâm khiến ta không thể đi tới đáy sâu. Nếu ta phải luyện tập ở bề sâu của tâm, ta phải đảm bảo rằng mặc dù còn có những cơn sóng bất tịnh, chúng không nhân lên nhiều lần và tạo ra những cơn giông bão bất tịnh dữ dội trong tâm.

Toàn bộ môi trường của trung tâm thiền rất hữu ích để đạt được điều này. Phải triệt để tuân theo điều lệ, kỷ luật, chương trình. Nếu ta luyện tập mà tuân theo kỷ luật thì ta có được lợi lạc. Người ta tới trung tâm thiền không phải để du ngoạn hay để hưởng 10 ngày nghỉ phép, tránh khỏi những trách nhiệm của cuộc đời, nhưng mà để hành thiền, để xóa bỏ những bất tịnh trong tâm bằng cách hành thiền hết sức nghiêm túc. Ta phải luyện tập rất nghiêm túc và liên tục. Bởi vậy, với sự hiểu biết, hãy chấp nhận và tuân theo điều lệ, ta bắt đầu tập luyện một cách nhiệt thành.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 9, 1999)

KAMMA - DI SẢN ĐÍCH THỰC

Bài sau đây được trích từ bài pháp thoại của khóa thiền dài ngày của Thiền sư S.N. Goenka.

LỜI DHAMMA

Những người coi điều cốt lõi là chính yếu, điều không cốt lõi là không chính yếu

Những người như vậy chúng ngộ được điều cốt lõi vì họ suy ngẫm bằng tư duy chân chánh

Kammasakā, bhikkhave, sattā kammadāyādā, kammayonī, kammabandhū, kammaṭṭisaraṇā, yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—tassa dāyādā bhavanti.

Này các thiện giả, chúng sinh là chủ nhân hành động của mình, là người thừa kế hành động của mình, sinh ra từ những hành động của mình, gia quyến của những hành động của mình, những hành động chính là nơi trú ẩn của mình. Bất cứ việc gì làm, dù là tốt hay xấu, đều là tài sản kế thừa của chính mình.

Kammasaka: Này các thiện giả, chúng sinh là chủ nhân của việc làm của mình.

Luật paṭicca samuppāda (nhân duyên sinh) là luật phổ quát về nguyên nhân và hậu quả. Hành động ra sao thì hậu quả sẽ như thế. Chủ ý trong tâm là động lực thúc đẩy hành động bằng lời nói và việc làm. Nếu động lực này là bất thiện, hành động bằng lời nói và việc làm sẽ là bất thiện. Nếu hạt giống là bất thiện thì quả đương nhiên là bất thiện. Nhưng nếu động lực này là thiện lành thì kết quả của hành động đương nhiên là thiện lành.

Đối với một thiền sinh Vipassanā phát triển được khả năng quan sát, luật này ở tầng lớp trực nghiệm, câu trả lời cho câu hỏi “Tôi là ai?” trở nên rõ ràng. Quý vị không là gì cả ngoài tổng số những kamma của mình, saṅkhāras của mình. Tất cả những hành động tích lũy gộp lại thành “Tôi” ở mức độ thông thường.

Kammadayada: thừa kế từ những hoạt động, nghiệp

Theo nghĩa thông thường của thế gian, ta nói, “Tôi nhận được di sản từ mẹ tôi hay cha tôi hay tổ tiên tôi”. Đúng như thế ở mức độ hiển nhiên, điều này đúng - nhưng di sản đích thực là gì? Kammadayada thừa kế nghiệp Ta là người thừa kế kamma của chính mình: hậu quả, quả của kamma của chính mình.

Những gì gọi là ta bây giờ, thực tại của cơ cấu vật chất và tinh thần, không là gì cả ngoài tổng số hậu quả của những kamma của chính mình đã tích lũy trong quá khứ. Kinh nghiệm của thực tại là tổng số của tất cả những di sản tích lũy - kammadayada.

Kammayoni: sinh ra từ những hoạt động của mình.

Ta nói, “Tôi là sản phẩm của tử cung, tôi sinh ra từ bụng mẹ,” đây là sự thật hiển nhiên. Thực ra, quý vị ra đời vì những kamma, nghiệp cũ của mình. Quý vị sinh ra từ những kamma, nghiệp của chính mình. Khi quý vị bắt đầu hiểu Dhamma ở tầng lớp sâu xa hơn, quý vị ngộ được điều này. Đây là kammayoni, tử cung- nơi mà, trong mọi giây phút, tạo ra thành quả của những kamma đã tích lũy.

Kammabandhu: gia quyến của nghiệp.

Không có ai là bà con thân thuộc, không ai là cha, mẹ của quý vị, hay những người thân thuộc. Theo thế gian, ta nói rằng “Đây là anh của tôi, là họ hàng của tôi, là người thân của tôi; họ rất gần gũi tôi.” Thực ra không ai là thân thích của quý vị cả, không ai đi theo hay giúp đỡ quý vị khi thời điểm tới. Khi quý vị chết, không ai, không có gì đi theo quý vị ngoài kamma của mình. Những người mà quý vị gọi là thân thích đều ở lại đây, nhưng kamma của quý vị sẽ tiếp tục đi theo quý vị từ đời này sang đời khác. Quý vị không sở hữu được gì ngoài kamma của chính mình. Nó là người đồng hành duy nhất của quý vị.

Kammapatisaraṇa: nghiệp là nơi nương tựa.

Nơi nương tựa duy nhất là kamma của chính mình. Kamma thiện lành cung cấp nơi nương tựa; kamma bất thiện mang lại nhiều khổ đau hơn. Không ai khác cho quý vị nơi nương tựa. Khi quý vị nói “Buddham saranam gacchāmi” (Tôi nương tựa vào Đức Phật), quý vị hiểu rõ rằng một người tên là Phật Gotama không thể cho quý vị nơi nương tựa. Kamma của chính quý vị cho quý vị nơi nương tựa. Không ai có thể bảo vệ quý vị, ngay cả Đức Phật. Nương tựa vào Đức Phật là nương tựa vào phẩm chất của Đức Phật, sự giác ngộ, giáo huấn mà ngài đã ban cho.

Bằng cách thực hành giáo huấn của ngài, quý vị có thể phát triển sự giác ngộ cho chính mình. Và sự giác ngộ mà quý vị phát triển cho bản thân, đó là kamma thiện lành của quý vị; chỉ một điều này thôi đã bảo vệ được quý vị.

Yam kammaṃ karonti - kalyānam vā pāpakam vā - tassa dayada bhavanti: Bất cứ nghiệp nào họ làm, dù là tốt hay xấu, cái đó mới là di sản của họ.

Điều này phải trở nên rõ ràng cho những ai đi trên con đường. Luật tự nhiên này phải trở nên thật rõ ràng. Rồi quý vị sẽ có hứng khởi để nhận lãnh trách nhiệm về những kamma của chính mình. Hãy cảnh giác và canh chừng từng khoảnh khắc để mọi hành động trong tâm hoặc ngoài thân đều được thiện lành.

Quý vị có thể không được hoàn hảo, nhưng hãy tiếp tục cố gắng. Quý vị có thể ngã xuống, nhưng hãy xem mình đứng dậy nhanh đến chừng nào. Với tất cả quyết tâm, với mọi hứng khởi, với mọi khích lệ, hãy đứng dậy và làm lại. Đây là cách quý vị trở nên vững vàng trong Dhamma.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 11, 2010)

BOJJHANGAS YẾU TỐ GIÁC NGỘ

Bài viết sau được phỏng theo pháp thoại trong khóa Satipatthana của Thiền Sư S.N. Goenka.

LỜI DHAMMA

*Hiểu thấu đáo Dhamma
Và không còn khao khát nhờ tuệ giác,
Người có trí rû sạch dục vọng
Tĩnh lặng như mặt hồ không có gió*

Có bảy bojjhangas (yếu tố giác ngộ) phải được phát triển để đạt được mục tiêu tối hậu là sự giải thoát hoàn toàn. Đó là những yếu tố:

1. Sati - niệm
2. Dhammavicaya - trạch pháp
3. Vīrya - tinh tấn
4. Pīti - hỷ
5. Passaddhi - khinh an
6. Samādhī - định
7. Upekkhā - Xả (bình tâm, không dính mắc)

Bojjhaṅga thứ nhất là sati, Niệm. Không có Niệm, không thể bước đi xa hơn trên con đường. Sati, sự quan sát thực tế một cách khách quan, là yếu tố quan trọng nhất bởi vì niệm phải luôn luôn hiện diện từng khoảnh khắc cùng với mỗi yếu tố khác.

Dhamma-vicaya là bojjhaṅga thứ hai. Từ caya hay cayana nghĩa là “hòa nhập.” Sự thật hiển nhiên, chắc đặc, hòa nhập, hư ảo tạo ra lầm lẫn và bối rối, đưa đến quyết định và hành động sai lầm. Vicaya hay vicayana nghĩa là chia cắt, mổ xẻ, phân tán, tách rời là những gì Vipassanā muốn quý vị làm. Thoạt tiên, Trạch pháp chỉ ở mức độ tri thức.

Cơ thể được phân tích chỉ có bốn phần, không có “tôi” trong đó. Tâm chỉ có bốn tập hợp. Ta quan sát sáu cửa giác quan, đối tượng của giác quan, sự tiếp xúc giữa chúng và tiến trình sinh sôi nảy nở. Sự thông suốt về mặt trí thức có được nhờ tiến trình này hướng dẫn ta bắt đầu thực sự thực hành Vipassanā và nghiên cứu sự thật ở mức độ thực nghiệm Để trở thành một yếu tố giác ngộ, dhamma-vicaya trạch pháp phải trở thành một sự tìm hiểu qua trải nghiệm - kinh nghiệm trực tiếp về hiện tượng sinh diệt ở mức độ cảm thọ.

Bojjhaṅga thứ ba là virya Tinh tấn tương tự samma-vayamo trong Bát Thánh Đạo. Cần có cố gắng to lớn, những nỗ lực để không phản ứng, để mọi việc tự nhiên xảy ra. Dù quý vị chiến thắng cả 1,000 trận chiến với 1,000 kẻ thù, trận chiến không phản ứng trong nội tâm vẫn khó hơn nhiều bởi vì thói quen cố hữu là phải làm cái gì đó, phải phản ứng. Muốn khoan một lỗ ở viên kim cương, ta cần phải ấn mạnh, nhưng mạnh quá thì làm vỡ viên kim cương. Nó là con đường trung đạo. Khi quý vị tiếp tục thực hành với sati, dhamma-vicaya, và virya, bất tịnh sẽ mất đi, và quý vị chứng nghiệm được bojjhaṅga thứ tư là piti, Hỷ (tâm trạng sáng khoái). Quý vị phải cẩn thận. Nếu quý vị bị ràng buộc vào dòng thông suốt của những rung động khoan khoái khắp cơ thể, nếu quý vị tìm kiếm và bị ràng buộc vào nó thì nó không còn là bojjhaṅga nữa. Nếu vẫn giữ được sự hiểu biết về anicca - rằng đây vẫn còn ở trong lãnh vực tâm và thân, của sinh, diệt - thì piti trở thành một yếu tố giác ngộ.

Sau giai đoạn này, thiền giả chứng nghiệm được passaddhi: Khinh an một trạng thái an tĩnh và tĩnh lặng rất sâu. Tâm trở nên hết sức bình an, yên lặng, và an tĩnh. Một lần nữa thiền giả có ngộ nhận rằng trạng thái an tĩnh rất sâu này, chưa từng có trước đây là sự giải thoát. Cũng như piti có thể trở thành ràng buộc nếu không hiểu đúng đắn, tương tự như thế, passaddhi cũng có thể trở thành sự ràng buộc. Quý vị phải hiểu rằng đây chỉ là trạm nghỉ chân, con đường tới mục tiêu tối hậu hãy còn rất xa. Quý vị có thể kiểm tra để thấy rằng sáu giác quan vẫn còn hoạt động: mở mắt ra, hay lắng nghe. Quý vị vẫn còn ở trong lãnh vực sinh và diệt. Quý vị chưa vượt ra ngoài lãnh vực tâm và thân.

Hãy kiểm tra kỹ lưỡng passaddhi Khinh an này, trải nghiệm an tĩnh, tĩnh lặng rất sâu này. Mặc dù rất khó nhận ra, một dao động vi tế vẫn còn, và cảm thọ này được gọi là adukkhamasukham (không dễ chịu cũng không khó chịu). Trong piti, sự trải nghiệm là dễ chịu; bây giờ nó chỉ là an tĩnh, và sự nguy hiểm là không cảm nghiệm được anicca. Buông bỏ khỏi thêm muốn đối với cảm thọ dễ chịu hay chán ghét đối với cảm thọ khó chịu thì dễ hơn nhiều so với sự buông bỏ sự an tĩnh này. Quý vị phải hết sức

chú tâm, với một cái tâm hết sức bén nhạy, cảm nhận sự dao động vi tế, kiểm tra sáu giác quan, và không ngừng hiểu rằng kinh nghiệm này là anicca. Nếu quý vị ý thức được sự dao động rất vi tế này, nảy sinh, diệt đi, thì nó trở thành một bojjhaṅga và cho quý vị sức mạnh để đi xa hơn. Sự trải nghiệm của quý vị tăng trưởng.

Thường có nhiều câu hỏi về adukkhamasukham hay cảm thọ trung tính. Đức Phật không nói về cảm thọ trên bề mặt, không dễ chịu cũng không khó chịu. Những cảm thọ này hoàn toàn khác hẳn với cảm thọ trung tính Đức Phật muốn nói đến ; Những cảm thọ trên bề mặt, không dễ chịu cũng không khó chịu tạo ra thêm muốn và chán ghét bởi vì người ta nhầm chán chúng, không còn hứng thú và muốn cái gì khác. Kinh nghiệm những cảm thọ này trở nên cũ kỹ. Họ muốn thêm cái gì mới, cái mà họ không có. Đây là khuôn mẫu thói quen cố hữu của họ.

Yếu tố giác ngộ kế tiếp là samādhi - Định (Tâm hợp nhất, không dao động). Samma-samādhi Chánh định đưa chúng ta tới chỗ bên ngoài mọi cảnh giới của kiếp sống và kết quả là sự giải thoát hoàn toàn khỏi sự ràng buộc vào sinh, tử, và khỏi mọi loại khổ đau.... Nó được thực hành với Tỉnh giác sampajāna, sự hiểu biết tinh táo về hiện tượng tâm-thân và ngộ được bản tánh sinh và diệt. Với sự thực hành samma-samādhi Chánh định và sampajāna Tỉnh giác, hết cái này đến cái khác, thiền giả đạt được quả vị Sotāpanna tu đà hoàn, sakādagāmi tứ đà hàm, anāgami a na hàm, và arahant a la hán. Như thế, samādhi trở thành một yếu tố giác ngộ.

Upekkhā - Xả, (sự bình tâm, không dính mắc) là yếu tố giác ngộ thứ bảy. Giống như sati, Niệm nó phải có mặt từ lúc đầu đến lúc cuối, ở mọi giai đoạn. Bất cứ yếu tố nào khác đang được phát triển, Niệm và Xả phải luôn luôn có mặt.

Khi các bojjhaṅga được thực hành một cách đúng đắn, chúng gia tăng và trở thành hoàn hảo và khi mỗi yếu tố được hoàn hảo, sự giác ngộ được hoàn hảo. Đây là toàn bộ tiến trình của Vipassanā.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 1, 2008)

MANGALA SUTTA - BÀI KINH VỀ HẠNH PHÚC

Được biết đến như ‘vinaya (luật tạng)’ cho cư sĩ, Maṅgala sutta rất phổ thông giữa những tín đồ của Đức Phật. Hai khổ kệ ở đầu thường được tụng, giải thích rằng trời và người đã thảo luận rất sâu về ý nghĩa của chân hạnh phúc. Kinh điển thường bắt đầu với “Evam me sutam” tôi nghe như vậy cho chúng ta biết ngay bối cảnh bài kinh. Bài kinh được tìm thấy trong Khuddaka-nikaya, Sutta Nipata II.4. Thầy Goenka tụng bài kinh này vào buổi sáng ngày thứ chín của khóa thiền Vipassana 10 ngày ; bắt đầu từ phần trả lời của Đức Phật khi được hỏi.

LỜI DHAMMA

*Kẻ khờ dại và vô minh
Đắm chìm trong xao lãng;
Nhưng người có trí giữ gìn sự tỉnh thức
Như là kho báu vô giá.
Dhammapada 26*

Yaṃ maṅgalaṃ dvādasahi,
cintayimṣu sadevakā;
soṭṭhānaṃ nādhigacchanti,
aṭṭhatimṣaṅca maṅgalaṃ.

*Trong 12 năm người cùng với chư thiên
thắc mắc, “Hạnh phúc là gì?”
Nhưng họ không nhận ra rằng
có 38 phúc lợi mang lại hạnh phúc.*

Desitaṃ devadevena, sabbapāpavināsaṃ;
sabbaloka-hitatthāya, maṅgalaṃ taṃ bhaṇāmahe.

Người đứng đầu chư thiên (Đức Phật) dạy tiêu diệt mọi việc ác, vì lợi lạc cho toàn thế gian: chúng ta hãy xưng tụng những phúc lợi này:

Evaṃ me sutam...

Ta đã nghe như thế này...

Ekam samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyaṃ abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā tenupasaṅkami.

Vào thời đấng Thế Tôn cư ngụ ở Savatthi tại vườn Jeta, thiền viện của Anathapindika.

Lúc đó, khi đêm đã gần tàn, một thiên thần đẹp tuyệt trần, soi sáng toàn thể vườn Jeta, đến gần nơi Đức Phật.

Upasaṅkamtivā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.

Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi:

Sau khi tới, cung kính đánh lễ đấng Thế Tôn, bà ta đứng sang một bên.

Đứng sang một bên, thiên thần nói với Đức Phật bằng bài kệ:

Bahū devā manussā ca, maṅgalāni acintayum;

ākaṅkhamānā sotthānaṃ, brūhi maṅgalamuttamaṃ.

Nhiều chư thiên và người trần đã thắc mắc về hạnh phúc,

Xin Thế Tôn giải thích phúc lợi cao quý nhất là gì.

Bhagavā etadavoca:

Đức Phật trả lời:

Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā;

pūjā ca pūjanīyānaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Xa lánh người ngu, gần gũi người khôn, vinh danh người đáng được vinh danh -đây là phúc lợi cao quý nhất.

Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā;

atta-sammāpaṇidhi ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Có nơi ở thích hợp, có công đức từ những hành động tốt lành, có cảm hứng chân chính cho chính mình -đây là phúc lợi cao quý nhất.

Bāhusaccañca sippañca, vinayo ca susikkhito;

subhāsītā ca yā vācā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Học giỏi và đầy kỹ năng, kỷ luật chu toàn, nói lời có ý nghĩa - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho;
anākulā ca kammantā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Phụng sự cha mẹ, chăm sóc bạn đời và con cái, hành nghề lương thiện - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Dānañca dhammacariyā ca, nātakānañca saṅgaho;
anavajjāni kammāni, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Rộng lượng, sống đời sống Dhamma, chăm sóc người thân, hành động thiện lành - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saṃyamo;
appamādo ca dhammesu, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Chấm dứt và xa lánh điều dữ, tránh say nghiện, cảnh giác trong Dhamma - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhi ca kataññutā;
kālena dhammassavanaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Kính cẩn, khiêm tốn, mãn nguyện, biết ơn, lắng nghe Dhamma lúc thích hợp - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Khantī ca sovacassatā, samaṇānañca dassanaṃ;
kālena dhammasākacchā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Nhẫn nại, nghe theo lời khuyên, trân trọng thánh nhân, thảo luận Dhamma vào lúc thích hợp - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Tapo ca brahmacariyañca, ariyasaccāna-dassanaṃ;
Nibbānasacchikiriyā ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Tập luyện cần mẫn, một cuộc đời thanh tịnh, chứng nghiệm Bát Thánh đạo, chứng nghiệm Niết Bàn - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassa na kampati;
asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Khi gặp chông gai của cuộc đời, tâm ta không dao động, không buồn phiền, không âu lo, không nhiễm bất tịnh, an ổn - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājitā;

sabbatthasotthim gacchanti, tam tesam maṅgalamuttamaṃ.

Những người hành động theo cách này, nơi nơi đều chiến thắng, đi mọi nơi đều an toàn - đây là phúc lợi cao quý nhất.

PHÚC LỢI CAO QUÝ NHẤT

Giáo huấn của đức Phật không chỉ dành riêng cho tăng và ni, nhưng cũng dành cho cư sĩ; và nhiều người đã đến với Ngài để học Dhamma. Một nhóm tới và nói: “Thưa Ngài, chúng con chưa sẵn sàng để trở thành tăng và ni; chúng con phải sống cuộc đời cư sĩ. Phương pháp này có hữu dụng cho chúng con không? Chúng con có được giải thoát không?”

Ngài trả lời, “Chắc chắn được. Đây là phương pháp cho mọi người.” Tăng và ni không có những trách nhiệm trần tục nên họ có thể dành trọn đời cho mục đích này và đạt được thành quả sớm hơn. Cư sĩ không thể lẫn tránh những trách nhiệm phức tạp đối với người trong gia đình, họ hàng, và xã hội nhưng phương pháp vẫn hữu hiệu cho họ. Đức Phật giảng một bài giảng cho nhóm người này, giải thích cách làm thế nào để sống một cuộc đời lương thiện. Ngài đưa ra 38 phúc lợi mà nam nữ cư sĩ phải đạt được, cái sau cao quý hơn cái trước. Khi Ngài nói đến phúc lợi cao quý nhất, Ngài nói:

“Đối diện với những chông gai của cuộc đời mà tâm không bị lay chuyển, tâm không bị khổ đau, không bị ô nhiễm, không bất an: đây là phúc lợi cao quý nhất.”

Mọi người đều gặp sóng gió trong cuộc đời nhưng đừng để tâm bị dao động; phải giữ cho tâm được ổn định và thăng bằng. Thì sẽ không có than khóc, không bị bất hạnh, không bị ô nhiễm hay cảm thấy bất an trong tâm. Ta luôn luôn cảm thấy an ổn bởi vì ta đang trên con đường Dhamma, không có gì xấu sẽ xảy ra. Đây là phúc lợi cao quý nhất: bình tâm với mọi thăng trầm¹ trong đời.

Viện Nghiên Cứu Vipassanā

(Trích từ bài giảng ngày 8)

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 4, 2000)

1. Tám thăng trầm trên thế gian- còn gọi là tám gió, bát phong (lokadhamma) là: lobha (lời), alabha (lỗ), yaso (tiếng tốt), ayaso (tiếng xấu), pasamsa (khen), ninda (chê), suka (sướng) dukkha (khổ).

SỰ QUAN TRỌNG TRONG VIỆC HÀNH THIỀN HÀNG NGÀY

Bài viết sau là bản dịch rút gọn của bài pháp thoại do Thiền sư Goenka giảng cho 5.000 thiền sinh cũ ở Nagpur, Ấn Độ, ngày 8 tháng 10 năm 2000.

Con trai và con gái Dhamma thân mến,

Thầy rất vui vì chúng ta ngồi cùng nhau, cùng thực tập Dhamma thuần khiết. Ngồi thiền chung rất quan trọng.

Sukho buddhanam uppado.

Hạnh phúc vì sự hiện diện của các vị Phật trên thế gian.

Sukha saddhammadesana.

Hạnh phúc thay giáo huấn Dhamma tinh khiết.

Sukha sanghassa samaggi.

Hạnh phúc vì các thiền giả tụ họp.

Samagganam tapo sukho.

Hạnh phúc vì hành thiền chung với nhau.

Hai ngàn sáu trăm năm trước đây, Đức Phật Gotama sống tại đất nước này và giảng dạy Dhamma tinh khiết, đem lại hạnh phúc vĩ đại cho thế giới. Người ta bắt đầu sống theo giáo huấn này và cùng nhau hành thiền như chúng ta ngày nay. Không còn hạnh phúc nào lớn hơn hạnh phúc này. Khi những người anh em Dhamma cùng hành thiền với nhau, sự thực tập của chúng ta được vững vàng hơn, do lực hành thiền mạnh mẽ từ những người ngồi chung và bầu không khí được nạp năng lượng Dhamma.

Mỗi người hành thiền phải phát triển sức mạnh để đương đầu với những chông gai của cuộc sống. Bởi vậy, điều cần thiết là phải hành thiền một tiếng mỗi sáng và mỗi tối, thiền chung với những anh chị em Dhamma mỗi tuần một lần, và tham dự tối thiểu một khóa thiền một năm. Nếu ta làm được như vậy, chúng ta sẽ không ngừng

tăng tiến trên con đường Dhamma. Người cư sĩ đối diện với nhiều khó khăn và trở ngại. Ngay cả những người đã từ bỏ cuộc sống cư sĩ cũng nói với thầy là họ không thể hành thiền thường xuyên. Nhưng chúng ta không được bỏ cuộc! Bất kể những trở ngại nào gặp phải, chúng ta phải hành thiền mỗi ngày, sáng và tối.

Chúng ta tập thể dục, yoga, đi bộ, chạy bộ để làm cho cơ thể cường tráng và mạnh mẽ; nếu không chúng ta sẽ ốm yếu và đau bệnh. Nhưng làm cho tâm cường tráng và mạnh mẽ còn cần thiết hơn nhiều; chúng ta không thể để tâm trở nên yếu ớt, không lành mạnh. Chúng ta sống trong một thế giới phức tạp và căng thẳng. Nếu tâm mình không được vững mạnh, chúng ta sẽ mất cân bằng và trở nên khổ sở. Có vài lần, thiền sinh đến chỗ thầy và nói: “Con đã bỏ hành thiền. Con không có cách nào hết. Con rất bận!” Lý do này là nhu nhược. Chúng ta dành thời gian ăn uống cho cơ thể ba đến bốn lần một ngày, có đúng không? Chúng ta không nói rằng, “Tôi rất bận rộn, hôm nay tôi không có thời gian để ăn.” Thời thiền mỗi buổi sáng và tối giúp tâm vững vàng. Khi chúng ta quên điều này, chúng ta bắt đầu làm hại mình. Ngay cả khi chúng ta có cả khối công việc cần làm, chúng ta cần phải tập luyện cho tâm.

Những người chưa học được phương pháp này thật kém may mắn. Đối với những người đã nhận được giáo huấn nhân đức này nhưng không tận dụng lại còn kém may mắn hơn. Thật là may mắn được sinh ra làm người bởi vì chỉ con người mới có thể diệt trừ được những ô nhiễm nằm dưới đáy sâu của tâm. Thú vật và những chúng sinh hạ đẳng không thể làm được việc này. Ngay cả con người cũng không thể làm được việc này nếu không biết đến phương pháp này. Được sinh ra làm người, đã tìm thấy một phương pháp tuyệt vời như thế, đã thực hành và có được lợi lạc mà không tiếp tục hành thiền là một bất hạnh quá lớn! Nó giống như một người bị khánh tận tìm thấy một kho báu nhưng lại vất kho báu đi và lại bị khánh tận; như một người đói khát nhận được món ăn ngon, nhưng lại vất đi và tiếp tục đói khát; hay một người bệnh hoạn đã tìm thấy thuốc chữa mà lại quảng thuốc đi và lại bị ốm đau. Chúng ta không nên để điều này xảy ra.

Các con được sinh ra làm người. Các con được tiếp xúc với Dhamma tuyệt diệu này. Các con đặt lòng tin vào phương pháp vì các con đã nhận được lợi lạc. Vậy mà, các con không tiếp tục hành thiền. Đừng lơ là. Các con hành thiền hai lần một ngày không vì ai cả. Việc này không mang lại lợi ích cho người thấy; mà là cho chính bản thân con. Khi một người bắt đầu cảm nhận cảm giác trên cơ thể, hãy hiểu rằng cánh cửa dẫn đến giải thoát đã được mở ra. Một người không thể cảm nhận cảm giác trên cơ thể là người thiếu may mắn, cánh cửa này chưa mở ra cho họ. Khi một người học

được cách giữ bình tâm đối với các cảm giác, không những cánh cửa giải thoát được mở ra, mà còn có nghĩa rằng người này đã bắt đầu bước đi trên con đường giải thoát.

Vào lúc chết vài cảm giác sẽ nảy sinh; nếu ta thiếu ý thức và phản ứng bằng sự chán ghét, chúng ta sẽ sinh vào cảnh giới thấp kém hơn. Nhưng nếu giữ được sự bình tâm đối với cảm giác vào giờ chết, người hành thiền sẽ không sinh vào cảnh giới thấp kém hơn. Đây là cách chúng ta tạo ra tương lai của chính mình như thế nào. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Chúng ta không có thỏa hiệp là cái chết chỉ tới khi chúng ta đã sẵn sàng. Với Dhamma, chúng ta sẽ sẵn sàng bất cứ khi nào nó đến. Vipassanā là một châu báu vô giá có thể giải thoát ta khỏi chu kỳ sinh tử; và cái thiện không chỉ đời này mà còn cho những kiếp tương lai, cuối cùng đưa ta tới hoàn toàn giải thoát khỏi mọi đau khổ.

Một vài người có thể nói “Nhưng chúng tôi không có thời gian. Chúng ta có rất nhiều việc.” Chúng ta đã để lãng phí món châu báu này bằng việc viện ra những lý do như thế. Bất cứ khi nào trong cuộc sống khi chúng ta cảm thấy sầu muộn, tuyệt vọng hoặc chán chường vì bất kỳ lý do gì, phương pháp này sẽ giúp chúng ta. Vedanā samosarana sabbe dhamma- những gì nảy sinh trong tâm sẽ đi cùng với những cảm giác trên cơ thể. Tâm và thân tương quan với nhau. Đây là luật tự nhiên.. Một thiền sinh hiểu rằng có ô nhiễm trong tâm và quan sát những cảm giác trên thân. Ta thực hành điều này thuần thực - không phải chỉ một hay hai lần nhưng lập đi lập lại. Mọi cảm giác đều vô thường, và do đó ô nhiễm liên quan với cảm giác cũng vô thường. Khi chúng ta quan sát cảm giác, sau một thời gian, những ô nhiễm trở nên suy yếu và chấm dứt, giống như một tên trộm vào nhà và thấy rằng chủ nhà còn thức nên phải bỏ chạy.

Thật là một lợi lạc lớn! Ta không bị chế ngự cho dù bất cứ ô nhiễm nào nảy sinh - thèm khát, ngã mạn, ganh ghét, hay bất cứ cái gì khác. Chúng ta đã học được nghệ thuật sống. Ô nhiễm sẽ không ngừng đến trong suốt cuộc đời vì những lý do khác nhau. Chúng ta đã tìm ra một vũ khí rất hữu hiệu dưới dạng cảm giác. Không một kẻ thù nào có thể chế ngự được chúng ta; chúng ta đã trở thành những vị chủ nhân. Vipassana là phương pháp giúp chúng ta trở thành chủ nhân của chính mình.

Các con đã đến với con đường Vipassana. Hãy hiểu rằng các con đã được nhận một châu báu vô giá. Và bây giờ, con cần phải hành thiền đều đặn để cho mình được hạnh phúc và bình yên trong suốt cuộc đời.

(Bản tin Quốc Tế - Tháng 7, 2004)

CẠM BÃY CỦA MARA (MA VƯƠNG)

Bài sau đây là bản trích, được chỉnh sửa và tóm lược từ bài pháp thoại của khóa thiền dài ngày. Trong bài này, Thầy Goenka đề cập tới ma lực tức là lực đối kháng với giải thoát - sự nhân cách hóa những bất tịnh của chính bản thân.

Thực là dễ để phát triển khả năng cảm nhận được cảm giác ở trên cơ thể, nhưng khó mà duy trì được sự bình tâm; và hiểu rằng chúng đều là vô thường, anicca.

Đây là khía cạnh quan trọng của sự hành thiền. Trừ khi quý vị phát triển được sự hiểu biết về anicca ở mức độ cảm giác thì sự giải thoát còn xa vời lắm. Đức Phật luôn nói rằng, nếu có cảm giác xuất hiện, mà còn thêm muốn và chán ghét, thì Nibbāna còn xa các con nhiều lắm. Vedanā và taṇhā, Vedanā và taṇhā: chừng nào hai cái này còn đi chung với nhau thì chỉ có dukkha-samudaya-gamini pattipada - là con đường gia tăng gấp bội khổ đau, đưa đến phiền não cho quý vị. Lửa và dầu, lửa và dầu: quý vị không thể tránh khỏi bị thiêu đốt. Quý vị phải hiểu ở mức độ chứng nghiệm, “Hãy nhìn xem, đây là lửa; hãy xem đây là dầu. Và hãy nhìn xem, nếu càng bỏ thêm dầu vào lửa thì ta không thể tránh khỏi bị thiêu đốt.” Với sự hiểu biết này, ta sẽ cố tránh không thêm dầu vào lửa. Nếu ta không bỏ thêm, bất cứ nhiên liệu nào có đó không sớm thì muộn sẽ bị cháy hết. Nếu không một saṅkhāra thêm muốn và chán ghét được tạo ra, những saṅkhāra cũ sẽ bị diệt trừ một cách tự nhiên.

Quý vị không thể làm gì với những saṅkhāra cũ, nhưng chắc chắn quý vị có thể ngừng tạo ra những saṅkhāra mới. Một khi không tạo ra saṅkhāra mới, những saṅkhāra cũ sẽ dần dần bị cháy rụi một cách tự nhiên. Sẽ tới một lúc không còn saṅkhāra cũ nào nữa vì quý vị đã ngừng tạo ra saṅkhāra mới. Luật tự nhiên là khi quý vị ngừng không tạo ra saṅkhāra mới, quý vị đang ở trên con đường giải thoát, nirodha-gāminī-pattipadā. Đức Phật gọi đó là dukkha-nirodha - gāminī-pattipadā, con đường diệt trừ mọi khổ đau. Ngài cũng gọi nó là vedanā-nirodha-gāminī-pattipadā, con đường diệt trừ mọi cảm giác. Nói cách khác, bằng cách bước đi trên con đường, ta tới một giai đoạn không còn một cảm giác nào nữa, bởi vì ta chứng nghiệm được cái vượt

ngoài tâm và thân. Trong lãnh vực của tâm và thân, lúc nào cũng có sự tiếp xúc giữa tâm và thân, bởi vậy nên có vedanā, hoặc là dễ chịu hay khó chịu hay trung tính. Không còn vedanā nghĩa là không còn khổ đau. Và cách duy nhất để không còn vedanā là không thêm dầu vào lửa. Hãy để cho ngọn lửa tàn lụi. Rất là đơn giản nhưng cũng rất là khó.

Mặc dù thông hiểu mọi thứ ở tầng lớp tri thức, nhưng tại tầng lớp thực sự trong nội tâm, ta có khuynh hướng bám víu vào những cảm giác dễ chịu. Và đây là sự nguy hiểm thực sự. Tương đối dễ dàng để có thể thực tập không chán ghét những cảm giác khó chịu, nhưng ta rất khó thoát khỏi sự thèm muốn và bám víu vào những cảm giác dễ chịu.

Quý vị phải thăm dò toàn thể lãnh vực của vedanā. Khi thực tập, quý vị gặp phải những cảm giác thô thiển, khó chịu, và ban đầu, quý vị phản ứng bằng sự chán ghét bởi vì đây là khuôn mẫu thói quen của tâm. Rồi quý vị sẽ nhận ra, “Coi kìa, ta đang phản ứng đối với cảm giác khó chịu.” Quý vị không ngừng huấn luyện tâm mình: “Đây là vô thường, đây là vô thường. Tôi đã cảm thấy quá nhiều cảm giác khó chịu trong quá khứ, và không một cảm giác nào tồn tại mãi mãi. Tất cả chúng nảy sinh và không sớm thì cũng mất đi. Làm sao cảm giác mà ta cảm thấy bây giờ tồn tại mãi mãi được?” Bằng cách này, hiểu được bản tánh anicca qua kinh nghiệm, quý vị huấn luyện tâm mình không còn phản ứng. Quý vị đã thành công một phần nào.

Rồi sự trải nghiệm thay đổi, và quý vị tới giai đoạn của sự hoàn toàn tan rã, không có cảm giác chắc đặc ở bất cứ nơi đâu; quý vị quan sát dòng thông suốt của những rung động rất vi tế, một cảm nghiệm hết sức khoan khoái. Không nhận ra làm sao và từ khi nào, quý vị bắt đầu bám víu vào điều này, nghĩ là, “Ồ, tuyệt vời làm sao! Đây là sáng khoái; nó sướng quá.” Rồi quý vị nhớ lại lời của thiên sư hay của Đức Phật: “Ồ không, điều này cũng vô thường, vô thường.” Nhưng một phần của tâm quý vị vẫn còn bám víu vào nó.

Để biết mình có bám víu hay không, quý vị phải xét chính mình khi dòng vi tế không còn nữa. Lúc đó cái gì xảy ra? Quý vị có cảm thấy chán nản, thất vọng, thất bại, thối chí như thể là bị thụt lùi. Nếu có một mảy may ý nghĩ nào như thế, nó chứng tỏ là có sự bám víu. Ngay cả khi cảm thấy sự tan rã lần đầu, thỉnh thoảng cảm thọ khó chịu vẫn tiếp tục xuất hiện. Lúc đó quý vị phải tự xét, “Bây giờ những cảm thọ thô thiển này lại tới, một phần của tâm tôi có thèm muốn sự tan rã mà tôi đã cảm thấy trước đây không?” Nếu nảy sinh ý nghĩ, “Ta phải có sự tan rã trở lại, ta phải có nó trở lại!” thì chắc chắn vẫn còn chán ghét những cảm thọ khó chịu và thèm muốn cảm thọ dễ chịu;

quý vị chưa thoát khỏi khuôn mẫu thói quen cũ. Hãy phấn đấu để thoát khỏi chúng. Khi một cảm thọ dễ chịu nảy sinh, ngay như một phần tâm bắt đầu ưa thích chúng, dù có ít thế nào đi nữa, lúc đó phải phát sinh trí tuệ, “Ồ nguy hiểm quá! Đây là một tình huống thực sự đáng sợ. Đây là cạm bẫy của Mara. Đây là những gì đã xảy ra trong hàng triệu kiếp.”

Tại một tầng lớp hết sức nông cạn, một cảnh tượng, một âm thanh, một mùi hương, một vị nếm, một sự xúc chạm hay ý nghĩ có vẻ như dễ chịu. Nhưng ta biết, “Chìm đắm trong những khoái cảm như thế là một sự trói buộc, ta phải thoát khỏi chúng. Ta không nên bị vướng mắc vào khoái cảm.” Nhưng với sự thực hành Vipassanā, nó trở nên rõ ràng là những gì ta gọi là khoan khoái không là gì khác ngoài một cảm thọ dễ chịu trên cơ thể. Bất cứ đối tượng bên ngoài nào - dù là một cảnh tượng, một âm thanh, một cái gì cụ thể, một mùi hương, một vị nếm, hay một ý nghĩ - cùng với chúng xảy ra một cảm thọ rất dễ chịu trong người. Ta hiểu rằng, “Đây là những gì mà ta từng gọi là khoan khoái. Và tương tự, những thứ trái ngược với khoan khoái hiển nhiên chỉ là đối tượng bên ngoài; thực chất vẫn chỉ là một cảm thọ khó chịu trong người. Phản ứng đối với cảm thọ là trò chơi mà ta đã chơi trong suốt đời này và trong vô lượng kiếp quá khứ.”

Bây giờ quý vị thấy rằng, nhân danh Vipassanā quý vị đang chơi cùng một trò chơi đó. Có gì khác nhau đâu? Bây giờ cũng vậy, khi cảm thấy dòng thông suốt của những rung động rất tinh tế, quý vị nghĩ, “Ồ sướng quá!” Và khi nó mất đi, quý vị cảm thấy chán nản như thể đã thất bại. Khi nó trở lại, quý vị cảm thấy mình đang tiến bộ: “Bây giờ ta lại có nó trở lại!”

Trước đây các con đã nghe như thế và hiểu ở mức độ tri thức. Nhưng hãy tự xét mình. Nếu cán con vẫn chơi cùng một trò chơi, thì sự hiểu biết chỉ là hời hợt mà thôi; các con đã không thấu hiểu Dhamma một cách đúng đắn - giải thoát còn xa, xa lắm. Như Đức Phật đã nhấn mạnh rằng, nếu có một cảm thọ, và có thèm muốn và chán ghét đi cùng với nó, thì Nibbāna còn xa, xa lắm.

Hãy hiểu lời cảnh báo của Ngài, đặc biệt là khi quý vị gặp phải tình trạng có một cảm thọ hết sức dễ chịu, vi tế. Đây là một tình huống nguy hiểm và đáng sợ. Hiểu được điều này, quý vị phải thoát ly khỏi chúng. Quý vị không thể nào trông cậy vào chúng. Nó quá sức nguy hiểm, quá sức đáng sợ, làm sao quý vị say mê chúng được? Thay vào đó ta cảm thấy ghê tởm, “Có gì trong cảm giác dễ chịu này?” Rồi chỉ như vậy ta mới có thể tiến bộ trên con đường tới Nibbāna.

Chùng nào sự say mê còn tồn tại, chùng nào mà ta không ghê tởm sự say mê, chùng nào mà ta không thấy sự nguy hiểm trong sự mê say, ta còn xa, xa Nibbāna lắm. Đó là lý do tại sao ta phải tập luyện một cách đúng đắn với cảm thọ trên cơ thể. Quý vị đã bắt đầu cảm thấy cảm thọ. Tốt lắm! Nhưng quý vị cảm thấy như thế nào? Saññā (nhận định) có còn hoạt động một cách diên rở, hay đã đổi thành anicca-saññā? Quý vị có hiểu cạm bẫy của Mara là gì không? Sự hiểu biết của quý vị về điều này có sâu hơn không?

Có câu chuyện một con vẹt ở một nơi hẻo lánh nơi một vị sư hành thiền, một nơi rất yên tĩnh với nhiều cây ăn trái. Nhà sư cố dạy cho con vẹt, nói rằng, “Này con vẹt, có nguy hiểm ở đây. Một thợ săn sẽ tới và rải hạt; người sẽ bị cám dỗ bởi những hạt này. Hắn sẽ quăng lưới và người sẽ bị mắc lưới. Rất nguy hiểm. Người phải hết sức cẩn thận. Những hạt mà hắn rải rất nguy hiểm. Bởi vì những hạt này nhà người sẽ bị mắc lưới. Rất nguy hiểm. Này con vẹt, người thợ săn sẽ tới. Hắn sẽ rải hạt. Nhà người sẽ bị cám dỗ tới những hạt này. Hắn sẽ quăng lưới và người sẽ bị mắc vào lưới và sẽ bị bắt. Hãy cẩn thận. Này con vẹt, hãy cẩn thận!”

Con vẹt học thuộc những lời này và không ngừng lặp lại: “Này con vẹt, hãy cẩn thận. Này con vẹt, hãy cẩn thận! Người thợ săn sẽ tới và rải hạt. Đừng bị cám dỗ bởi những hạt này. Hắn sẽ quăng lưới và người sẽ bị bắt. Hãy cẩn thận! Hãy cẩn thận!”

Và đúng như vị sư đã cảnh báo, một ngày kia người thợ săn tới và rải hạt. Con vẹt bị cám dỗ tới những hạt này, và hắn quăng lưới, con vẹt bị dính lưới. Người thợ săn cầm con vẹt, trong lúc nó tiếp tục nói cùng những lời đó: “Này con vẹt, hãy cẩn thận! Người thợ săn sẽ tới. Hắn sẽ rải hạt. Hắn sẽ quăng lưới. Hãy cẩn thận, hãy cẩn thận.”

Một người hành thiền Vipassanā ham mê những hạt của người thợ săn sẽ dính mắc vào lưới của Mara. Và những cảm giác dễ chịu trên cơ thể là những hạt này. Đây là cạm bẫy của Mara. Khi bắt đầu say mê, quý vị sẽ bị bắt. Tuy nhiên, quý vị lầm tưởng rằng, bởi vì quý vị đang thực hành Vipassanā, quý vị đang được giải thoát, quý vị sắp chứng nghiệm được Nibbāna. Thay vào đó, quý vị đang chạy về hướng ngược lại.

Đây là cách bánh xe đau khổ không ngừng chuyển động. Nó luôn luôn bắt đầu bằng cảm thọ dễ chịu và với sự thèm muốn đối với chúng. Chán ghét tự nhiên theo sau. Ta không bị dính vào cạm bẫy của Mara vì những cảm thọ dễ chịu. Chùng nào quý vị còn thèm muốn và bám víu vào cảm thọ dễ chịu, quý vị sẽ có chán ghét đối với sự khó chịu. Nguồn gốc là từ sự thèm muốn cảm thọ dễ chịu.

Và khi dòng thông suốt xảy ra, quý vị đối diện với tình cảnh nguy hiểm. Đây là giai đoạn sự thèm muốn tinh tế sẽ bắt đầu. Trên bề mặt của tâm, tầng nhận thức, tầng lớp tri thức, quý vị luôn nói. “Đây là anicca, anicca.” Nhưng sâu tận bên trong, quý vị bắt đầu bám víu vào kinh nghiệm này. Quý vị hành xử giống hệt như con vẹt luôn lặp lại, “Này con vẹt, hãy cẩn thận; này con vẹt, hãy cẩn thận!” - ngay cả sau khi đã bị bắt vì sự thèm muốn những hạt do người thợ săn rải ra. Quý vị vẫn thèm muốn, chừng nào sự thèm muốn còn tồn tại, quý vị không thể hết vedanā được.

Sự thèm muốn này phải mất đi. Quý vị phải học được cách chặn đứng sự say đắm những cảm thọ dễ chịu. Quý vị phải thấy rõ sự hiểm nghèo nơi chúng; quý vị phải nhận ra rằng đây là tình huống đáng sợ. Và quý vị phải hiểu rằng mình phải thoát khỏi chúng. Một cảm giác ghê tởm phải nảy sinh đối với chính những cảm thọ dễ chịu này; “Cái gì thực sự là dễ chịu ở đây? Ta đã bị sập bẫy này trong vô số kiếp trong quá khứ, và ta tiếp tục bị sập bẫy ngay trong kiếp này nữa.”

Một cảm thọ dễ chịu trông có vẻ dễ chịu, nhưng thực ra nó là đau khổ, bởi vì nó làm ta mắc vào thói quen cố hữu của say đắm, của bám víu vào nó. Nó là dukkha, nó là sự trói buộc. Như Đức Phật nói, “Yam kiñci vedayitam, tam pi dukkhas-mim - Bất cứ cảm thọ nào mà ta cảm thấy, nó chính là dukkha, dukkha, dukkha.” Chừng nào còn vedanā chừng đó còn dukkhā, bởi vì tiến trình sinh sôi nảy nở của khổ đau đang hoạt động. Lửa đang cháy và quý vị thêm dầu vào. Hãy để cho ngọn lửa bị dập tắt. Rồi thì các con sẽ tới lúc không còn vedanā, không còn khổ đau.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 7 năm 2000)

THỰC HÀNH METTA-BHAVANA TRONG THIỀN VIPASSANA

(Bài viết này được trình bày qua bài thuyết trình tại Hội Thảo về Thiền Vipassanā tổ chức tại Dhamma Giri vào tháng 12 năm 1986)

LỜI DHAMMA

Nguyện tôi thoát khỏi ác ý; nguyện tôi thoát khỏi sự tàn ác; nguyện tôi thoát khỏi giận dữ; nguyện tôi giữ mình được bình an.

Nguyện mẹ tôi, cha tôi, thầy tôi, họ hàng tôi, cả cộng đồng thoát khỏi ác ý, thoát khỏi sự tàn ác, thoát khỏi giận dữ; nguyện cho họ giữ mình được bình an.

*Nguyện tất cả sinh vật, tất cả mọi sự sống,
tất cả chúng sanh, tất cả các cá thể
tất cả mọi người, bao gồm
tất cả phụ nữ, tất cả đàn ông
tất cả các vị cao quý, tất cả người trần
tất cả loài người, tất cả những loài khác,
tất cả tầng trời, tất cả loài trong đau khổ
thoát khỏi ác ý, thoát khỏi sự tàn ác,
thoát khỏi giận dữ;
nguyện cho tất cả giữ mình được bình an.*

Nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc;

Nguyện cho tất cả được an ổn.

Nguyện cho tất cả gặp may mắn;

Nguyện không có cái xấu nào xảy đến,

Nguyện không có đau khổ nào xảy đến,

Nguyện không có phiền muộn nào xảy đến.

(Dịch từ những đoạn Pali được đọc tụng trong lúc thực hành Metta)

Sự thực hành Mettā-bhāvanā (thiền tâm từ, tâm yêu mến, muốn chia sẻ lợi lạc cho mọi chúng sinh)) là một sự hỗ trợ quan trọng cho kỹ thuật thiền Vipassanā - nói đúng ra, chính là kết quả hợp lý của Vipassanā. Đó là kỹ thuật để chúng ta phát sinh ra tình thương và thiện ý cho mọi chúng sinh, nhằm mục đích làm bầu không khí chung quanh chúng ta tràn đầy những rung động tích cực, bình an của tình thương tinh khiết và lòng trắc ẩn. Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài phát triển Mettā (tâm từ) để sống một cuộc sống bình an và hài hòa hơn và đồng thời giúp người khác cũng làm được như vậy. Thiền sinh Vipassanā nên làm theo lời dạy đó vì Mettā chỉ cho chúng ta cách chia sẻ sự an lạc và hài hòa mà chúng ta đang phát triển với mọi người khác.

Các bài luận nói rằng: Mijjati sīniyhatīti Mettā - “Mettā là điều đưa ta tới sự thân thiện.” Đó là sự mong muốn chân thành vì lợi ích và hạnh phúc của tất cả, không có ác ý. Adoso’ti Mettā - “Không ghét bỏ là Mettā.” Đặc điểm chính của Mettā là thái độ nhân từ. Mettā khi đạt được đến đỉnh điểm sẽ làm ta nhận ra không có khác biệt giữa ta và mọi chúng sinh, nhận ra tình thân hữu với muôn loài.

Thật đơn giản để hiểu rõ khái niệm này ít nhất về phương diện lý trí, nhưng để phát triển một thái độ như thế thì khó khăn hơn nhiều. Để làm được như vậy, cần phải thực hành, và vì vậy chúng ta có kỹ thuật Mettā-bhāvanā, một sự trau dồi thiện ý một cách hệ thống đối với người khác. Để thực sự được hiệu quả, thiền Mettā phải được thực hành cùng với thiền Vipassanā. Khi những bất tịnh như sự ghét bỏ còn ngự trị trong tâm, thật là vô ích nếu cố tạo ra những ý nghĩ tốt lành, và làm như thế sẽ chỉ là một nghi thức trống rỗng, vô nghĩa ở nội tâm. Tuy nhiên, khi các bất tịnh được diệt trừ nhờ hành thiền Vipassanā, tâm sẽ tự nhiên tràn đầy thiện ý và thoát khỏi cái ngục tù tạo ra từ sự ám ảnh của cái tôi, chúng ta bắt đầu quan tâm đến lợi lạc của người khác.

Vì lý do này, kỹ thuật phát triển Mettā chỉ được giới thiệu vào cuối khóa Vipassanā, sau khi các thiền sinh đã trải qua quá trình thanh lọc tâm. Vào thời điểm đó, các thiền sinh thường cảm thấy mong muốn sâu đậm đối với hạnh phúc của người khác, làm cho sự thực hành Mettā của họ được thực sự hữu hiệu. Mặc dù thời gian dành cho sự thực hành này trong khóa thiền có giới hạn, Mettā có thể được xem là đỉnh cao của thiền Vipassanā.

Nibbāna chỉ có thể trải nghiệm được bởi những người với tâm tràn đầy tình thương và lòng trắc ẩn đối với mọi chúng sinh. Chỉ mong ước đạt được tình trạng đó chưa đủ: chúng ta phải thanh lọc tâm để đạt được điều này. Chúng ta thực hiện việc này bằng thiền Vipassanā, vì thế kỹ thuật này được nhấn mạnh trong khóa thiền.

Khi thực hành, chúng ta nhận thấy thực tế nền tảng của thế giới và của chính mình gồm có sự nảy sinh và diệt đi trong từng khoảnh khắc. Chúng ta nhận ra rằng quá trình đổi thay tiếp diễn ngoài tầm kiểm soát và ước nguyện của chúng ta. Dần dần chúng ta hiểu rằng bất kỳ sự bám víu nào vào những gì phù du và không có thực chất sẽ làm chúng ta khổ. Chúng ta học cách buông thả và giữ được sự bình tâm đối với bất cứ sự trải nghiệm nào. Sau đó chúng ta sẽ bắt đầu chứng nghiệm được hạnh phúc đích thực là gì: không phải để thỏa mãn lòng ham muốn hoặc chặn đứng sự sợ hãi mà là để thoát khỏi vòng lặp của ham muốn và sợ hãi. Khi sự bình thản nội tâm được phát triển, chúng ta thấy người khác bị chìm đắm trong đau khổ như thế nào, tự nhiên ước nguyện này đến, “Ước nguyện cho họ tìm thấy những gì chúng ta đã tìm thấy: cách thoát khỏi khổ đau, con đường bình an”. Đây là sự tự nguyện thích hợp cho việc thực hành Mettā-bhāvanā.

Mettā không phải là lời cầu xin, cũng không phải là hy vọng một quyền lực nào bên ngoài sẽ giúp đỡ. Trái lại, đó là một quá trình năng lượng tạo ra môi trường thuận lợi cho những người khác tự giúp chính mình. Mettā có thể hướng về mọi phía, hoặc nhằm vào một người đặc biệt nào đó. Nhưng dù trường hợp nào, người hành thiền cũng chỉ đóng vai trò như các điểm “phát sóng”; bởi vì Mettā mà chúng ta cảm nhận thực sự không phải là metta của “chúng ta”. Bằng cách bỏ đi bản ngã, chúng ta mở rộng tâm, biến tâm thành những kênh tiếp nhận và truyền đi năng lượng tích cực của khắp vũ trụ. Sự nhận thức rằng Mettā không phải do chúng ta tạo ra làm cho sự truyền tải của nó thực sự vô vị lợi.

Để thực hiện Mettā, tâm phải an tịnh, thăng bằng và không có bất tịnh. Đây là loại tâm được phát triển nhờ hành thiền Vipassanā. Người hành thiền có kinh nghiệm biết rằng, sự giận dữ, thù ghét, hay ác ý sẽ phá hủy sự an lạc và gây khó khăn cho bất kỳ nỗ lực nào để giúp đỡ người khác. Chỉ khi nào không còn thù hận và sự bình tâm được phát triển, chúng ta mới có thể có hạnh phúc và ước nguyện người khác được hạnh phúc. Dòng chữ “Ước nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc” có một sức mạnh lớn lao chỉ khi nào chúng được phát ra từ một tâm thanh tịnh. Với sự hỗ trợ của sự thanh tịnh này, những lời ước nguyện chắc chắn sẽ có hiệu quả trong việc tạo ra hạnh phúc cho người khác.

Chúng ta phải xem xét bản thân trước khi thực hành Mettā-bhāvanā để kiểm tra xem chúng ta thực sự có khả năng truyền tải Mettā hay không. Nếu chúng ta tìm thấy dù một chút xíu hận thù hay ghét bỏ trong tâm, lúc đó chúng ta nên ngưng lại. Nếu không, chúng ta sẽ truyền đạt tiêu cực, gây tổn thương cho người khác. Tuy nhiên, nếu

tâm và thân được an tĩnh và hạnh phúc, chia sẻ hạnh phúc này với những người khác là điều tự nhiên và thích hợp: “Nguyện cho quý vị được hạnh phúc, nguyện cho quý vị được thoát khỏi những ô nhiễm vốn là nguyên nhân của đau khổ, nguyện cho mọi chúng sinh được bình an.”

Thái độ yêu thương cho phép chúng ta đối phó khôn khéo hơn với những thăng trầm của cuộc sống. Giả sử ta gặp một người đang có hành động đầy ác ý cố tình làm hại người khác. Phản ứng thông thường - sợ hãi và hận thù - là phản ứng mang tính ích kỷ, không thể cải thiện tình hình và, trên thực tế, làm gia tăng sự tiêu cực. Sẽ hữu ích hơn rất nhiều khi giữ được an tĩnh và bình tâm, với hảo ý ngay cả đối với người có hành động sai quấy. Điều này không nên chỉ là một thái độ trí thức, một sự che đậy sự bất tịnh còn tồn tại. Mettā chỉ hiệu quả khi nó là một sự luân lưu phát xuất một cách tự nhiên từ một tâm thanh tịnh. Sự an tĩnh đạt được trong Thiền Vipassanā làm phát sinh cảm xúc của Mettā một cách tự nhiên, và suốt ngày điều này sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến chúng ta và môi trường quanh ta một cách tích cực.

Do đó Vipassanā, cuối cùng, có hai chức năng: để mang lại hạnh phúc cho chúng ta bằng cách thanh lọc tâm, và để giúp chúng ta tạo ra hạnh phúc cho người khác bằng cách chuẩn bị cho chúng ta thực hành Mettā. Sau hết, mục đích của sự giải thoát bản thân khỏi tiêu cực và ngã mạn có nghĩa gì, trừ khi chúng ta chia sẻ những lợi ích này với người khác? Trong một khóa thiền chúng ta tạm thời cắt đứt liên lạc với thế giới bên ngoài để quay trở lại và chia sẻ những gì chúng ta đã đạt được trong an tĩnh với người khác. Hai khía cạnh này trong việc thực hành Vipassanā không thể tách rời nhau được.

Trong thời điểm hiện tại của bất ổn tàn bạo, của khó khăn và đau khổ tràn lan, sự cần thiết thực hành Mettā-bhavana thật rõ ràng. Nếu muốn cho an lạc và hài hòa được ngự trị ở mọi nơi khắp thế giới, trước tiên, chúng phải được củng cố vững vàng trong tâm trí của tất cả mọi người trên thế giới.

HỎI VÀ ĐÁP

Khi chúng con luyện tập phát triển parami (phẩm hạnh tốt đẹp), chúng con có nhận được những lực trợ giúp không?

Chắc chắn - cả lực hữu hình lẫn vô hình. Ví dụ như, chúng ta thường thân cận với những người có cùng sở thích, hoàn cảnh hoặc tính cách. Khi chúng ta phát triển những phẩm chất tốt đẹp, tự nhiên chúng ta sẽ thu hút những người có cùng những

phẩm chất này. Khi chúng ta tiếp xúc với những người này, tự nhiên chúng ta sẽ nhận được sự trợ giúp từ họ.

Nếu chúng ta phát sinh tình thương, lòng từ bi và thiện ý, chúng ta sẽ hòa nhịp với tất cả chúng sanh nào - dù hữu hình hay vô hình - cùng có những rung động tích cực này, và chúng ta sẽ nhận được sự hỗ trợ từ họ. Việc này giống như rà tần số radio để bắt được sóng phát ra từ một trạm phát sóng cách xa. Tương tự, chúng ta hướng đến những rung động phù hợp với những gì chúng ta phát sinh trong tâm; và như thế chúng ta nhận được lợi lạc từ những rung động đó.

Đây không phải là việc tìm kiếm sự can thiệp, hỗ trợ của một thế lực hùng mạnh giúp một người đạt được mong muốn. Quý vị phải thực tập chăm chỉ, và hiểu rằng nỗ lực của quý vị sẽ giúp quý vị nhận được những rung động tốt từ những chúng sanh khác. Giống như người ta vẫn thường nói, ơn trên giúp những ai tự giúp chính mình.

Khi samādhi mạnh mẽ hơn, Mettā có trở nên mạnh mẽ hơn không?

Nếu không có samādhi, Mettā không thực sự là Mettā. Khi samādhi yếu, tâm rất dao động, và tâm dao động chỉ khi tâm phát sinh ra bất tịnh, một loại thèm muốn hay chán ghét nào đó. Với những bất tịnh này, quý vị không thể mong muốn tạo ra những rung động tốt lành của Mettā, của kārūna (lòng bi mẫn, trắc ẩn muốn giúp đỡ chúng sinh gặp khó khăn). Việc này là không thể. Ở mức độ lời nói, quý vị có thể lặp lại liên tục “Hãy hạnh phúc, hãy hạnh phúc,” nhưng việc này sẽ không có tác dụng. Nếu quý vị có được samādhi, tâm quý vị sẽ trở nên an tĩnh, ít nhất tại thời điểm đó. Không cần thiết là tất cả bất tịnh phải biến mất; nhưng ít nhất tại thời điểm truyền Mettā, tâm quý vị cần phải yên lặng, bình tĩnh và không tạo ra bất tịnh. Có như thế, Mettā lan tỏa từ quý vị mới có thể mạnh mẽ, hữu ích, lợi lạc.

Việc phát sinh Mettā có phải là một kết quả tự nhiên từ sự thanh lọc tâm? Hay Mettā cần phải được luyện tập một cách có chủ ý? Thực hành Mettā có chia thành các giai đoạn không?

Cả hai đều đúng. Theo luật tự nhiên - luật Dhamma - khi tâm được thanh lọc, phẩm chất Mettā phát triển một cách tự nhiên. Mặt khác, quý vị cần nỗ lực để phát triển Mettā bằng cách thực hành Mettā-bhāvanā. Bởi vì, chỉ khi tâm ở mức độ thuần khiết rất cao, Mettā mới có thể được phát sinh một cách tự nhiên, mà không cần làm gì, không cần luyện tập. Cho đến khi chúng ta đạt đến giai đoạn đó, chúng ta vẫn cần luyện tập Mettā.

Thêm nữa, những người không thực hành Vipassana vẫn có thể thực hành Mettā-bhāvanā. Ở những nước như Miến Điện, Sri Lanka hoặc Thái Lan, Mettā-bhāvanā rất phổ biến đối với người dân. Nhưng, việc luyện tập thông thường chỉ giới hạn bằng đọc tụng “Nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, bình an.” Cách này chắc chắn mang lại bình yên phần nào cho người thực hành. Ở một mức độ, những rung động tốt lành cũng đến với bầu không khí tại đó, nhưng không được mạnh mẽ.

Nhưng khi quý vị tập Vipassana, quá trình thanh lọc tâm bắt đầu. Với nền tảng là sự thanh lọc này, sự thực hành mettā Mettā của quý vị tự nhiên tiến triển mạnh mẽ hơn. Khi ấy, quý vị không cần đọc thành tiếng những ước nguyện này nữa. Sẽ đến giai đoạn, ở khắp cơ thể quý vị tràn đầy mong muốn tốt đẹp cho người khác, phát sinh thiện ý đến với họ.

Muditā tâm tùy hỷ và kārūna tâm bi mẫn tự nhiên sẽ đến nếu ta luyện tập Mettā tâm từ. Mettā là tình thương dành cho mọi chúng sinh. Mettā xóa đi mọi dấu vết của ác cảm, hận thù, oán ghét dành cho người khác. Mettā cũng làm biến mất dấu vết của ganh tị và ghen tuông với người khác. Còn muditā là gì? Khi quý vị thấy người khác tiến bộ, hạnh phúc hơn, nếu tâm không thanh tịnh, quý vị sẽ phát sinh lòng đố kỵ. “Tại sao lại là họ, mà không phải tôi? Tôi xứng đáng hơn. Tại sao họ được giao trọng trách, chức quyền đó? Tại sao không là tôi? Tại sao họ kiếm được nhiều tiền như vậy? Tại sao không là tôi?” Sự đố kỵ này là biểu hiện của một tâm không thanh tịnh. Khi tâm quý vị trở nên trong sạch hơn, và Mettā trở nên mạnh mẽ hơn, quý vị sẽ cảm thấy hạnh phúc khi nhìn thấy người khác hạnh phúc. “Nhìn quanh mọi thứ đều là đau khổ. Nhưng hãy nhìn xem, ít nhất là có người này được hạnh phúc. Nguyện cho anh ta được hạnh phúc và mãn nguyện. Nguyện anh ta tăng tiến trong Dhamma, thành công trong cuộc đời.” Đây là muditā, hạnh phúc đồng cảm. Muditā sẽ đến thôi. Tương tự, khi quý vị biết ai đó đang đau khổ, kārūna sẽ tự động phát sinh nếu tâm quý vị thuần khiết, Còn nếu như quý vị là người vị kỷ, đầy bất tịnh, không thực hành Vipassana đúng đắn, không có Mettā, thì quý vị sẽ đứng dưng trước tình cảnh của người khác. Quý vị không quan tâm, và có thái độ thờ ơ. Quý vị cố gắng đánh lừa bản thân, “Ồ, người này đau khổ bởi vì nghiệp anh ta tạo ra. Làm sao tôi có thể giúp gì được?” Những ý nghĩ như thế cho thấy rằng tâm chưa được thanh tịnh. Nếu tâm trong sạch và Mettā được phát triển, trái tim không còn sắt đá nữa; nó bắt đầu tan ra. Quý vị thấy người khác đau khổ, quý vị cảm thông với họ. Nhưng quý vị không khóc lóc; việc này lại rơi vào một thái cực khác. Thay vì đó, quý vị có ý giúp đỡ họ. Nếu trong khả năng mình, quý vị sẽ hỗ trợ thiết thực. Nếu không, ít nhất quý vị cũng sẽ giúp đỡ bằng

những rung động của mình: “Nguyện cho anh ta được hạnh phúc, nguyện cho anh ta thoát khỏi khổ đau.” Ngay cả khi quý vị không có những phương tiện vật chất để giúp đỡ người khác, quý vị lúc nào cũng có phương tiện tinh thần này.

(Bản tin Quốc tế - Tháng 12, 1991)

MÓN QUÀ DHAMMA

Thiền sư Goenka thường nói về món quà dāna, chủ ý của thí chủ và nhiều cách khác nhau để hiến tặng dāna. Ngài nói về món quà tối thượng của Dhammadāna, sự truyền thừa Dhamma trong hình thức tinh khiết từ thầy tới trò qua nhiều thế hệ. Thêm vào đó, thiền sư chỉ rõ, ngay cả đối với những người không phải là thiền sư, có những cách để chia sẻ trong việc trao tặng Dhammadāna. Bài sau đây được tuyển chọn từ những bài viết và diễn văn khác nhau của ngài về đề tài này.

DHAMMADĀNA

Trích từ bài diễn văn của Thiền sư S. N. Goenka nhân dịp khánh thành Dhamma Thali, Jaipur, Rajasthan vào ngày 15 tháng 1 năm 1976.

Hương vị Dhamma vượt trội hơn tất cả các hương vị khác. Những hương vị khác không làm cho hết thèm muốn mà còn làm cho nó gia tăng. Chỉ có hương vị Dhamma mới có thể làm cho hết mọi thèm khát. Nó giải được sự thèm khát. Bởi vậy hương vị Dhamma là bậc nhất.

Món quà Dhamma vượt trội hơn mọi dāna khác. Tặng dāna cho một người về những nhu cầu đời thường, mặc dù có ích, nhưng chỉ có ích tạm bợ - có ích giới hạn. Nhưng món quà Dhamma mang lại lợi ích to lớn, lợi ích vô cùng. Nhờ vào dāna này, người ta hết mọi khổ đau, sự giải thoát này là vĩnh viễn. Bởi vậy, dāna về Dhamma quý hơn bất cứ dāna nào khác.

Dāna về Dhamma được trao tặng bằng cách giảng dạy Dhamma. Cũng thế, bất cứ những gì chúng ta đóng góp, trao tặng liên quan đến việc truyền bá sự giảng dạy Dhamma là dhammadāna. Do đó bất cứ sự đóng góp nào ta làm để xây dựng một trung tâm thiền, để điều hành và bảo trì, phục vụ khóa thiền hay cung cấp những nhu cầu khác đều là dhammadāna, loại dāna cao quý hơn mọi dāna khác.

Nếu chúng ta hiến tặng thực phẩm, thì người nhận sẽ hết đói. Và đáp lại, luật tự nhiên, hay Dhamma, sẽ tự động giúp chúng ta hết đói khi chúng ta thiếu ăn. Đây là một lợi ích. Tương tự, bất cứ dāna đời thường nào chúng ta hiến tặng, quả trái nhận lãnh cũng sẽ tương ứng như thế. Chúng mang lại những lợi ích trần tục.

Khi chúng ta giúp một người thoát khỏi thèm muốn, ghét bỏ và vô minh, quả nhận được không phải là bình thường bởi vì sự dāna này không phải là bình thường. Dāna về Dhamma là siêu thế. Quả nhận lãnh cũng siêu thế. Đây là một dāna giúp chúng ta thoát khỏi mọi sự ràng buộc trên thế gian.

Khi chúng ta đóng góp vào mục tiêu vĩ đại này, bất kể hình thức đóng góp là gì không quan trọng. Điều quan trọng là chủ ý của chúng ta khi đóng góp. Chúng ta nên đóng góp với chủ ý Dhamma, nghĩ rằng, tôi có được những phương tiện này, những khả năng này, cơ sở này. Tôi sẽ đóng góp cũng nhiều như thế vì lợi ích của người khác. Nguyên vì sự an ổn thực sự. Bất cứ những an ổn nào có được từ nhiều loại dāna khác, nếu so sánh, sự lợi lạc của dhammadāna này là vô lượng. Không có cách nào tốt hơn để tận dụng khả năng của tôi, nguồn lực của tôi, tài sản của tôi. Khi chúng ta đóng góp với chủ ý Dhamma này, chúng ta dọn đường cho sự tiến bộ của chính mình. Bất cứ những trở ngại nào chúng ta gặp lúc hành thiền, lúc thực hành là kết quả của những kamma quá khứ của chúng ta. Bởi vì chúng ta giúp người khác được giải thoát, quả nhận lãnh sẽ giúp chúng ta vượt qua những trở ngại mà chúng ta gặp. Mọi chướng ngại trong việc giải thoát của chúng ta được loại bỏ.

Có niềm vui nào mãnh đất này nhận được to lớn hơn việc dù chỉ một người được giải thoát khi ngồi thiền trong thất hoặc hang động tại mảnh đất này; hay dù chỉ một người chúng nghiệm nibbana trong lúc hành thiền tại đây? Sự hân hoan nào mà mảnh đất có thể nhận được nhiều hơn thế? Phúc lợi nào lớn hơn mà mảnh đất này có thể cầu mong?

Mảnh đất này cần được cung kính. Công trình xây cất bắt đầu sẽ gây ra nhiều khó khăn cho những chúng sinh vô hình hay hữu hình ở đây. Điều này sẽ xảy ra. Nhưng công trình bắt đầu với chủ ý tốt, với dhamma-dhatu với lãnh vực Chánh Pháp. Như thế, mảnh đất được cung kính, mọi loài cư trú nơi đây được cung kính; họ sẽ vui mừng.

Những điều có lợi, có ích và tốt lành sẽ xảy ra ở đây. Những người làm việc ở đây phải tạo ra thiện ý đối với tất cả những chúng sinh vô hình hay hữu hình bất cứ khi nào họ làm việc. Nguyên không một chúng sinh nào bị giết hại một cách cố ý. Chúng ta không nên cố tình gây khó khăn cho bất cứ chúng sinh nào.

Tốt hơn hết, chính sự tự nguyện làm nên sự tốt lành cho tất cả, phúc lợi cho tất cả. Nhưng nếu bất cứ tổn hại nào gây ra vì vô ý, nguyện cho chúng sinh bị hại chia sẻ công đức chúng ta, công việc tốt lành của chúng ta, Dhamma mà chúng ta tích lũy được. Nguyện cho họ cũng được hạnh phúc.

Phải chắc rằng mọi công việc được hoàn tất với cảm nghĩ đầy hảo ý như thế. Công việc phải được làm với tâm thanh tịnh. Mảnh đất thanh tịnh, những người hành thiền làm việc thanh tịnh, tâm họ thanh tịnh. Tài sản góp vào thanh tịnh. Như thế, những kết quả mang lại sẽ thanh tịnh, chắc chắn sẽ thanh tịnh.

DĀNA VỀ ỦNG HỘ TÀI CHÁNH

Đóng góp tài chính để tạo dựng và duy trì một trung tâm thiền sẽ là một món quà về dhammadāna hết sức to lớn. Vì trung tâm thiền sẽ là nơi nơi những rung động Dhamma thanh tịnh hỗ trợ những người hành thiền. Trong những bài pháp thoại của khóa thiền 10 ngày, Thầy Goenka kể chuyện về ông Anāthapiṇḍika, một triệu phú vào thời của Đức Phật. Thực ra người này tên là Sudatta nhưng ông ta nhận được danh hiệu Anāthapiṇḍika bởi vì đã hiến tặng dāna rất hào phóng.

Danh hiệu Anāthapiṇḍika xuất phát từ anātha, nghĩa là những người rất nghèo, và piṇḍika, nghĩa là người hiến tặng thực phẩm. Bởi vì ông ta hiến tặng rất nhiều thực phẩm cho tất cả những người nghèo đói, nên đây là danh hiệu của ông. Ông ta cư ngụ ở Savathi, nơi đông dân nhất ở Ấn Độ vào thời đó. Nhưng ông cũng có những cơ sở làm ăn trên khắp cả nước và ở nhiều nước khác. Và ông có một điều lệ là bất cứ nơi nào có chi nhánh của ông, không một ai bị đói cả, dân chúng được hiến tặng thực phẩm. Nhưng ông vẫn không biết gì về Dhamma.

Một ngày kia ông được gặp Đức Phật. Điều đó có nghĩa là ông được gặp Dhamma, Vipassanā. Nhờ thực hành, ông thanh lọc được tâm và chứng nghiệm được giai đoạn đầu tiên của Nibbāna. Lần đầu tiên ông chứng nghiệm được sự thật vượt ra bên ngoài tâm và thân, và trở thành một người hoàn toàn thay đổi.

Mục đích của sự hiến tặng không phải để thổi phồng bản ngã mà là để giảm bớt bản ngã, làm cho bản ngã tiêu tan. Bây giờ ông nghĩ: Tất cả tiền tài mà tôi có là nhờ những công đức tốt của tôi trong quá khứ bây giờ đã chín muồi thành quả tốt. Tiền tài của tôi phải được dùng vì lợi ích của người khác. Dĩ nhiên, là một cư sĩ, tôi phải dùng nó để nuôi sống tôi và những người phụ thuộc vào tôi. Nhưng phần còn lại phải được dùng cho sự tốt lành của người khác, cho sự tốt lành của người khác. Bây giờ ông hiểu được điều này.

Sự tốt lành cho người khác, cái gì là sự tốt lành thực thụ cho người khác? Tôi hiến tặng thực phẩm cho người đói. Tôi nên hiến tặng; điều này tốt. Nhưng ngày hôm sau, người này lại bị đói. Tôi hiến tặng nước uống cho người đang khát, nhưng sau một thời gian, người này lại bị khát. Tôi tặng thuốc men cho người bị bệnh, nhưng người đó có thể mắc một bệnh khác hay mắc cùng bệnh cũ trở lại. Tôi có thể tặng quần áo cho một người trần truồng, nhưng sau một thời gian quần áo bị hư hỏng, rách nát, và người đó lại bị trần truồng. Tôi không giúp người ta thoát khỏi mọi khổ đau. Nếu họ nhận được Dhamma, nếu họ nhận được phương pháp tuyệt diệu Vipassana này thì họ có thể thoát khỏi mọi khổ đau! Họ có thể được hoàn toàn thoát khỏi khổ đau, khổ đau mà họ gặp phải hết kiếp này sang kiếp khác, hết kiếp này sang kiếp khác. Họ có thể được giải thoát. Dhamma cần phải tới được từng người và mọi người đang bị đau khổ. Bên cạnh sự hiến tặng vật chất, dāna này là quan trọng nhất, dāna về Dhamma là dāna cao quý nhất.

Người này đến gặp Đức Phật lúc đó đang cư ngụ ở Rajgiri. Anāthapiṇḍika, cung kính Đức Phật, và hỏi, Bạch Thế Tôn, tạo sao ngài không tới Savatthi? Rất đông người đang sống tại đó. Tất cả đều khổ, từ giàu đến nghèo. Nếu ngài có một trung tâm thiền ở đó, nhiều người sẽ hưởng được nhiều lợi lạc. Xin ngài vui lòng đến đó.

Đức Phật mỉm cười, nên ông ta hiểu rằng Đức Phật đã đồng ý. Ông trở về nhà và bắt đầu tìm kiếm một nơi để làm trung tâm, nơi Đức Phật có thể bắt đầu giảng dạy Dhamma. Một trung tâm thiền không thể ở giữa thành phố là nơi ồn ào, náo nhiệt. Trung tâm cũng không ở quá xa khiến người ta không thể tới được. Đang tìm kiếm một nơi thích hợp, an tĩnh mà không quá xa thành phố, ông ta thấy một khu vườn, một công viên. Công viên này rất yên lặng, an tĩnh rất phù hợp cho sự hành thiền. Và ông ta hỏi: Ai là chủ công viên này?

Sau đó ông được biết người chủ là hoàng tử Jeta. Ông ta đến gặp hoàng tử và nói, “Thưa hoàng tử, tôi muốn mua công viên của ngài.” Hoàng tử tức giận, trả lời, “Ta không muốn bán công viên. Nó là để cho ta tiêu khiển. Ta không bán.”

“Xin ngài vui lòng bán. Tôi phải mua được bằng bất cứ giá nào.”

Để tống khứ ông ta đi, hoàng tử nói, “Ông có biết giá của mảnh đất này không? Ông phải trả vàng đúc lên toàn công viên. Đây là giá bán.”

“Việc mua bán đã xong. Tôi sẽ trả vàng đúc.” Ông ta chở hàng xe vàng đúc và bắt đầu trả.

Khi thấy ông Anāthapiṇḍika làm như thế, hoàng tử nói, “Ông điên rồi chăng? Không miếng đất nào giá trị đến thế. Ông đang làm gì thế?”

Ông Anāthapiṇḍika trả lời, “Không, tôi không điên đầu. Miếng đất này sẽ trở nên vô giá. Đức Phật sẽ tới đây để giảng dạy Dhamma tuyệt diệu. Tất cả của cải của tôi không thể sánh bằng nếu một người nhận được Dhamma, nhận được Vipassanā và thoát khỏi khổ đau. Và tôi biết rằng không phải chỉ có một người mà hàng ngàn ngàn người sẽ nhận được lợi lạc.”

“Tốt lắm,” hoàng tử đã chịu thuyết phục và đáp, “phần còn lại sẽ là sự hiến tặng của ta. Mảnh đất thuộc về ông.”

Tại nơi này, Anāthapiṇḍika thành lập một trung tâm thiền, nơi 10,000 người có thể cư ngụ, hành thiền và học Dhamma.

Chủ ý của ông ta là phục vụ người khác. Ông ta đã hiến tặng ngay cả trước khi học được Dhamma. Giờ đây sự hiến tặng của ông ta là để càng ngày càng có nhiều người hơn nhận được lợi lạc từ Dhamma. Ông ta hiến tặng không phải để thổi phồng mà để làm tiêu tan bản ngã, chỉ để phục vụ người khác.

Sau đó, vì một số karma (nghiệp) trong quá khứ, nhà triệu phú này mất tất cả gia tài trong một khoảng thời gian ngắn. Lúc còn giàu có, ông thường tới trung tâm để thiền mỗi sáng và mỗi tối. Và là một cư sĩ, ông ta hiểu rằng, ta không nên tới trung tâm với tay không, mà phải hiến tặng gì đó cho người hành thiền. Mỗi lần đến, ông đều mang một cái gì đó cho người hành thiền. Bây giờ là người nghèo khó, ông chẳng có gì để mang tới cả. Rồi một ý nghĩ nảy sinh trong đầu. Ông có một mảnh vườn nhỏ đằng sau nhà. Trong khu vườn đó, ông đã thâm thập được một số đất đai màu mỡ từ khắp nơi trên Ấn Độ. Bây giờ ông ta lấy hai nắm đất mang tới trung tâm và bỏ dưới gốc cây, nói rằng, nguyện cho cây này lớn mạnh, và dưới tàng cây này, nguyện cho người nào đó nhận được Dhamma, nguyện cho người nào đó có thể hành thiền.

Cho dù món hiến tặng là một nắm đất hay là một triệu đồng cũng không có gì khác biệt cả, chỉ có chủ ý mới đáng kể. Sau một thời gian, Anāthapiṇḍika lại giàu có và tiếp tục hiến tặng như xưa. Nhưng ông ta hiểu rằng, bất cứ những gì tôi hiến tặng, số lượng không đáng kể. Chủ ý của tôi phải là chủ ý Dhamma. Tôi hiến tặng vì lợi ích của người khác, vì sự tốt lành cho người khác mà không trông mong được đền đáp.

DHAMMADĀNA VỀ SỰ PHỤC VỤ

Bài nói chuyện của Thầy Goenka dành cho người phục vụ Dhamma tại Dhamma Giri, tháng 6, 1986 và được in trong quyển Vì Lợi Lạc Của Nhiều Người (For the Benefit of Many).

Mục đích của sự phục vụ Dhamma là gì? Chắc chắn không phải để nhận được chỗ ăn, chỗ ở hay để sống qua ngày trong một môi trường thoải mái, hay để trốn tránh trách nhiệm của đời sống hàng ngày. Những người phục vụ Dhamma biết rất rõ điều này.

Những người đó đã thực hành Vipassana và nhận ra sự lợi ích bằng trải nghiệm của chính họ. Họ đã thấy sự phục vụ vô vị lợi của các thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ Dhamma, sự phục vụ đã giúp cho họ nếm được hương vị không có gì sánh bằng của Dhamma. Họ đã bắt đầu bước đi trên Con đường Thánh Thiện, và bắt đầu phát triển phẩm chất hiếm hoi của lòng biết ơn một cách tự nhiên, ước nguyện đến đáp tất cả những gì họ đã nhận được.

Dĩ nhiên, thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ Dhamma phục vụ mà không trông đợi được đến đáp, hoặc chấp nhận bất cứ thù lao vật chất nào. Cách duy nhất để trả họ món nợ là giúp Bánh xe Dhamma luân chuyển, phục vụ người khác cùng một đường lối vô vị lợi. Đây là chủ ý thánh thiện về sự phục vụ Dhamma.

Khi những người hành thiền Vipassana tiến triển trên con đường, họ thoát khỏi thói quen cố hữu của sự ích kỷ và bắt đầu quan tâm tới người khác. Họ nhận ra rằng, ở khắp nơi người ta đau khổ như thế nào: trẻ hay già, nam hay nữ, da đen hay da trắng, giàu hay nghèo, mọi người đều khổ. Những người hành thiền nhận ra rằng chính họ cũng đã khổ cho tới khi gặp được Dhamma. Họ biết rằng, giống như họ, những người khác cũng bắt đầu hưởng được hạnh phúc và bình yên thật sự bằng cách đi theo Con Đường này. Việc nhận ra sự thay đổi này đã khởi lên một niềm vui đồng cảm, và cùng cố ước nguyện giúp những người đau khổ thoát khỏi khổ đau bằng Vipassana. Lòng trắc ẩn trào dâng cùng với chủ ý giúp người khác vơi bớt khổ đau.

DĀNA VỀ Ý NGHĨ, LỜI NÓI, VIỆC LÀM CHÂN CHÍNH

Thông điệp sau đây của Thầy Goenka vào dịp khai mạc trung tâm đầu tiên ở Châu Âu, Dhamma Mahi. Bài này được viết để in trong *Nouvelles de Vipassanā*, ấn bản tiếng Pháp của *Bản Tin Vipassanā*, tháng 6, 1988.

Giờ của Vipassanā đã điểm ở Châu Âu. Trong nhiều năm, những thiền sinh thành tâm ở Pháp và những nước láng giềng đã làm việc hết lòng để tạo điều kiện cho người khác đến với Dhamma. Bây giờ, khi trung tâm đã được mua, nỗ lực của rất nhiều thiền sinh đã mang lại thành quả. Thầy rất hân hoan khi thấy thành quả tốt của những việc các con làm.

Sự thành lập một trung tâm đánh dấu một giai đoạn mới trong sự tăng trưởng của Dhamma. Hiểu được ý nghĩa này rất là quan trọng.

Một trung tâm để hành thiền Vipassanā không phải là một nơi tụ họp để tín đồ của một tông phái có thể sống biệt lập với thế giới bên ngoài, tuân hành những điều lệ kỳ quái. Trung tâm không phải là một câu lạc bộ để cho hội viên tiêu khiển. Trung tâm không phải là nơi thờ phụng để cử hành các lễ nghi tôn giáo. Trung tâm không phải là một nơi để giao du.

Thay vào đó, trung tâm là một trường học giảng dạy một môn học duy nhất là Dhamma, một nghệ thuật sống. Mọi người khi tới trung tâm để hành thiền hay phục vụ là để nhận được sự giảng dạy này.

Để bảo đảm Dhamma được trao truyền trong sự lành mạnh và tinh khiết, các con tuân theo điều lệ ở mọi trung tâm. Điều lệ càng được duy trì thận trọng chừng nào, trung tâm càng được vững mạnh chừng đó. Nhiều hoạt động bình thường bị những điều lệ này ngăn cấm, không phải vì chúng sai quấy nhưng bởi vì chúng không thích hợp cho một trung tâm thiền Vipassanā. Hãy nhớ rằng, đây là nơi duy nhất tại nước của các con, nơi người ta có thể học được loại Vipassanā này. Kỷ luật là một cách để bảo tồn mục đích đặc thù này của Dhamma Mahi. Hãy bảo vệ trung tâm một cách cẩn thận.

Nền tảng của tòa dinh thự Dhamma mà các con sẽ xây cất ở đây là sīla (giới luật). Như các con đã biết, tuân thủ sīla là bước thiết yếu đầu tiên trong một khóa thiền, bởi vì, không có sīla sự hành thiền sẽ suy yếu. Cũng quan trọng không kém, những người phục vụ ở một trung tâm cần giữ Năm Giới càng chu đáo càng tốt. Điều lệ về Dhamma đã được thiết lập ở Dhamma Mahi. Bắt đầu từ giờ trở đi, sẽ không có sự giết hại tại mảnh đất này, không trộm cắp, không tình dục, không nói lời sai quấy, không say nghiện. Điều này sẽ tạo ra một môi trường an tĩnh và bình an có lợi cho việc tự thanh lọc.

Với nền tảng vững chắc của sīla, sự thực hành tự thanh lọc có thể tiến hành. Hãy nhớ kỹ, đây là nhiệm vụ quan trọng nhất tại một trung tâm, lúc đầu, lúc cuối và mọi lúc. Tất cả những người tới phục vụ tại trung tâm, dù chỉ vài giờ, không được lơ là trong việc hành thiền. Nhờ hành thiền, họ củng cố môi trường Dhamma và hỗ trợ cho những hành giả khác.

Dĩ nhiên, đây không phải là nơi duy nhất ở Châu Âu để thực hành thiền và giáo huấn của Đấng Phật; nhưng đây là nơi duy nhất dành riêng cho sự truyền bá giáo huấn và hình thức Vipassanā đặc biệt này. Phải chắc rằng trung tâm lúc nào cũng giữ được mục đích đặc biệt này.

Phần trọng yếu cuối cùng của phương pháp là Mettā và tất cả những người tới trung tâm đều phải thực hành điều này, dù là tới để hành thiền hay phục vụ. Để cho sự hành thiền và phục vụ của các con được lợi lạc, các con phải làm với sự hân hoan, không ích kỷ, và đầy thương yêu. Bất cứ công việc nào mà các con làm, hãy làm với chủ ý là nhờ đó mà mọi chúng sanh được hạnh phúc. Bất cứ khi nào chào đón người đến trung tâm, dù là thiền sinh hay khách viếng thăm, hãy chào đón bằng Mettā. Hãy thấm đượm mảnh đất với những rung động của tình thương và thiện ý, để mọi người khi đến đây cảm thấy rằng họ đã tới một nơi an trú.

DHAMMADĀNA BẰNG SỰ HÀNH THIÊN

Trích từ bài diễn văn ngày 14 tháng 3, 1982 tại Dhamma Thali nhân dịp khởi công xây dựng tháp.

Có nhiều cách khác nhau để trợ giúp. Ta có thể giúp bằng hành động. Ta có thể giúp bằng lời nói. Nếu ai đó giàu có thì có thể giúp tài chánh. Những điều này thiết yếu; tuy nhiên, cách hay nhất để trợ giúp là hành thiền.

Những thiền sinh cũ càng hành thiền tại mảnh đất này nhiều chừng nào thì nỗ lực của họ sẽ trở nên trọng yếu nhiều chừng ấy đối với phúc lợi của nhiều người. Trong thời của Sayagyi U Ba Khin, có rất nhiều thiền sinh đã đạt được giai đoạn Nibbāna và có thể nhập niết bàn bất cứ khi nào muốn, ở trong đó bao lâu tùy ý họ. Ta có thể hỏi, làm sao họ không còn mắc nợ Dhamma, trung tâm và người thầy của họ? Người khác có thể hiến tặng dāna về nhu cầu vật chất, tiền bạc hay những hiến tặng khác để được hết nợ. Nhưng đối với những người hành thiền thuần thực như thế, điều họ cần làm là ít nhất một lần mỗi tuần viếng thăm trung tâm và ngồi thiền ít nhất một tiếng trong thiền thất và nhập Niết Bàn. Đó là một sự trợ giúp vĩ đại. Toàn thể trung tâm sẽ tràn ngập những rung động Dhamma. Sức mạnh Dhamma của những rung động tạo ra bởi mỗi hành giả tùy thuộc vào việc họ đã hành bao lâu và giai đoạn họ đã đạt được, nhưng mọi nỗ lực chân chính đều sẽ có lợi cho những người đến trung tâm.

Xây cất những thiền thất cho thiền sinh tự nó là một việc làm đầy công đức. Nhưng thiền sinh sẽ có nhiều công đức hơn nếu tới trung tâm mỗi tuần một lần để hành thiền. Đây là dāna bằng sự hành thiền của chúng ta. Đó là dāna bằng những rung động khi hành thiền sẽ giúp thanh lọc mảnh đất trung tâm, làm cho nó chín muồi, do đó làm cho những thiền sinh trong tương lai dễ dàng đạt được nhiều lợi lạc hơn với nỗ lực ít hơn. Mỗi người phải nỗ lực để chiến đấu với sự ô nhiễm trong bản thân. Tuy

nhiên, nếu môi trường xung quanh tràn đầy những rung động Dhamma, nỗ lực sẽ dễ dàng hơn. Nếu những rung động ở trung tâm bất tịnh thì sự tiến bộ bị cản trở, gây ra khó khăn cho thiền sinh khi đối diện với những bất tịnh bên trong. Chúng sẽ không cho phép thiền sinh luyện tập một cách đúng đắn. Nếu thiền sinh nhận được sự bảo vệ của những rung động Dhamma tinh khiết, họ sẽ có được sức mạnh lớn lao, sự trợ giúp vĩ đại.

Những thiền giả nên tạo ra Mettā trong tâm. Bằng cách đến và hành thiền, chúng ta chắc chắn được lợi cho bản thân. Chúng ta không thể biết được có bao nhiêu người nữa cũng được lợi lạc nhờ sự hành thiền của chúng ta, nhờ việc làm của chúng ta. Người ta sẽ được lợi lạc qua nhiều thế kỷ. Người ta sẽ tự động bị thu hút tới một nơi những rung động Dhamma nảy sinh. Với điều kiện Dhamma phải được duy trì trong hình thức tinh khiết, người ta sẽ đến. Trong nhiều thế kỷ, người ta sẽ đến, hành thiền và hưởng được lợi lạc.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 11, 2003)

HÃY ĐẠT ĐƯỢC SỨC MẠNH DHAMMA

Bài sau đây là bản tóm lược và biên tập của bài pháp thoại của Thiền sư Goenka vào ngày kết thúc khóa thiền Satipaṭṭhāna.

Khi quý vị tham gia khóa Satipaṭṭhāna, phương pháp hành thiền vẫn không thay đổi. Quý vị đã tham gia một số khóa thiền và thực hành cùng một phương pháp: tuân thủ tám giới, phát triển samādhi bằng cách ý thức về hơi thở, và rồi phát triển paññā bằng cách ý thức về cảm giác và bình tâm với cảm giác - đó có nghĩa là bình tâm ở mức độ sâu nhất của tâm. Đây là những gì quý vị thực hành trong tất cả những khóa thiền đã tham dự và đây cũng là những gì quý vị sẽ thực hành bây giờ.

Sự khác biệt duy nhất - và là sự khác biệt hết sức quan trọng - là trong khóa này quý vị luyện tập với những lời trực tiếp từ Đức Phật. Quý vị có thể lắng nghe những lời này và hiểu chúng ở mức độ trí thức - và đồng thời ở mức độ thực nghiệm bởi vì quý vị đang thực hành. Ta có được nhiều hứng khởi hơn, ta có nhiều tin tưởng hơn, và ta luyện tập một cách chuyên cần và nghiêm túc hơn.

Đây là lợi điểm khi tham dự khóa thiền như thế này: tinh túy của Dhamma trở nên rõ ràng.

Càng thực tập, ta càng hiểu phương pháp một cách đúng đắn ở mức độ trí thức và ở mức độ paññā, tuệ giác - tinh túy của Dhamma càng trở nên rõ ràng hơn. Không có một sự mơ hồ lẫn lộn nào. Ta bắt đầu chú trọng đến tinh túy của Dhamma và bắt đầu áp dụng vào cuộc sống.

Chỉ tham dự khóa thiền sẽ không có ích gì cả nếu không áp dụng vào cuộc sống. Chỉ có áp dụng Dhamma mới đem lại mọi thành quả, mọi lợi lạc. Tham dự khóa thiền chắc chắn không phải là để trốn tránh những trách nhiệm của cuộc đời. Ta tới nhà thương để phục hồi sức khỏe. Ta không sống trong nhà thương cả đời. Tương tự như thế, ta không tới một trung tâm Vipassanā để trốn chạy trách nhiệm của cuộc đời.

Hãy đạt được sức mạnh, và tận dụng sức mạnh này để đối phó với những thăng trầm của cuộc sống. Đa số quý vị đều là những người có gia đình và có trách nhiệm đối với gia đình, và xã hội. Dhamma sẽ cho quý vị sức mạnh để đối diện với những trách nhiệm này và sống một cuộc sống lý tưởng.

Bất cứ ai tới và thực hành Dhamma đều có hai trách nhiệm. Một trách nhiệm, dĩ nhiên là, giải thoát bản thân khỏi mọi khổ đau và bắt đầu sống một cuộc đời rất hạnh phúc, rất hòa hợp, rất bình an.

Một trách nhiệm lớn lao khác là sống một cuộc sống làm gương cho những người khác. Dĩ nhiên là quý vị không thể làm vừa lòng tất cả mọi người, nhưng quý vị phải thận trọng là mình không làm tổn thương bất cứ người nào. Quý vị không có một hành động nào làm hại người khác và quý vị bắt đầu sống một cuộc sống gây ra hứng khởi cho người khác.

Nếu người ta thấy một hành giả Vipassanā sống một cuộc sống đầy đau khổ và căng thẳng, họ sẽ lưỡng lự trong việc tham dự một khóa thiền: “Hãy nhìn xem, đây là kết quả của sự hành thiền Vipassanā. Nếu tôi cũng trở nên như thế này, thì việc tôi dành ra 10 ngày để tham dự khóa thiền có ích gì nhỉ?” Quý vị đã trở thành hàng rào cản người khác đến với Dhamma.

Mặt khác, nếu người ta thấy rằng cuộc đời của một người đã thay đổi tốt đẹp hơn, nếu họ thấy người này sống một cuộc đời tốt hơn, đối phó với những hoàn cảnh khác nhau một cách điềm tĩnh, họ sẽ cảm thấy: “Tuyệt vời quá. Người này đã phát triển những phẩm chất tốt đẹp như thế.” Họ sẽ có cảm hứng để tham dự một khóa thiền.

Khi một người tham dự một khóa thiền, những người đầu tiên nhận được lợi lạc là những thành viên trong gia đình. Khi một người đến tham dự một khóa thiền, luyện tập một cách đúng đắn, và thay đổi để được tốt đẹp hơn, thì những người trong gia đình sẽ nhận thấy sự thay đổi này và bắt đầu tham dự những khóa thiền. Một khi họ bắt đầu thực hành Vipassanā, sẽ có sự cải tiến lớn lao trong gia đình.

Bất cứ khi nào có sự hiểu lầm hay ác ý giữa những người trong gia đình, nếu họ ngồi thiền Vipassanā chung với nhau, một tiếng buổi sáng và một tiếng buổi chiều, tiếp theo là vài phút Mettābhāvanā, họ sẽ đứng dậy tươi cười. Toàn bộ không khí trong gia đình thay đổi. Căng thẳng tiêu tan, hòa hợp ngự trị. Gia đình trở thành một gia đình lý tưởng.

Khi một gia đình trở thành một gia đình lý tưởng - hạnh phúc, bình an, hòa hợp - điều này sẽ hấp dẫn những người trong các gia đình khác. Họ bắt đầu đến với Dhamma.

Hết gia đình này đến gia đình khác thực hành Dhamma, cho đến khi tất cả cộng đồng bắt đầu hưởng được bình an và hòa hợp. Dần dần, toàn thể quốc gia bắt đầu hưởng được bình an và hòa hợp. Sau cùng, thì toàn thể thế giới cũng sẽ bắt đầu hưởng được bình an và hòa hợp. Tất cả đều bắt đầu từ từng cá nhân.

Bởi vậy mọi cá nhân tới tham dự khóa thiền đều có một trách nhiệm lớn lao, một trách nhiệm kép: “Cuộc đời tôi bây giờ phải thay đổi, không phải chỉ cho sự tốt lành của riêng tôi, nhưng cũng vì sự tốt lành của nhiều người khác.” Sau 25 thế kỷ, Dhamma một lần nữa lại hồi sinh. Ta cảm thấy, “Tôi rất may mắn vì đã được tiếp cận với Dhamma. Bằng không, nhân danh Dhamma, tôi bị dính mắc vào nghi thức, nghi lễ, niềm tin triết lý, giáo điều, bị ràng buộc vào những tông phái khác nhau. Giờ đây tôi đã nhận được Dhamma phổ quát. Tôi rất là may mắn. Và thời điểm đã tới để Dhamma lan truyền khắp thế giới. Tôi có thể làm được những gì? Tôi có thể giúp được những gì?”

Ta có thể phục vụ, đóng góp, trợ giúp bằng nhiều cách khác nhau. Nhưng cách trợ giúp tốt nhất là làm gương, một gương tốt về Dhamma. Điều này sẽ tạo ra niềm hứng khởi trong tâm của người khác để họ cũng bước đi trên con đường Dhamma: “Hãy nhìn xem, người này đã bắt đầu sống một cuộc đời bình an, hòa hợp, tuyệt vời như thế. Tại sao tôi không sống như thế?” Đây là sự phục vụ to lớn nhất.

Khi khóa thiền này kết thúc, những thiền sinh đã luôn duy trì và tiếp tục quá trình thanh lọc tâm và làm bản ngã tiêu tan. Họ bắt đầu phát triển được hai phẩm chất hiếm hoi. Một phẩm chất là: “Làm sao tôi có thể phục vụ mà không trông mong được đền đáp? Làm sao tôi có thể giúp để càng ngày càng có nhiều người đến với con đường và thoát khỏi khổ đau?” Ta chỉ có thể mãn nguyện khi thấy người khác được hạnh phúc, bình an, hòa hợp, mà không trông mong được đền đáp.

Phẩm chất thứ hai là lòng biết ơn. Ta cảm thấy biết ơn Đức Phật Gotama. Sau khi được giác ngộ, Ngài không những chỉ giải thoát cho bản thân - mà ngài còn bắt đầu phân phát cho người khác với lòng thương yêu và từ bi vô bờ bến. Ngài bắt đầu huấn luyện người khác:

Caratha bhikkhave cārikam
bahujanahitāya, bahujanasukhāya,
lokānukampāya...

*Này các tỳ kheo, hãy tiến bước,
vì lợi ích của nhiều người,
vì hạnh phúc của nhiều người,
vì lòng từ bi đối với thế gian...*

Sự tinh khiết của truyền thống này được duy trì từ thế hệ này sang thế hệ khác. Sự tinh khiết đã mất đi sau 500 năm tại nơi nó ra đời, mặc dù truyền thống được bảo tồn lâu hơn ở những nơi khác. May mắn thay nước láng giềng là Miến Điện đã duy trì được Dhamma trong suốt 25 thế kỷ. Đó là lý do tại sao bây giờ quý vị có được Dhamma. Do đó lòng biết ơn phát triển một cách tự nhiên.

Một số thiên sinh đến tỏ lòng biết ơn đối với thiên sư. Nhưng cách duy nhất để tỏ lòng biết ơn là củng cố vũng vàng trong Dhamma, chín muối trong Dhamma. Không có cách nào khác tốt hơn để bày tỏ lòng biết ơn. Một người cha hay người mẹ trở nên vui mừng và hãnh diện khi thấy đứa con vượt trội mình. Cũng thế, vị thầy trong Dhamma cảm thấy vui mừng và hài lòng khi thấy rằng: “Những người đã tiếp nhận Dhamma từ mình đang phát triển khả quan. Nguyên cho họ tiến xa hơn mình!”

Bởi vậy hãy củng cố trong Dhamma. Việc này sẽ rất tốt lành cho quý vị và tốt lành cho nhiều người khác. Nhiều người sẽ có được nguồn cảm hứng từ cuộc sống của quý vị. Sự phục hồi của Dhamma chỉ mới bắt đầu. Quý vị rất là may mắn được sinh ra trong thời kỳ Dhamma đã hồi sinh, và lan truyền khắp thế giới. Nguyên cho quý vị trở thành phương tiện cho sự truyền bá Dhamma, vì sự tốt lành cho rất nhiều người, vì sự tốt lành của chính quý vị, và cũng vì sự tốt lành cho rất nhiều người!

Quý vị thật may mắn được làm người. Quý vị đã được tiếp cận với Dhamma và bắt đầu thực hành Dhamma. Tất cả những yếu tố này đều rất may mắn. Bây giờ hãy tăng tiến trong Dhamma, tỏa sáng trong Dhamma, chín muối trong Dhamma để cho càng ngày càng có nhiều người có được hứng khởi và bắt đầu bước đi trên con đường Dhamma; càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau và hưởng được bình an thực sự, hòa hợp thực sự, hạnh phúc thực sự.

Nguyên cho tất cả quý vị tăng tiến trong Dhamma, nguyên cho tất cả quý vị tỏa sáng trong Dhamma. Nguyên cho tất cả quý vị sống một cuộc đời Dhamma, tốt lành cho quý vị và tốt lành cho người khác; lợi lạc cho quý vị và lợi lạc cho người khác.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 2, 2008)

LÀM TRÒN LỜI PHẬT DẠY

Bài sau đây được tóm lược và biên tập từ bài giảng của Thầy Goenka vào ngày 41 của khóa thiền 45 ngày.

Quý vị phải sống một cuộc đời Dhamma một cách nghiêm túc để tận dụng kiếp người quý giá. Quý vị tham dự khóa thiền để thanh lọc được càng nhiều bất tịnh càng tốt và cũng để hiểu Dhamma sâu sắc hơn. Khi những lớp vô minh được tẩy trừ, Dhamma trở nên rõ ràng hơn và quý vị nghĩ, “Ồ, đây là Dhamma!”

Không thể có một chút nghi ngờ nào về Dhamma cả. Giáo huấn của Đức Phật trở nên rất rõ ràng. Đây là một người giảng dạy Dhamma không phải để thành lập tông phái gồm những người tin vào một triết lý đặc biệt nào. Hoàn toàn không phải như thế. Đức Phật là Đấng Từ Bi. Vì lòng trắc ẩn, Ngài giảng dạy Dhamma để người ta có thể thoát khỏi khổ đau. Ngài tự giải thoát bản thân khỏi đau khổ bằng cách thực hành Dhamma, chứ không phải chỉ tin vào lý thuyết của Dhamma. Một người như thế không bao giờ chú trọng vào đức tin đơn thuần. Ngài hoàn toàn chú trọng vào phần sáng tạo của Dhamma, sự thực hành Dhamma.

Đức Phật nói rằng suốt cuộc đời, Ngài chỉ giảng dạy hai điều: khổ (dukkha) và sự diệt trừ hoàn toàn khổ (dukkha-nirodha). Đó là tất cả những gì Ngài giảng dạy. Làm sao có thể diệt trừ được khổ đau bằng cách thành lập tông phái? Làm sao đau khổ có thể được diệt trừ bằng cách thành lập giáo điều dựa trên những niềm tin triết lý? Một vị Phật không quan tâm gì đến những việc đó. Ngài chỉ thực sự quan tâm đến dukkha-nirodha (hết khổ) thật sự. Tất cả giáo huấn của ngài đều nhằm vào sự diệt trừ dukkha đúng nghĩa.

Nhưng hai điều này, dukkha và dukkha-nirodha, trở thành bốn một cách tự nhiên. Để hiểu dukkha khổ đế, quý vị phải hiểu được dukkha-samudaya tập đế, làm thế nào dukkha nảy sinh. Để hiểu được dukkha-nirodha diệt đế, quý vị phải hiểu được magga đạo đế, con đường hay phương cách dẫn đến sự diệt trừ dukkha. Bởi vậy chúng ta có Bốn Sự Thật Thánh Thiện.

Bây giờ, sẽ thế nào nếu Đức Phật chỉ quan tâm đến lý thuyết về Bốn Sự Thật này: “Hỡi mọi người trên thế gian, hãy hiểu rằng có dukkha, hãy hiểu rằng sự thèm muốn là nguyên nhân của dukkha, hãy hiểu rằng có sự chấm dứt hoàn toàn dukkha và hãy hiểu rằng có con đường dẫn đến sự chấm dứt hoàn toàn dukkha.” Nếu sự giảng dạy ngừng ở đấy, thì Ngài cũng không khác gì những đạo sư khác vào thời đó hay thời sau này.

Nhưng Ngài không màng gì đến chuyện đó. Ngài đã trở thành Phật không phải chỉ bằng đức tin vào Bốn Sự Thật này. Ngài biết rằng chỉ chấp nhận Bốn Sự Thật không có lợi gì cả. Người ta phải làm gì đó với chúng - theo tiếng Pali, đây được gọi là kicca, nghĩa là phải được thực hiện hay thực hành. Sau đó người ta có thể nói, như Đức Phật đã nói: “Ta đã hoàn thành những gì cần phải làm về Bốn Sự Thật này. Công việc đã hoàn tất, katam.”

Cho dù lý thuyết có tốt đến đâu đi nữa, dù có đúng đến đâu đi nữa, nó không giúp người ta thoát khỏi khổ đau trừ khi kicca trở thành katam. Mỗi cá nhân cần phải làm những gì cần phải làm liên quan đến Bốn Sự Thật Thánh Thiện.

Đây là lý do vì sao một vị Phật không bao giờ giảng dạy chỉ có lý thuyết, và nếu ai đó biến giáo huấn thành triết lý suông, người này sẽ không nhận được lợi ích gì cả. Mỗi người đều phải làm những gì Dhamma cần họ làm, theo như ý định của Đức Phật. Và họ thành công được bao nhiêu trong việc phải làm những gì cần làm về Bốn Sự Thật này, họ sẽ thoát khỏi được khổ đau nhiều chừng đó.

Đối với Sự Thật Thánh Thiện đầu tiên về dukkha khổ đế, điều cần làm là gì? Là khám phá toàn bộ thực tế về dukkha, toàn thể dukkha- pariññeya. Nếu bỏ sót dù chỉ một phần nhỏ, quý vị đã không khám phá được gì cả. Quý vị chỉ có thể nói rằng mình đã khám phá toàn thể dukkha khi quý vị đã vượt qua lãnh vực của khổ và đi ra ngoài chúng. Và vượt ra ngoài dukkha là dukkha-nirodha, sự chấm dứt khổ đau.

Đồng thời, sự thăm dò dukkha cũng liên hệ đến Sự Thật Thánh Thiện Thứ Hai, về dukkha-saymudaya, tập đế sự nảy sinh của khổ đau. Quý vị quan sát, “Hãy nhìn xem, dukkha khởi lên như thế này!” Và khi hiểu được cách thức, quý vị không ngừng diệt trừ được thói quen, khuynh hướng của tâm làm phát sinh ra dukkha. Quý vị quan sát cho tới khi không còn dukkha nảy sinh; quý vị đã hoàn tất những gì cần phải làm về Sự Thật Thánh Thiện Thứ Hai.

Và quý vị thực tập như thế nào? Làm cách nào để quý vị đạt được giai đoạn diệt đế dukkha-nirodha? Mọi bước quý vị làm khi thăm dò toàn thể lãnh vực của dukkha là một phần của tiến trình - nơi quý vị đã trải qua, đoạn đường đạo để quý vị đã bước

qua. Quý vị đã đi từng bước trọn con đường. Quý vị đã hoàn tất Bốn Sự Thật Thánh Thiện, sự thật về con đường đưa đến hết khổ.

Khi làm những gì cần phải làm liên quan đến Sự Thật Thánh Thiện Thứ Nhất, quý vị đã bắt đầu làm những gì cần làm liên quan đến ba sự thật kia. Và quý vị cần phải làm gì liên quan đến sự thật thứ nhất? Làm thế nào để quý vị thăm dò toàn thể lãnh vực dukkha? Quý vị bắt đầu bằng cách chứng nghiệm dukkha, cảm thấy dukkha. Theo Đức Phật, từ được dùng là *vedanā* cảm thọ, *anubhāvanā*. Quý vị phải cảm nhận dukkha. Quý vị phải trải nghiệm dukkha. Ở đây quý vị không chơi trò chơi trí thức. Quý vị bắt đầu quan sát cảm giác.

Sự thăm dò bắt đầu bằng dukkha-*vedanā* - cảm thọ khó chịu, thô thiển. Khi quý vị hiểu một cách chi tiết về thực tế của cảm thọ bằng cách cảm nhận chúng, quý vị cũng hiểu rằng chúng ta có một khuynh hướng ăn sâu là phản ứng bằng chán ghét đối với cảm thọ khó chịu này. Và quý vị cũng nhận ra rõ ràng rằng, mỗi khi phản ứng bằng sự chán ghét, quý vị trở nên khổ sở hơn. Mọi phản ứng bằng sự chán ghét đều mang lại khổ đau. Quý vị ngộ được, “Ồ, có một cảm thọ khó chịu trong người, và tôi đang phản ứng bằng sự chán ghét. Điều đó có nghĩa là tôi dùng sự đau khổ của mình để làm gia tăng gấp bội đau khổ. Thay vào đó, tôi phải tận dụng sự đau khổ này để thoát khỏi khổ đau.” Và điều trở nên rõ ràng là nếu quý vị không phản ứng, quý vị không làm cho nỗi khổ của mình sinh sôi nảy nở. Quý vị hiểu, “Ồ, điều hay nhất tôi nên làm là không phản ứng.”

Thực tập theo cách này với cảm thọ khó chịu, đôi khi quý vị thành công, đôi khi quý vị thất bại trong việc không phản ứng. Có những lúc khuôn mẫu thói quen cố hữu sẽ tiếp tục chế ngự quý vị, và quý vị phản ứng bằng sự chán ghét. Rồi quý vị nhớ lại rằng mình không nên phản ứng bằng sự chán ghét và quý vị có được vài khoảnh khắc không có phản ứng. Đây là cách quý vị bắt đầu luyện tập. Thăm dò lãnh vực dukkha ở tầng lớp cảm thọ khó chịu, quý vị đang trải nghiệm dukkha, Sự Thật Thánh Thiện Thứ Nhất.

Đến một lúc cảm thọ khó chịu trở thành *sukkha-vedanā* - cảm thọ dễ chịu - một phần vì một số *saṅkhāras* đã bị diệt trừ, một phần cũng vì đây là luật tự nhiên. Sau một khoảng thời gian, sự thay đổi xảy ra một cách tự nhiên vì bất cứ lý do nào đi nữa. Quý vị đã bắt đầu cảm thấy cảm thọ dễ chịu, những rung động vi tế.

Bây giờ, nếu quý vị hiểu Dhamma không được rõ ràng, quý vị sẽ không biết phải làm gì. Khuynh hướng phản ứng cố hữu đối với cảm thọ dễ chịu bằng sự thèm muốn

sẽ bắt đầu khống chế quý vị, và quý vị tiếp tục phản ứng. Quý vị sẽ nghĩ, “Điều này tuyệt quá! Cảm thọ khó chịu đã biến mất, bây giờ là cảm thọ dễ chịu. Ta đã hết khổ. Dhamma đã công hiệu, ta đã giải thoát! Hãy nhìn xem, có cảm thọ dễ chịu, mọi sự đều tốt.” Và quý vị đang sinh ra thêm muốn, thêm muốn.

Nhưng giống như cảm thọ khó chịu, không sớm thì muộn cũng trở thành dễ chịu, cảm thọ dễ chịu rồi cũng trở thành khó chịu. Đây là luật tự nhiên. Người nào hiểu một cách đúng đắn sẽ nghĩ, “Hãy nhìn xem, bởi vì tôi phát sinh bám víu vào những cảm thọ dễ chịu, khi cảm thọ khó chịu lại nảy sinh, tôi sẽ trở nên khổ sở hơn lúc trước. Ô, sự chán ghét của tôi đối với cảm thọ khó chịu là kết quả của sự bám víu vào cảm thọ dễ chịu.” Ta càng bị ràng buộc vào khoái lạc, ta lại càng sinh ra chán ghét đối với khổ đau.

Trong cuộc sống hằng ngày cũng thế, khi điều mong muốn đạt được, quý vị trở nên hồ hởi và sinh ra ràng buộc vào nó. Và khi nó mất đi và điều không muốn xảy ra, quý vị trở nên chán nản. Bởi vì quý vị sinh ràng buộc vào điều mong muốn, chắc chắn quý vị sinh ra chán ghét điều không mong muốn. Bây giờ việc này trở nên hết sức rõ ràng tại tầng lớp sâu thẳm của tâm, nơi cảm thọ được cảm nhận. Và trí tuệ nảy sinh bằng sự trải nghiệm: “Mỗi lần ta phản ứng bằng sự thêm muốn đối với cảm thọ dễ chịu, ta đang gieo hạt giống đau khổ, không gì ngoài đau khổ. Ta để cho sự vô minh chế ngự. Đây là khổ đau.”

Bởi vì cảm thọ dễ chịu tăng cường khuynh hướng phản ứng bằng sự thêm muốn, chúng thực sự là khổ đau. Loại cảm thọ này nguy hiểm hơn cảm thọ khó chịu, vốn rõ ràng là dukkha. Khi cảm thấy khó chịu, ta dễ dàng nhớ được bất cứ sự chán ghét nào đều có hại; ta nghĩ là, “Tốt hơn ta nên quan sát. Ta nên chờ, tốt hơn ta nên giữ được sự bình tâm.” Nhưng khi cảm thọ dễ chịu đến, ta phản ứng một cách mù quáng. Thay vào đó, ta nên nhận ra rằng, “Ồ, đây là tình huống nguy hiểm. Cảm thọ dễ chịu này cũng là dukkha.”

Với sự chứng nghiệm này, người ta bắt đầu thoát khỏi thói quen phản ứng bằng sự chán ghét đối với cảm thọ khó chịu và thêm muốn đối với cảm thọ dễ chịu. Dần dần ta thoát khỏi thói quen của tâm và tiếp tục tập luyện. Khi nhiều saṅkhāras đã bị diệt trừ, ta bắt đầu chứng nghiệm sự bình lặng và an tĩnh.

Khi cái mà ta gọi là cảm thọ khó chịu không còn nữa, và cả cái mà ta gọi là cảm thọ dễ chịu cũng không còn. Những cảm thọ dễ chịu tới như sự trôi chảy của một dòng sông, hay những gợn sóng trên biển cả, hay như dòng điện mạnh. Không còn những cái như thế xảy ra - chỉ còn sự bình lặng, an tĩnh và sự sinh diệt, dao động rất vi tế. Đây

là cái mà Đức Phật gọi là *asukhamadukkha-vedanā*, không *sukkha* cũng không *dukkha*. Đây không phải là cái được gọi là cảm thọ trung tính mà quý vị cảm thấy khi mới bắt đầu hành thiền. Cảm thọ trung tính chỉ là cảm thọ hơi hợt mà quý vị rồi cũng sẽ cảm thấy nhàm chán; quý vị sinh chán ghét nó.

Nhưng trong kinh nghiệm này, quý vị không cảm thấy nhàm chán; quý vị mong muốn được đắm chìm trong nó. Quý vị thấy thật tuyệt vời vì nó rất bình an và tĩnh lặng. Và do đó một nguy cơ mới nảy cơ sinh. Ban đầu là sự nguy hiểm của phản ứng bằng sự chán ghét đối với cảm thọ khó chịu, sau đó là sự nguy hiểm khi phản ứng bằng sự thèm muốn đối với cảm thọ dễ chịu. Giờ đây, nguy cơ là sự vô minh sẽ chế ngự quý vị. Quý vị nghĩ, “À, đây là cái ta muốn. Giờ ta đã có nó. Sự an tĩnh này, kinh nghiệm bình an này là *Nibbāna*.” Thật ra quý vị sai lầm. Đúng là quý vị đang gần *Nibbāna*, nhưng kinh nghiệm về sự an tĩnh vẫn còn nằm trong lãnh vực của tâm và thân, lãnh vực của các giác quan.

Nếu trí tuệ nảy sinh, ta sẽ nhớ lại, “Hãy xem, đây chưa vượt ra ngoài tâm và thân. Vẫn có sự sinh diệt, dao động đang xảy ra. Vẫn có *anicca*.” Và sự sinh diệt rất vi tế này tác động quý vị. Nó quấy rầy cảm nghiệm về sự an tĩnh, sự tĩnh lặng và quý vị nghĩ, “Ồ, đây là khổ.”

Chỉ khi nào quý vị ngộ được điều này thì quý vị mới thoát khỏi khổ và chứng nghiệm được thứ vượt bên ngoài chúng. Bằng không, quý vị bị kẹt tại giai đoạn này, giống như người bị kẹt trong luồng thông suốt của những rung động vi tế. Cảm thọ thô thiển, khó chịu là *dukkha*. Cảm thọ dễ chịu là *dukkha*. Và sự sinh diệt, dao động vi tế này, không khó chịu cũng không dễ chịu, giai đoạn an tĩnh này cũng là *dukkha*.thọ

Rồi lời của Đức Phật trở nên rõ ràng, “*Yam kiñci vediyatim tam dukkhasmin: bất cứ cảm thọ nào mà quý vị cảm thấy đều có tánh chất dukkha.*” Quý vị phải chứng nghiệm được thực tế này. Khi làm được, quý vị vượt ra khỏi thực tế này và chứng nghiệm được giai đoạn *dukkha-nirodha*, sự chấm dứt của khổ. Khi ấy, ta có thể nói, “*Pariññāta - tôi đã thăm dò toàn bộ lãnh vực dukkha.*”

Và quý vị đã thăm dò toàn bộ lãnh vực *dukkha* như thế nào? Bằng cách thăm dò toàn bộ lãnh vực *vedanā* - cảm thọ. Khi Đức Phật nói rằng quý vị phải thăm dò toàn bộ lãnh vực *dukkha*, Ngài cũng nói quý vị phải thăm dò toàn bộ lãnh vực của *vedanā*. Khi Ngài nói rằng quý vị phải bước đi trên Bát Thánh Đạo để thoát khỏi *dukkha*, Ngài nói để làm được như thế quý vị phải thăm dò toàn bộ lãnh vực *vedanā*: “*Tissannaṃ vedanānaṃ pariññāya ariyo aṭṭhaṅgiko maggo bhāvetabbo - quý vị phải thực hành Bát*

Thánh Đạo để thăm dò toàn bộ lãnh vực của ba loại vedanā này, dễ chịu, khó chịu và trung tính.”

Tương tự như thế, khi Đức Phật nói quý vị thực hành bốn satipaṭṭhāna, Ngài nói, “Tissannaṃ vedanānaṃ pariññāya cattāro satipaṭṭhāna bhāvetabbo - Quý vị phải thực hành bốn satipaṭṭhāna bằng cách thăm dò ba vedanā này.” Nếu không thăm dò toàn bộ lãnh vực của vedanā, quý vị không thể nào thăm dò toàn bộ lãnh vực của dukkha. Quý vị không thể hoàn thành ngay cả Sự Thật Thánh Thiện Thứ Nhất và do đó không bao giờ có thể hoàn tất ba sự thật kia.

Với cả bốn satipaṭṭhāna - quan sát cơ thể, quan sát cảm giác, quan sát tâm và quan sát nội dung của tâm - quý vị phải luôn luôn hiểu được sự sinh, diệt của vedanā ở mức độ thực nghiệm, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Với cả bốn satipaṭṭhāna, Đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thăm dò toàn bộ lãnh vực của dukkha ở mức độ vedanā. Nếu bỏ qua, ta hoàn toàn có khả năng nảy sinh sự bám víu vào một số trải nghiệm nào đó. Quý vị không thể vượt ra ngoài lãnh vực cảm nhận trừ khi quý vị hiểu rằng, mọi trải nghiệm từ các giác quan đều là dukkha.

Do đó mọi giáo huấn của Đức Phật cần phải được thực hành ở tầng lớp sâu hơn với vedanā. Điều này đúng với cả thứ thường được coi là bước đầu tiên trong việc thực hành sīla, giới luật đạo đức - nghĩa là, tránh không có những hành động bất thiện bằng việc làm và lời nói. Giả sử có trường hợp xảy ra khiến quý vị có nguy cơ phạm sīla nào đó - hoặc giết hại, hoặc trộm cắp, hoặc tà dâm, hoặc nói dối, lừa gạt người khác, hoặc trở nên say nghiện. Nhưng quý vị dừng lại, quý vị tránh không vi phạm. Quý vị có thể chận đứng chúng bởi vì quý vị quan sát cảm giác trên thân. Khi ấy, quý vị không chỉ tập ở trên bề mặt của tâm. Quý vị không chỉ đơn thuần ngăn hành động bằng việc làm hay lời nói. Quý vị còn tập ở tầng lớp sâu hơn của tâm nữa.

Sự thôi thúc dẫn đến phạm sīla bắt nguồn từ sự nảy sinh của cảm giác, khó chịu hay dễ chịu. Và chính vì một cảm giác cụ thể nào đó, ý định tương ứng sẽ khởi lên - làm phát sinh hành động bằng việc làm hay lời nói làm hại chính mình và người khác.

Tuy nhiên, khi quý vị ở cùng với cảm giác, quý vị tập ở tầng lớp sâu nhất của tâm. Và quý vị đang làm theo lời hướng dẫn của Đức Phật là thăm dò toàn bộ lãnh vực của vedanā. Và cũng giống như khi tập sīla, khi quý vị tập samādhi, phát triển định tâm, quý vị phải duy trì ý thức về cảm giác dù là khó chịu hay dễ chịu hay trung tính. Và khi quý vị phát triển paññā, trí tuệ, quý vị phải ý thức cảm giác. Sīla, samādhi, paññā - toàn bộ sự thực hành giáo huấn của Đức Phật đều phải có sự ý thức về cảm giác.

Nếu quý vị giữ được ý thức về cảm giác và hiểu được rằng chúng sinh, diệt, sinh, diệt, quý vị rồi cũng sẽ tới giai đoạn nirodha. Quý vị sẽ có thể nói, “Katam buddhana-sasanam - Giáo huấn của Đức Phật, những gì Ngài muốn tôi làm, đã được hoàn tất. Nathi dani punabhavo ti - sẽ không có kiếp sống mới cho tôi nữa. Tôi đã hoàn thành, tôi đã làm theo như ý Đức Phật, theo như ý Dhamma muốn tôi làm.”

Hãy luyện tập một cách chuyên cần, một cách thông minh, hiểu rõ Dhamma, hiểu rõ những cạm bẫy. Hãy tiếp tục luyện tập chăm chỉ để được vững mạnh trong Dhamma và hưởng được chân hạnh phúc.

Bhavatu sabba mangalam

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!

(Ấn bản Quốc tế - tháng 12, 2007)

SỰ TINH KHIẾT CỦA DHAMMA

Bài sau đây được dịch và biên tập từ bài viết của Thiền sư Goenka trong ấn bản tháng 3 năm 2010 của Hindi Vipassanā Patrica.

Để hiểu tại sao giáo huấn tinh khiết của bậc Giác Ngộ đã bị thất truyền tại Ấn Độ, chúng ta phải tìm hiểu lịch sử Ấn Độ trong 2000 năm qua. Cho tới thời điểm đó, đã có những người thực hành theo giáo huấn và đạt được kết quả; họ được hoàn toàn giải thoát hay đạt đến một trong những giai đoạn trên con đường hoàn toàn giải thoát. Tuy nhiên, sau đó những thế lực chống đối Dhamma gia tăng sức mạnh và tìm cách làm ô nhiễm Dhamma. Rất nhiều tu sĩ bị giết hại. Nhiều vị khác rời khỏi Ấn Độ. Hầu hết các tu viện bị phá hủy, và một số ít tu sĩ còn lại không thể duy trì được sự tinh khiết của giáo huấn. Sự ô nhiễm lan rộng theo hướng Đông vào Miến Điện, tới thủ đô Pagan.

Suttantesu asantesu,
pamuṭṭhe vinayaṃhi ca,
tamo bhavissati loke,
suriye atthaṅgate yatā.

*Khi lời Dhamma không còn được nghe,
và thực hành Dhamma bị bỏ lỡ,
Thế giới trở nên đen tối,
như khi mặt trời lặn.*

Tặng kinh Chú giải, Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Phi Pháp
(A.N.Atthagatha 1-1-130, Dutiyapamadadivaggavannana)

Vị A La Hán Dhammadassi, ở miền nam Miến Điện, nghe được tin về những gì xảy ra ở miền bắc. Ngài quyết định chính Ngài phải tới Pagan. Tại đó, Ngài gặp vua Anawrahta và giải thích giáo huấn thuần khiết của Đức Phật cho nhà vua. Nhìn nhận thay đổi, nhà vua dẹp bỏ những lối thực hành đồi trụy và tái lập sự tinh khiết của Tipiṭaka (Tam Tạng kinh điển) và Vipassanā. Thời điểm này là vào khoảng 1,000 năm trước.

Vào thời trước đó, dưới sự trị vì của vua Asoka ở Ấn Độ, những sứ giả Dhamma đã mang giáo huấn tinh khiết của Đức Phật cũng như phương pháp Vipassanā tới những nước khác nhau. Một trong những nước này là Suvannabhumi, giờ là miền nam Miến Điện. Ở đó, học thuộc toàn bộ hay một phần Tipitaka, nhằm duy trì giáo huấn đích thực của Đức Phật, trở thành một tập quán. Đồng thời, người dân cũng tiếp tục thực hành những gì Đức Phật giảng dạy bằng cách duy trì phương pháp Vipassanā trong trạng thái thuần khiết.

Những sứ giả cũng đi tới Tích Lan, trong trường hợp này là con trai và con gái của chính đức vua Asoka. Tại đây, việc trước nhất được thực hiện là ghi chép toàn bộ Tipitaka với mục đích gìn giữ, bảo tồn, và phương pháp Vipassanā tinh khiết cũng được duy trì qua nhiều thế hệ.

Ngày nay, ta có thể thấy được lợi ích của những việc làm này khi những học giả từ nhiều quốc gia hội họp ở Miến Điện, để một lần nữa kiểm chứng nội dung trong Tipitaka. Vào thế kỷ thứ 19, kinh điển được khắc vào những phiến đá; vào thế kỷ thứ 20, kinh điển được ấn hành bằng sách.

Suttantesu rakkhite sante,
paṭipatti hoti rakkhitā,
paṭipattiyam ʘhito dhīrā,
yogakkhemā na dhamṣati.

*Khi Giáo Huấn còn được bảo tồn,
thì sự thực hành được bảo tồn.
Người can đảm thực tập kiên trì
không thất bại trong giải thoát.*

Tặng kinh Chú giải, Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Phi Pháp
(A.N. Atthakatha 1-1-130, Dutiyapamadadivaggavannama)

Bắt đầu từ thời của Ngài Dhammadassi cho tới thời của Ngài Ledi Sayadaw, phương pháp Vipassanā tinh khiết được bảo tồn ở miền bắc Miến Điện, mặc dù chỉ trong một số ít người. Điều này thật may mắn cho chúng ta. Ngài Ledi Sayadaw có một niềm tin kiên định là 2,500 năm sau thời của Đức Phật, Giáo Huấn lại tái sinh và Vipassanā sẽ lan truyền ra ngoài những tu viện nơi chỉ có một số ít người thực hành. Đây là lý do tại sao Ngài Ledi Sayadaw quyết định huấn luyện Vipassanā không những chỉ cho tu sĩ mà còn cho cả cư sĩ. Ngài bổ nhiệm Saya Thetgyi, một nông dân, làm thiên sư

Vipassanā. Tiếp đó, Saya Thetgyi bổ nhiệm Sayagyi U Ba Khin, và nhờ đó Vipassanā và giáo huấn của Đức Phật đã có mặt tại Ấn Độ và khắp thế giới.

Bởi vì Vipassanā là phổ quát và không tông phái nên thu hút được những người thuộc mọi tông phái. Không một ai chống đối phương pháp. Vipassanā của Đức Phật được mọi nơi chấp nhận một cách kính trọng. Trong 40 năm qua, nhiều người từ 80 quốc gia đã hỗ trợ cho sự lợi lạc của nhiều người. Đã có hơn 1,000 thiền sư phụ tá và hơn 150 trung tâm thường trực, chưa kể đến những khóa thiền được tổ chức ở những địa điểm thuê mượn. Gần 1,200 thiền sư phụ tá hướng dẫn những khóa thiền cho trẻ em ở nhiều nơi. Những bài pháp thoại và hướng dẫn thực hành được dịch sang gần 60 ngôn ngữ để dùng trong các khóa thiền.

Đối với giáo huấn của Đức Phật, công nghệ hiện đại đã bảo tồn sự tinh khiết một cách dễ dàng. Nhưng vẫn còn nguy cơ xuất hiện những sự thay đổi không đúng đắn trong phương pháp Vipassanā. Vị Thầy của tôi, Sayagyi U Ba Khin, luôn luôn nhấn mạnh là truyền thống tinh khiết của Đức Phật phải được bảo tồn. Bởi vậy, giờ đây trách nhiệm của chúng ta là phải giữ cho phương pháp tồn tại trong trạng thái tinh khiết như Sayagyi để ra. Những khóa thiền ở Ấn Độ và khắp thế giới trong suốt 40 năm qua đã dùng cùng những bài pháp thoại và lời hướng dẫn. Mọi nơi đều chấp nhận một cách niềm nở. Bởi vậy, thay đổi những gì đã được chấp nhận một cách phổ quát thì không khôn ngoan một chút nào cả. Nhưng nếu có ai thấy có vấn đề nào đó trong sự giảng dạy, điều nên làm là trình bày với Thiền Sư Tổng quản để ông ta xem xét và làm những gì cần thiết.

Sayagyi U Ba Khin nói rằng bất cứ nơi nào Vipassanā được giảng dạy, không được thêm bất cứ phương pháp nào khác vào cho dù sự kết hợp có vẻ tốt đến đâu đi nữa, bởi vì việc này có thể phải trả giá bằng Dhamma tinh khiết. Chúng ta đã cẩn thận làm theo lời hướng dẫn này trong suốt 40 năm qua.

Tuy vậy, những người với chủ ý tốt đôi khi vẫn cố gắng thêm vài điều vào Vipassanā. Trong một số trường hợp, thực đơn bổ dưỡng đặc biệt được phục vụ tại các khóa thiền. Trường hợp khác là những hướng dẫn chuyên môn về sức khỏe của thiền sinh là y sĩ nổi danh. Đôi khi là giới thiệu hình thức lễ nghi tôn giáo. Cũng có khi là cách tập thể dục. Hoặc là có thêm những phần giảng pháp cho thiền sinh ngoài những bài pháp thoại thâm âm được dùng trong khóa. Có trường hợp đề nghị dạy yoga cho thiền sinh sau khóa thiền. Có trường hợp khác là đề nghị chữa trị bằng châm cứu tại một trung tâm.

Những người muốn thực hiện những sự thay đổi này đều chân thành , với dụng ý tốt. Và họ có những ý kiến hay. Nhưng mỗi một đề nghị như thế đều không có một chỗ đứng nào trong một khóa thiền Vipassanā cả.

Vipassanā là một phương pháp tự quan sát với mục đích giải thoát tâm khỏi khổ đau. Chỉ có vậy thôi. Đó là tất cả.

Do đó, nhiệm vụ của những hành giả Vipassanā thành tâm là giữ cho phương pháp được an toàn và không cho phép bất cứ cái gì trộn lẫn vào, cho dù việc kết hợp có vẻ tốt đến thế nào đi nữa. Đây là cách để Bánh Xe Dhamma tiếp tục luân chuyển trong nhiều thế hệ sắp tới, vì sự tốt lành của mỗi người và mọi người.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc!

Nguyện cho tất cả được giải thoát!

(Ấn bản Dhamma Giri - Tháng 3-2010)

KHÁM PHÁ ĐỨC PHẬT TRONG TAM TẠNG KINH ĐIỂN

Bài sau đây là bản trích ngắn gọn từ bài mở đầu của Thiền sư Goenka dành cho ấn bản Tipitaka (Tam Tạng Kinh Điển) mới bằng tiếng Pali do Viện Nghiên Cứu Vipassanā phát hành. Tipitaka là kinh ghi lại lý thuyết những lời và giáo huấn của Đức Phật; bao gồm ba Pitakas (Tạng Kinh- nghĩa đen là những cái giỏ): Vinaya Pitaka (giới luật cho tu sĩ), Sutta Pitaka (những bài giảng phổ thông), và Abhidhamma Pitaka (yếu lược những giáo huấn uyên thâm giải thích cách thức vận hành của tâm, những yếu tố tinh thần, vật chất; sự tương quan giữa chúng; và hiện tượng vượt ra ngoài tất cả). Những quyển đầu của ấn bản này được ấn hành gần đây bằng chữ Devanagari, tiếp theo sẽ là những phiên bản bằng tiếng La Tinh - cùng với phần giới thiệu rất công phu của Thiền sư Goenka.

Toàn bộ Tam Tạng Kinh Điển thấm đượm tính chất, phẩm chất thánh thiện và thiêng liêng của Đức Phật. Thân thể vật chất (rūpakaya) của Đức Phật thể hiện sự thu hút thuộc nhân cách của Ngài; sở hữu 32 dấu hiệu của một vĩ nhân và tỏa ra sự bình an và nét đẹp vô song, làm hài lòng bất cứ ai được thấy. Nhưng phương diện khác của tính chất, phẩm chất của Ngài chính là Pháp thân -thân thể của Pháp (dhammakaya) không gì sánh bằng, tràn ngập sự giác ngộ hoàn toàn, trí tuệ viên mãn, đạo đức, sự hiểu biết chân chánh và lòng trắc ẩn.

Một đức Tathagata (Như Lai) hay Phật là một chúng sanh đã giải thoát (arahata), đã tiêu diệt hết mọi kẻ thù - là những bất tịnh của Ngài. Ngài đã giác ngộ hoàn toàn (samma sambodhi). Ngài tràn đầy trí tuệ (vijja) và vững vàng trong thực hành giới và định (caraṇa). Ngài là “bậc đã hoàn thành một cách tốt đẹp” (sugato) bởi vì những hành động, lời nói và ý nghĩ của Ngài đều an lạc. Ngài là người biết toàn thể vũ trụ (lokavidū)- thấu hiểu về trần tục lẫn thoát tục: nibbana. Ngài là bậc vô song, không ai sánh bằng (anuttaro). Ngài hướng những người thiếu kinh nghiệm đến với con đường chân chánh, như người đánh xe giỏi điều khiển con ngựa hoang (purisdamma sārathī). Ngài là Thầy dạy của Trời và người (sattha devamanussānam). Ngài là Chúa tể -Chí

tôn (bhagavā) đã diệt trừ hết ràng buộc, chán ghét, và vô minh. Vì tất cả những phẩm chất đặc biệt này, Ngài khác biệt với những chúng sanh khác: Ngài ban phát vô số phúc lợi cho thế gian.

Toàn thể Tipitaka thấm nhuần những mật ngọt từ Pháp Thân của Đức Phật. Tipitaka chứa đựng những âm hưởng êm dịu của dòng sông Hằng Dhamma khởi nguồn từ dhamma-kaya (Pháp Thân). Bộ kinh điển ngập tràn tinh túy vô giá của sự giải thoát. Từng câu chữ soi rọi Dhamma; Dhamma được giải thích rõ ràng (svakkhāto), dẫn chúng ta thẳng đến sự thật, giúp chúng ta vượt qua mọi ảo tưởng, sai lầm (sandittiko). Dhamma mang lại quả trái cụ thể, rõ ràng ở đây và ngay lúc này cho những ai bước trên con đường (akaliko). Dhamma triệu hồi chúng ta đến chúng nghiệm sự thật (ehipassiko). Từng bước, Dhamma mang chúng ta tới mục tiêu cao cả nhất là Niết bàn (opaneeyiko), và Dhamma đáng được thực chứng bởi bất cứ người có trí nào (paccatam veditabbo viññuhīti).

Đó chính là Dhamma thánh thiện: lợi ích cho tất cả; phổ quát, không tông phái; bất kỳ ai cũng có thể chấp nhận, dù từ quốc gia nào, lứa tuổi nào. Toàn bộ Tipitaka giúp chúng ta thưởng thức hương vị ngọt ngào này của Dhamma. Tipitaka cũng giúp ta hiểu rõ về savakasāṅgha (tăng đoàn gồm những đệ tử nhiều thành tựu) - những tấm gương đầy khích lệ. Tăng đoàn là minh chứng rất rõ ràng rằng trong Dhamma không có chỗ đứng nào cho đức tin mù quáng, mộ đạo cảm tính, hay cho những cuộc thảo luận triết lý bởi lòng tìm vết.

Dhamma vô cùng thực tế. Người sống theo Dhamma trở thành một người thực tập theo lẽ phải (supaṭipanno), ngay thẳng (ujupaṭipanno), khôn khéo (ñāyapaṭipanno) và đúng đắn (sāmīcippaṭipanno) trên con đường giải thoát. Ta trở thành thánh nhân (aryo) bằng cách đạt được một trong bốn giai đoạn giải thoát. Một thánh nhân như thế đáng nhận được sự mến mộ và lòng trung thành, đáng được chiêm bái, tôn kính và cúng dường.

Chúng ta được truyền cảm hứng đi theo con đường Dhamma qua những câu chuyện về savakasāṅgha trong Tipitaka - các thánh nhân cư sĩ lẫn tu sĩ. Những lời tuyên bố về sự tự chứng ngộ của họ làm chúng ta phấn khởi và rung động, khích lệ sự thực tập Vipassanā của chúng ta.

Không những làm sáng tỏ khía cạnh tâm linh và triết lý cổ xưa của 25 thế kỷ trước tại Ấn Độ, Tipitaka còn mang đến những bối cảnh lịch sử, địa lý, chính trị, văn hóa vào thời đó. Tipitaka mở ra cánh cửa sổ - cho người đọc cái nhìn về hệ thống hành chính,

giáo dục, thương mại và kỹ nghệ của thời Đức Phật. Bộ kinh điển cho thấy tình trạng xã hội và cá nhân, tại thành phố cũng như thôn quê ở Ấn Độ cổ xưa. Ấn Độ của 2,500 năm trước được sống dạy trong Tipitaka.

Mặc dù minh triết do Đức Phật giảng giải có vẻ đã biến mất ở Ấn Độ, nhưng trong thực tế, những giáo huấn vẫn luôn tồn tại trong dòng chảy văn học Ấn Độ. Trong các tài liệu bằng tiếng Sanskrit cũng như tiếng Hindi và những tài liệu địa phương khác đều tràn ngập giáo huấn nhân ái. Lời của những thánh nhân Ấn Độ thời cổ tràn đầy tuệ giác của Đức Phật. Ảnh hưởng của Đức Phật không chỉ giới hạn trong tư tưởng Ấn Độ; ảnh hưởng sâu đậm của giáo huấn của Ngài cũng hiện diện trong tư tưởng và văn chương về mặt tâm linh của những nơi khác trên thế giới. Do vậy, những lời của Đức Phật có tầm quan trọng đặc biệt đối với nhân loại đến cả thời nay. Sự vĩ đại của giáo huấn mãi xanh tốt; và luôn ở vị trí đứng đầu trong việc gây dựng lại giá trị nhân bản của con người. Liệu điều gì có thể mang lại ý nghĩa thiết thực hơn cho thời đại này - thời đại của suy thoái đạo đức và hậu quả hiển nhiên của nó là những nạn nhân khủng bố?

Nghiên cứu Tipitaka sẽ giúp thay đổi phần nào những ngộ nhận tràn lan về Đức Phật. Lấy ví dụ một trong số đó là, vì Đức Phật là một tu sĩ, những người đi theo Ngài cũng là tu sĩ, cho nên, những giáo huấn của Ngài chỉ dành cho giới tu sĩ, không dành cho giới cư sĩ. Tìm hiểu những tài liệu Dhamma sẽ hoàn toàn xóa tan ngộ nhận này. Trên thực tế, Đức Phật là người được đông đảo chúng biết đến vào thời của Ngài; Ngài có nhiều đệ tử cư sĩ hơn là đệ tử tăng và ni. Sự nổi tiếng của Ngài trong giới tu sĩ, những người tu khổ hạnh cùng thời cũng gần bằng sự nổi tiếng của Ngài trong giới cư sĩ ở bắc Ấn.

Trong mùa mưa, Đức Phật lưu trú lại một chỗ trong vòng ba tháng. Ngài thường ở những thành phố đông dân như Savatthi hay Rajagaha để nhiều người có thể hưởng được lợi ích từ sự hiện diện và giáo huấn của Ngài. Sau mùa mưa, Ngài có những chuyến đi Dhamma qua các làng mạc, phố phường, đô thị vùng châu thổ sông Hằng và sông Yamuna ở bắc Ấn. Ngài giảng dạy Dhamma và hướng dẫn phương pháp thiền Vipassanā cho hàng trăm ngàn người.

Bất cứ nơi nào Ngài đến, có rất đông người tụ tập để nhìn thấy Ngài và nghe Ngài thuyết pháp. Đồng thời, cũng có nhiều người đến gặp riêng Ngài. Do ấn tượng từ những lời dạy nhân từ, các cư sĩ mời Đức Phật và chư Tăng tới nhà họ để cúng dâng thực phẩm. Và nhờ thế, họ lại được lợi lạc từ giáo huấn của Đức Phật. Những đạo sư thời đó thường tới gặp Ngài để đàm đạo và, thi thoảng, để tranh luận, nhưng hầu hết

những người viếng thăm Ngài đều là cư sĩ. Ta rất dễ tìm thấy mình chứng rõ ràng, cụ thể về mối quan hệ giữa Đức Phật với cư sĩ trong bộ kinh điển này.

Đức Phật giảng hàng ngàn bài Pháp thoại từ lúc Ngài giác ngộ cho tới khi qua đời 45 năm sau. Được truyền cảm hứng từ Dhamma tinh khiết, không những chỉ có tu sĩ, người tu khổ hạnh mà những cư sĩ thuộc mọi truyền thống, mọi tín ngưỡng, mọi nghề nghiệp, mọi giai cấp đều tìm đến Ngài và hưởng được lợi lạc nhờ bước đi trên con đường Dhamma. Cho dù là vua chúa, hoàng hậu, hoàng tử, tướng lĩnh, hầu cận, viên chức hoàng gia và con cháu, bác sĩ, nhà hảo tâm, tu sĩ, người ăn xin, kẻ lang thang, những bà nội trợ giàu có, gái làm tiền, người quét dọn, giới quý tộc hay bản cùng - bất cứ ai được gặp Đức Phật và được nhúng mình trong dòng sông Hằng Dhamma bằng cách luyện tập Vipassanā được hoàn toàn thay đổi, hoàn toàn được chinh đốn. Sự đau khổ của họ đã được diệt trừ.

Một ngộ nhận thường gặp nữa về Đức Phật là Ngài chỉ dạy cách làm thế nào để thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, mà không quan tâm gì đến những nỗi lo toan cuộc sống của cá nhân và gia đình. Người ta nói rằng Ngài dửng dưng với những vấn đề chính trị và xã hội. Nghiên cứu Tipitaka cho thấy Ngài vẫn biết và quan tâm đối với vấn đề trần thế. Đúng là Ngài giảng dạy phần lớn là cho tu sĩ, về những đề tài xoay quanh sự thật tối hậu, tuy nhiên Ngài cũng giảng vô số bài cho cư sĩ về các vấn đề của thế gian. Ngài đề cập đến mọi khía cạnh của đời sống cư sĩ. Ngài hướng dẫn về bốn phạm tương quan giữa cha mẹ và con cái, vợ chồng, chủ tớ, thầy trò, bạn hữu, vua tôi. Những lời khuyên này tạo động lực, đầy cảm hứng, phù hợp, và có lợi đến cả ngày nay. Lời khuyên cho bộ tộc Licchavis, cách làm thế nào để bảo toàn nền cộng hòa, là hình mẫu cho bất cứ chính phủ cộng hòa nào ở thời nay. Tương tự như thế, những lời dạy của Ngài đều rất có giá trị cho những thể chế khác. Giáo huấn truyền thống của Ngài nói rằng, “Nhà vua phải bảo vệ người dân như bảo vệ con cái của chính mình (Raja rakkhatu dhammena attano va pajam paiam).”

Nhận cảm hứng từ những lời như thế, vua Dhammaraja Asoka đã xây dựng một bộ máy hành chánh đúng đắn, rất đặc thù, chưa từng có trong lịch sử loài người và đáng được noi theo. Triều đại của ngài sáng chói trong lịch sử chính quyền của Ấn Độ, hay nói đúng hơn là toàn thế giới.

Còn một ngộ nhận to lớn nữa về Đức Phật là Ngài chú trọng quá nhiều đến đau khổ trong những bài giảng. Một số người bình luận rằng giáo huấn của Ngài tập trung chủ yếu vào khổ đau; và do đó, mang tính tiêu cực và bi quan, đầy tuyệt vọng và có khuynh hướng lãnh đạm, buông xuôi. Với sự phát hành của tác phẩm này, những ngộ nhận đó

sẽ được xóa bỏ. Người ta có thể dễ dàng nhận ra là không có kinh sách nào có thể mang lại niềm tin, và sự an ủi cho những người chìm đắm trong đau khổ và tuyệt vọng như Tipitaka.

Đúng là một bệnh nhân sẽ nản lòng khi biết được bệnh của họ không thể chữa trị. Nhưng nếu có ai đó nói cho bệnh nhân về bệnh tình của họ, tìm ra gốc rễ căn bệnh, và chỉ cho phương thuốc đối lại nguồn gốc căn bệnh, chữa trị dứt điểm; điều này thật là phước lành cho bệnh nhân. Liệu điều gì có thể mang lại niềm hy vọng và an ủi lớn hơn thế cho bệnh nhân?

Sự giảng giải của Đức Phật về khổ đau cũng tương tự. Cho dù nó có đắng cay đến đâu đi nữa, đau khổ là sự thật bao trùm vũ trụ trong cuộc sống của chúng sanh. Không thể chối bỏ đau khổ. Đức Phật không những cho thấy sự thật căn bản của đau khổ, Ngài còn làm sáng tỏ nguyên nhân của khổ; và Ngài mô tả tường tận về nghệ thuật sống giản dị, dễ chấp nhận của Vipassanā, bao gồm Bát Thánh Đạo. Nghệ thuật sống này không chỉ là lý thuyết hay bàn luận học thức của một triết gia; Vipassana là một con đường hoàn toàn thiết thực, được minh chứng, mang lại thành quả rõ ràng ngay tại đây và ngay bây giờ cho những ai thực tập. Nghệ thuật sống này mang lại bình an và hạnh phúc trong những mặt thế tục và vượt ngoài thế tục của cuộc sống.

Giáo huấn của Đức Phật đánh bật gốc vấn nạn kỳ thị giai cấp và sự ô nhiễm của chủ nghĩa phe nhóm, bộ tộc. Thoát khỏi những thứ độc hại này là nhu cầu cấp bách cho Ấn Độ cũng như cho toàn thế giới ngày nay. Sự loại trừ này sẽ giúp mang lại nền hòa bình và hạnh phúc vốn đã được cầu mong từ lâu.

Bài thuyết giảng của Đức Phật cho người Kalama ở Kesamutta là tuyên ngôn đầu tiên về nhân quyền và là cột mốc dẫn đường cho toàn thể nhân loại, vạch rõ nguyên tắc tự do tư tưởng. Toàn bộ giáo huấn của Ngài không có chỗ cho đức tin mù quáng và sự lạm quyền trong giới tăng lữ. Giáo huấn hoàn toàn dựa trên thực tiễn, công minh và chỉ được dành cho hoạt động tri thức nghiêm túc. Bởi vậy, giáo huấn có thể được chấp nhận một cách phổ quát.

Những hành giả Vipassanā khi đọc những bài này có thể cảm thấy như Đấng Thế Tôn hiểu thấu được những khó khăn của họ và đưa ra những chỉ dạy dành riêng cho họ - như thể chính Đức Phật đích thân khích lệ họ với sự thông cảm sâu sắc và đầy thương yêu. Việc xuất bản những giáo huấn thánh thiện này sẽ giúp ích cho các hành giả. Nguyên cho sự phát hành những lời của Đức Phật và những kinh tạng Pāli khác sẽ hữu dụng và có lợi cho mọi người. Nguyên cho bình minh của bình an, hạnh phúc và giải thoát đến với mọi độc giả.

Để biết thông tin đặt mua ấn bản Tipitaka, bằng tiếng Devanagari hay tiếng Pali theo mẫu tự La Tinh, xin vui lòng liên hệ Viện Nghiên Cứu Vipassanā. Tham khảo www.vri.dhamma.org hay www.pariyatti.org

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 6, 1994)

Toàn bộ Tipitaka (Tam Tạng Kinh Điển) hiện đang có trên mạng tại www.tipitaka.org. Những khóa học tiếng Pali online cũng đã xuất hiện. Tham khảo www.pariyatti.org. Các hội thảo và khóa học trực tiếp tiếng Pali thỉnh thoảng được tổ chức tại những địa điểm khác nhau khắp thế giới (tham khảo www.vridhamma.org)

CHƯƠNG HAI

SỨ GIẢ DHAMMA

GIỚI THIỆU

Chương này dành cho câu chuyện về cuộc đời của Thiền sư S. N. Goenka và sự đóng góp của ngài vào công cuộc truyền bá Dhamma trong thời hiện đại.

Nhiều bài viết thuộc phần này là tự truyện: hồi tưởng về thuở thiếu thời và mối thâm tình đối với Miến Điện; chuỗi sự kiện ly kỳ dẫn dắt ngài Goenka đến với khóa thiền Vipassanā và quyết định theo ngài Sayagyi U Ba Khin tập sự để phục vụ Dhamma; hành trình trở lại Ấn Độ năm 1969, việc tái lập Vipassanā tại xứ sở của Đức Phật và sau đó, kể từ năm 1979, qua những lần ngài xuất ngoại để hướng dẫn khóa thiền và diễn thuyết, Dhamma dần dần được truyền bá khắp thế giới như thế nào.

Khi người ta ca tụng vai trò của ngài trong tiến trình này, thiền sư Goenka lúc nào cũng trả lời rằng ngài chỉ là một công cụ của Dhamma, trả món nợ ân tình đối với ngài U Ba Khin đã giúp ngài hết khổ và thay mặt Sayagyi nhận lãnh trọng trách này. Từ năm 1982, thiền sư Goenka bắt đầu bổ nhiệm những thiền sư phụ tá từ những thiền sinh kỳ cựu để trợ giúp ngài trong sứ mệnh Dhamma này. Lãnh đạo bằng cách làm gương, ngài nhấn mạnh, để được hữu hiệu, Vipassanā phải được giữ đúng theo nguyên tắc, một phương pháp tinh khiết, phổ quát, không bị thương mại hóa. Những khóa thiền theo truyền thống chỉ được tài trợ bởi sự đóng góp do lòng biết ơn của những thiền sinh cũ. Nhân sự cho khóa thiền là những người tình nguyện cống hiến thì giờ và kỹ năng của mình để giúp người khác học được một phương pháp mà chính họ đã gạt hái được lợi lạc. Và như thế, Bánh Xe Dhamma được luân chuyển. Dù không có sự hỗ trợ nào của những tổ chức chuyên nghiệp và hoạt động quảng bá, trong 40 năm qua, Vipassanā đã lan rộng như lửa rừng khi nhiều người từ mọi lai lịch và khắp nơi trên thế giới tiếp tục đáp lại lời mời ehi passiko - hãy đến và thực chứng!

SÁU MƯỜI NĂM ĐÃ QUA

Tại Ấn Độ, sinh nhật năm sáu mươi tuổi được coi là một dấu ấn quan trọng trong đời. Theo truyền thống, đây là tuổi mà ta gạt qua một bên những trách nhiệm của cuộc đời, để dành trọn bản thân cho con đường tâm linh. Bài viết sau đây của Thiền sư Goenka xuất hiện vào đầu năm nay nhân dịp sinh nhật sáu mươi tuổi của Ngài trong bản tin bằng tiếng Ấn phát hành ở trung tâm Dhamma Giri. Bài này được dịch và biên tập cho thiền sinh phương Tây - Biên tập viên

LỜI DHAMMA

Những người nghe nói về sự thật nhưng không hành động theo sự thật là những kẻ đại khờ, đương nhiên gặp khổ đau liên tiếp không ngừng.

Những người nghe nói về sự thật và thực tập theo đó trở thành những người thấy sự thật với trí tuệ của chính họ. (Apadāna 137, 138)

Sáu mươi năm đã qua. Không thể biết còn bao nhiêu năm nữa chạy không ngừng nghỉ từ lúc sinh ra tới lúc chết. Khi nhìn lại quá khứ, tâm tôi cảm thấy đầy mãn nguyện, mặc cho những sóng gió và thăng trầm của cuộc đời. Rất nhiều hình ảnh của những năm tháng đã qua hiện ra trong tâm tôi, một số trong đó hết sức rõ ràng.

CHỨC LÀNH TỪ ÔNG NỘI

Tại Mandalay, cố đô của Miến Điện, một cậu bé ra đời và lớn lên tới sáu hay bảy tuổi dưới sự bảo bọc và thương yêu của ông nội, lúc đó đã hơn 70 tuổi. Ông là người thông thạo những câu về phổ thông bằng tiếng Rajasthane được gọi là doha - những cặp câu vần điệu. Ông có một kho tàng vô cùng tận những câu về ở trong đầu, luôn sẵn sàng khi cần đến. Rất nhiều trong số những câu này khiến đứa bé rất xúc động, và tạo ấn tượng rất sâu trong tâm cậu.

Vào sáng sớm, ông nội thường mặc y phục kiểu Rajasthani cổ truyền, với chiếc khố dhoti trắng, áo kurta và khăn quấn đầu màu hồng nhạt. Rồi ông bắt đầu đi tản bộ, thường có đứa bé theo cùng. Khi ra đến cửa, với lấy cây gậy, ông thường nhẹ nhàng đọc câu vè:

Hãy đến đây bạn ơi! Chân quá yếu nên tôi phải dựa vào bạn. Đi tới chùa, hãy bước an toàn và chậm rãi!

Thời gian đã làm tròn ý nguyện yêu dấu của mẹ tôi. Lời chúc phúc bà đã ban cho nhiều năm trước.

Thình thoảng ông nội giải thích ý nghĩa của câu vè cho đứa bé: “Khi ông nội bằng tuổi con, mẹ ông thường chúc lành cho ông rằng, “Nguyện cho con sống tới già! Nguyện cho con sống lâu!” Và bây giờ lời chúc lành của bà đã thành quả. Hãy nhìn xem, bây giờ ông đã là một ông già bước đi không vững!” Và ông tự cười trước sự yếu sức của mình.

Một ngày kia ông nội ngã bệnh, và tình trạng mỗi lúc một tồi tệ. Khi nằm trên giường bệnh, một câu vè thoát ra từ đôi môi tươi cười của ông:

*“Này vì vua của rừng!
Bây giờ ta phải chia tay,
lá thốt lên khi lìa khỏi cây.
“Cơn gió tàn nhẫn sẽ thổi ta bay xa;
Mãi mãi ta xin chào vĩnh biệt.”*

Thật vô vọng! Lá cây tàn úa và rơi rụng trái với ước mong, và không bao giờ có thể trở lại với cây. Sự suy tàn và cái chết chắc chắn sẽ đến, đây là thực tế của vô thường. Chúng ta không làm chủ được tình hình; việc đó nằm ngoài vòng kiểm soát của ta. Thật bất lực! Thật khổ đau khi phải cách xa với những gì quý báu đối với chúng ta! Anicca, anatta, dukkha - câu vè tràn đầy Dhamma.

Một đêm cả nhà đều thức suốt bên ông. Đứa bé cũng thức, ngồi cạnh giường của ông nội thân yêu. Bình minh ló rạng, tình trạng của người đàn ông già trở nên tồi tệ hơn. Ông nội được di chuyển một cách cẩn thận từ giường xuống dưới đất, để ông có thể ra đi theo truyền thống đáng kính của Ấn giáo- được nằm trong lòng đất mẹ. Những người lớn muốn đuổi đứa bé đi chỗ khác, nhưng nó không chịu và nhìn chăm chú vào ông nội. Hơi thở của ông trở nên thất thường. Đột nhiên ông mở mắt và mọi người trong gia đình cùng với đứa bé cúi đầu để tỏ lòng tôn kính lần cuối. Đứa bé thấy ông nội mỉm cười với nó. Rồi ông giơ tay lên để chúc lành và thở ra - một hơi thở không bao giờ trở lại nữa. Nhưng tay ông vẫn giữ nguyên tư thế.

Xác ông, bao phủ bằng một tấm khăn thù đất tiền, được đặt trên một giá trang hoàng đẹp đẽ. Cánh tay ông cũng vẫn giơ lên. Và như thế, cái giá được mang tới nghĩa trang và đứa bé theo đằng sau. Theo phong tục Ấn giáo, trẻ con thường không được tham dự lễ hỏa táng, nhưng đứa bé nhất quyết có mặt để chứng kiến nghi lễ cuối cùng của ông nội. Khi ngọn lửa bao trùm cái xác được bọc kín trong vải liệm, cánh tay ông vẫn ở tư thế chúc lành.

Tro của ông được rải xuống sông Irrawaddy thiêng liêng gần đó. Gia đình trở về nhà và tiếp tục cuộc sống, nhưng từ đó về sau đứa bé vẫn cảm thấy cánh tay ông nội giơ lên, đặt trên đầu của cậu để bảo vệ và chúc lành. Vào lúc bảy tuổi còn non dại, đứa bé đã chứng kiến tuổi già, bệnh tật và cái chết và cậu đã thấy cách một thánh nhân đối diện với tất cả giai đoạn như thế nào: trong sự vui vẻ chấp nhận và tình thương. Một hạt giống Dhamma đã được gieo trồng trong tâm đứa bé, chờ đợi cơ hội để đâm chồi, nảy lộc.

LÒNG SÙNG TÍN VÀ NHỮNG BẤT TỊNH

Cậu bé lớn lên trong sự bảo bọc của gia đình. Không khí trong gia đình tràn đầy đạo hạnh. Cả cha mẹ cậu đều theo truyền thống sùng tín của Ấn giáo, và từ họ, cậu học cách tụng kinh cầu nguyện hằng ngày đến các thần linh, và thêm vào đó là đọc Bhagavad Gita (Chí Tôn Ca). Cậu hằng hái tham gia những nghi lễ thờ cúng tại đền thờ của gia đình.

Trong việc học, cậu bé cũng được tiếp cận với những gì tốt đẹp nhất của truyền thống Ấn giáo. Mỗi buổi sáng, gia sư, sống tại nhà cậu, ngâm những bài thơ về những thánh nhân. Cậu bé chăm chú nghe, tâm vô cùng xúc động. Cậu ngâm theo thầy, nước mắt chảy dài xuống má; chìm đắm vào những giai điệu. Cậu cũng bắt đầu đọc những câu chuyện về những vị thánh cùng những đệ tử của họ; và cảm thấy rất xúc động. Dòng suối ngọt ngào của sự sùng kính chảy trong người cậu, làm cho cuộc đời cậu trở nên tốt đẹp. Vào những ngày Chủ Nhật, cậu tới ngôi đền gần nhà của một nhóm Ấn giáo cấp tiến (Araya Samaj), nơi có những chương trình cải tiến xã hội làm cậu hết sức ấn tượng.

Sau một thời gian, cậu bé chuyển đến trường trung học do cộng đồng người Sikh điều hành. Ở trường và ở ngôi đền của người Sikh gần đó, cậu học cách trân trọng hơn nét đẹp và trí tuệ của truyền thống Ấn Độ thánh thiện.

Nhờ trí thông minh sắc sảo, cậu bé học rất giỏi, thường đứng đầu lớp. Tuy nhiên, sự thành công trong việc học làm ngã mạn trong cậu bắt đầu gia tăng. Tiến trình này, vốn khởi đầu từ lúc cậu còn nhỏ tuổi, và tiếp tục trong nhiều năm sau đó.

Lúc 16 tuổi, cậu bé tốt nghiệp trung học với thành tích cao, và được học bổng của chính phủ để tiếp tục con đường học vấn. Giải thưởng này càng khiến cậu trở nên ngã mạn hơn nữa mặc dù cậu đã không thực sự dùng đến học bổng này. Thay vào đó, cậu tham gia vào việc kinh doanh của gia đình, và cưới vợ lúc 18 tuổi. Và khi ấy, cậu nhận ra rằng, mặc dù đắm mình trong sự sùng tín, cậu đã trở thành con mồi của sự nóng giận và đam mê không kiểm soát, ngay từ thời niên thiếu. Những bất tịnh này tiếp tục gia tăng trong quá trình cậu trưởng thành và cậu đã chịu nhiều khổ sở vì những dao động do bất tịnh gây ra.

THÀNH CÔNG TRONG SỰ NGHIỆP

Trong Thế Chiến Thứ Hai, Miến Điện bị quân đội Nhật chiếm đóng, và cậu thanh niên sang miền Nam nước Ấn cùng với những người trong gia đình. Mặc dù mới ở tuổi thanh niên, cậu đã bắt đầu thành công rực rỡ trong việc kinh doanh, khiến cho con quỹ ngã mạn trong người cậu lớn mạnh. Sau cuộc chiến, cậu càng thành công hơn nữa khi trở về Miến Điện. Chẳng bao lâu, chàng trai trở thành lãnh đạo cộng đồng người Ấn ở Miến Điện. Bất cứ khi nào có một chức vụ danh dự cần được bổ nhiệm trong bất cứ ngành nào - tôn giáo, giáo dục, công nghiệp, thương mại, văn học, văn hóa hay xã hội - tự động tên của chàng được nhắc đến. Sự thành đạt về địa vị và danh dự chỉ làm cho ngã mạn của chàng gia tăng, do đó khổ đau cũng gia tăng. Sự nóng giận và đam mê đồng thời phát triển. Ba kẻ thù này không ngừng xâm chiếm tâm trí, và chàng bất lực chống lại chúng.

Khi những khó khăn trong nội tâm tiếp tục gia tăng gấp bội, sự sùng tín của chàng trai càng sâu đậm hơn. Tại những buổi giao lưu văn học, chàng đọc những bài thơ về tôn giáo và giảng pháp, gây xúc động sâu sắc cho thính giả và ngay cả bản thân chàng. Ở nhà, chàng cũng dành nhiều thời gian tụng kinh, đắm mình vào sự sùng tín. Nhiều lúc chàng khẩn xin thần linh giải thoát chàng khỏi những bất tịnh khiến chàng đau khổ quá nhiều. Nhưng tất cả những lời tụng niệm, nước mắt và ăn năn không giúp ích được gì. Chàng vẫn khổ và làm cho người khác khổ lây.

Vào thời điểm này, chàng ta có được cơ hội nghiên cứu chuyên sâu về triết lý Ấn Độ, về tác phẩm Gita và kinh Upanishad (Áo Nghĩa Thư). Chàng diễn thuyết trước

công chúng về triết thuyết Vedanta, giải thích các tầng nghĩa khác nhau của Sthita Pragya - trạng thái của người đã vững vàng trong trí tuệ - và phân tích những khía cạnh tinh tế liên quan đến sự thoát khỏi ràng buộc được diễn giải trong Gita. Những lời của chàng làm thính giả thán phục, nhưng khi trở về nhà, nhiều khi, chàng đã khóc ròng vì bản thân chưa có được trí tuệ vững vàng, chưa tháo gỡ được những ràng buộc cho chính mình. Cho dù chàng có giải thích những kinh điển như thế cẩn thận đến đâu đi nữa, việc này cũng chỉ là những lời nói suông đối với chàng. Cả lòng sùng tín lẫn trò chơi trí thức đều không diệt trừ được những bất tịnh của chàng. Chúng không ngừng tăng trưởng khiến cho chàng càng lúc càng bất hạnh hơn.

Như vậy, tuy bề ngoài chàng thành công trong mọi lãnh vực thế gian, nhưng chàng vẫn bị dẫn dắt dữ dội trong tâm.

VIPASSANĀ - MỘT CON ĐƯỜNG TỚI HẠNH PHÚC

Trong tình trạng đáng thương đó, vào lúc 31 tuổi, chàng thanh niên khốn khổ này gặp được gặp vĩ nhân Sayagyi U Ba Khin và được ngài trao món quà quý báu của Dhamma tinh khiết, phúc lành của Vipassanā. Lớp vỏ vô minh bị đập vỡ, và bản ngã bắt đầu tiêu tan. Giờ đây, một cuộc đời mới mở ra trước mặt chàng, mang lại những an lạc tràn đầy trong tâm. Chỉ khóa thiền 10 ngày đầu tiên cũng đủ để chàng gạt hái được lợi lạc lớn lao. Những lợi lạc này gia tăng cùng với việc chàng tiếp tục thực tập và bắt đầu lan tỏa, ảnh hưởng tốt đến mọi người xung quanh. Dòng sông Hằng Vipassanā bắt đầu tuôn chảy trong gia đình chàng, mang lại an lạc, hạnh phúc và hòa hợp.

Sau khi đã tìm được tinh túy của Dhamma thực thụ, chàng thoát khỏi khuynh hướng tiêu cực của sùng tín và đa cảm, của trò chơi trí thức và triết lý vô nghĩa. Sự ràng buộc vào những quan điểm tông phái bị cắt đứt. Ánh sáng của Dhamma bắt đầu tỏa chiếu đến mọi khía cạnh trong cuộc đời của chàng. Với Vipassanā, chàng có thể phát hiện và búng nhổ gốc rễ của tức giận, đam mê, và ngã mạn - những thứ đã làm chàng hết sức bất hạnh. Càng thoát khỏi những bất tịnh này nhiều chừng nào, chàng càng hưởng được an lạc thực sự nhiều chừng đó.

Mười bốn năm trời sống trong bóng mát của vị thánh nhân Dhamma. Những năm này cũng mang lại nhiều thay đổi ở cuộc sống bên ngoài. Chàng thành đạt nhiều hơn nữa trong ngành kinh doanh và công nghiệp, nhưng trong nội tâm chàng có được một kho báu còn hiếm có hơn - đó chính là sự bình tâm. Sự quân bình trong tâm giúp chàng rất nhiều khi đột nhiên tất cả cơ sở kinh doanh và công nghiệp của chàng ở Miến Điện bị quốc hữu hóa. Địa vị ngoài đời của chàng thay đổi đột ngột chỉ trong

đêm. Nhưng châu báu Dhamma vẫn còn trong người chàng, và bây giờ mới thấy nó giá trị đến chừng nào. Tâm chàng hoàn toàn không bị lay động, không một mảy may thù ghét mà chỉ có thiện ý đối với những người đã thay đổi số phận của chàng. Ý nghĩ nảy sinh trong tâm chàng, “Thật là tốt vì ta đã trút được gánh nặng. Bây giờ ta có thể dùng hết thì giờ của mình để củng cố bản thân trong việc thực hành và mặt lý thuyết của Dhamma tinh khiết!” Tâm chàng vẫn an lạc do đó vẫn hạnh phúc. Sự mất mát thế gian thực sự giúp chàng được lợi hơn: cơ hội để tăng tiến hơn trên con đường, dưới sự dìu dắt nhân từ của người cha Dhamma.

SỨ GIẢ DHAMMA

Và một thời kỳ nữa trong đời của người này xuất hiện. Vào lúc 45 tuổi, ông ta đến Ấn Độ, nơi quê cha đất tổ, mang theo vô lượng sự chúc lành từ người thầy của mình. Mặc cho những chướng ngại ban đầu, một lần nữa dòng sông Hằng Dhamma lại bắt đầu tuôn chảy tại vùng đất nó khởi nguồn. Người người bắt đầu đến để góp sức. Một đại gia đình mới gồm hàng ngàn người con trai và con gái Dhamma xuất hiện, không những chỉ ở Ấn Độ mà còn ở nhiều quốc gia khác - như thể là những thành viên gia đình ở các kiếp về trước đã tụ họp trở lại để cùng phục vụ Dhamma cho người khác. Con đường đã mở ra cho việc hoàn trả về đất nước Ấn Độ di sản quý giá bị thất lạc của nơi đây - Dhamma tinh khiết. Con đường cũng đã mở để Dhamma lan rộng khắp thế giới.

Vượt qua cột mốc 60 năm, tâm không những chỉ nghĩ về quá khứ mà còn hướng về tương lai. Con đường huy hoàng của Dhamma trải rộng trước mặt. Mục tiêu thật rõ ràng trong tầm mắt. Từng bước trên con đường sẽ đem ta đến gần đích hơn, và đồng thời ban cho ta lợi lạc ngay tại đây và ngay bây giờ.

Và ước nguyện Dhamma nảy sinh trong tâm: Kho báu cổ xưa và quý giá này của Ấn Độ, kho báu được bảo tồn kỹ lưỡng hằng thế kỷ tại Miến Điện - ngôi nhà che chở, nuôi dưỡng, nguyện cho kho báu này mang lại phúc lành cho mọi người tại đất nước quê hương, và người dân trên toàn thế giới. Nguyện kho báu là phúc lành cho mọi chúng sinh đau khổ trong khắp vũ trụ. Nguyện cho thế hệ sau đứng ra nhận lãnh trách nhiệm bảo vệ phương pháp quý giá này, không chỉ vì lợi lạc cho chính họ mà còn giúp người khác được lợi lạc. Nguyện cho thiên Vipassanā giúp ích cho những người đang đau khổ khắp nơi trên thế giới.

*Lữ Khách Dhamma - S.N. Goenka
(Ấn bản Quốc Tế - tháng 7 năm 1984)*

40 NĂM TRONG CUỘC ĐỜI

Bốn Mươi Năm Trong Cuộc Đời Mới được đăng lần đầu trong bản tin Patrika bằng tiếng Hindi, vào mùa thu năm 1995, đánh dấu bốn mươi năm Thầy Goenka bắt đầu thực hành Vipassanā. Bài này được dịch và biên tập lại từ bản gốc.

LỜI DHAMMA

Con xin nương tựa vào Đức Phật.

Con xin nương tựa vào Dhamma.

Con xin nương tựa vào Sangha.

(Nương tựa Tam Bảo)

Mười ngày đầu của tháng 9, năm 1955 là những ngày quý giá nhất trong đời tôi. Ngồi dưới chân vị Đại Thiên sư cư sĩ từ bi vô lượng, Sayagyi U Ba Khin, tôi học được nghệ thuật tinh khiết của sự quan sát sự thật nội tâm. Đó là sự may mắn lớn lao, là quả trái vô giá từ một parami (phước báu) cao quý trong quá khứ. Tôi không bao giờ nghĩ rằng những giây phút thiêng liêng như thế có thể đến với mình. Đó là sự tái sinh.

TÁI SINH TRONG DHAMMA

Tôi ra đời lần thứ nhất cách đây 32 năm. Bây giờ tôi thực sự được ra đời lần thứ hai! Và lần này thật là quý giá. Như con chim sinh ra nằm trong vỏ trứng, cuộc đời đầu tiên của tôi bao trùm trong bóng tối của vô minh dày đặc. Lần thứ hai con chim được sinh ra mới là sự ra đời đúng nghĩa - khi nó chui ra khỏi vỏ trứng, đến với ánh nắng mặt trời. Hệt như chú chim non liên tục chớp mắt khi lần đầu tiếp xúc với ánh nắng, tôi rất kinh ngạc khi màn vô minh tăm tối được lần đầu xuyên thủng và tôi thoáng thấy được những tia sáng của sự hiểu biết thực sự. Thực vậy, bóng tối của vô minh còn dày đặc hơn so với điều kiện thiếu sáng lúc nằm trong vỏ trứng hay khi còn ở trong bụng mẹ.

Trước thời điểm ấy, tôi chưa hề thấy được sự thật nội tâm, dù chỉ là một chút ít. Tuy vậy, tôi đã có thể kinh nghiệm được sự thật tốt đến thế chỉ trong 10 ngày đó! Tất cả thân vật chất, dễ bị hủy hoại này có vẻ như luôn rất chắc đặc và nặng nề - nhưng bây giờ, mọi nguyên tử cấu thành nó đều rung động và sống dậy. Tuy nhiên, một thành quả lớn hơn nữa là tôi đã tìm thấy một phương pháp giản dị và khoa học để tẩy trừ những bất tịnh trong tâm. Bằng cách nhận ra sự tương quan thật sự giữa thân và tâm, gông cùm của những bất tịnh bám rễ sâu, giờ đây, bắt đầu bị phá vỡ. Trước đó, tôi đã được đọc và nghe nói về những giai đoạn rất cao siêu trong thực tập thiền định, và bây giờ, tôi đã trải nghiệm được chúng. Tâm tôi tràn đầy lòng biết ơn đối với Thầy tôi - Sayagyi U Ba Khin.

Sau khi về nhà, tôi không ngừng thực hành Vipassanā mỗi sáng và tối mặc dù lịch trình rất bận rộn và cấp bách. Điều này mang lại sự thay đổi lớn lao, và lòng biết ơn sâu sắc đối với vị Thầy đáng kính của tôi càng lúc càng sâu đậm hơn.

Vipassanā trở thành một phần của đời tôi. Cái tâm đã từng bị thiêu đốt không ngừng trong ngọn lửa đam mê, tức giận, và ngã mạn, giờ đây, lại có thể trải nghiệm được sự bình an và an tĩnh tâm linh hiếm hoi này. Cái tâm trước kia luôn luôn ngập tràn căng thẳng vì vô vàn những trách nhiệm gia đình, công việc kinh doanh, xã hội, bây giờ, tràn đầy hạnh phúc và sức sống. Vipassanā không làm tôi trốn tránh những trách nhiệm cuộc đời, mà trái lại, còn cho tôi phục hồi sinh lực để chu toàn chúng. Kết quả là khả năng làm việc của tôi gia tăng gấp bội.

Đã bao năm, tôi chìm đắm trong những nghiên cứu kinh điển tâm linh, thực hành lễ nghi sùng tín đầy cảm tính, và cúi mình cầu khẩn những thần linh mà gia đình tôi tôn sùng. Mặc cho tất cả những việc làm này, những bất tịnh bám rễ sâu vẫn tồn tại. Nhưng bây giờ, chúng trở nên yếu dần nhờ vào quá trình đơn giản và tự nhiên của sự hành thiền. Tâm tôi tràn đầy lòng biết ơn.

THOÁT KHỎI NGHI THỨC VÀ NGHI LỄ

Kể từ bé, tôi đã chịu ảnh hưởng từ đức tin của gia đình về các vị thần linh. Mặc dù được dạy rằng Đức Phật là hiện thân thứ chín và là hiện thân tối thượng của thần Vishnu, giáo huấn của Ngài được mô tả là thiên về phép lạ; và không xứng đáng cho những tín đồ thuần thành. Lầm tưởng này là chướng ngại khiến tôi do dự khi quyết định tham gia khóa thiền Vipassanā đầu tiên.

Nhưng tôi cũng nghe rằng Đức Phật tràn đầy lòng từ bi. Khi còn bé, tôi được nghe câu chuyện Devadatta, họ hàng của Ngài, dùng mũi tên, bắn bị thương một con thiên nga, và Đức Phật thời còn trẻ đã cứu nó như thế nào. Thêm vào đó, tôi cũng quan sát thấy được rằng, người dân Myanmar (Miến Điện) rất ngay thẳng, giản dị và chân thật. Một câu hỏi nảy sinh trong đầu tôi: Nếu giáo huấn của Đức Phật là sai lầm, thì làm sao những đệ tử của Ngài lại là những người đúng mực như thế?

Tâm tôi còn trở nên rối rắm hơn nữa do những niềm tin mù quáng từ thuở ấu thơ. Một vài trong số đó bắt nguồn từ một người chú, một người giữ chức vụ quan trọng trong công ty của cha tôi. Ông ta lớn tuổi hơn tôi nhiều và là học giả về tiếng Sanskrit. Ông đọc qua rất nhiều kinh điển và tuyệt chiêu ông thường dùng trong những lúc tranh luận là: “Kinh điển nói thế.” Đắm chìm trong nghi thức và nghi lễ, ông dành bốn đến năm tiếng mỗi ngày để cầu nguyện và cúng bái. Cách ông đọc tụng hằng ngày rất ấn tượng; từ lúc còn nhỏ, tôi đã tập theo chú đọc tụng những đoạn kinh quan trọng và cho đến giờ, tôi vẫn biết ơn ông vì điều này. Tôi rất thích những buổi tụng kinh mỗi sáng, những lời tụng âm vang trong tâm tôi hằng giờ sau đó. Cả nhà tôi đều có lòng thành tín sâu đậm đối với thần Vishnu, Krishna và Shiva. Sự tụng niệm càng làm tôi tôn sùng truyền thống này.

Ông chú tôi rất nghiêm khắc. Mặc dù ông không chống báng Đức Phật, nhưng lại bài xích giáo huấn của Ngài. Tuy thế, tôi vẫn thường viếng thăm chùa Mahamuni nổi tiếng ở Mandalay cùng với ông nội và cảm thấy rất bình an ở đó. Chú thường bảo tôi, “Ông nội đã già rồi, nhưng cháu còn trẻ nên tránh đi lăm đường.” Nhưng tôi vẫn tiếp tục viếng thăm chùa ngay cả sau khi ông nội qua đời. Sự bình an và thanh tịnh của những ngôi chùa Phật giáo thu hút tôi. Hồi đó, tôi chưa biết gì về hành thiền, nhưng mỗi lần viếng thăm chùa Mahamuni, tôi cảm thấy rất an tĩnh.

Cuối cùng thì tôi cũng tham dự một khóa thiền Vipassanā sau khi nói chuyện với Sayagyi U Ba Khin. Ngài giải thích với đầy từ tâm và lòng trắc ẩn, làm tôi hiểu được rằng phương pháp này thực sự không có tỳ vết. Ngay trong khóa thiền đầu tiên, tôi đã thấy được những lời chống báng Đức Phật từ nhiều thế kỷ qua thật sai lầm và lệch lạc đến chừng nào!

Lúc bấy giờ, tôi đã thấy rõ: Liệu có gì sai nếu ta hành thiền dựa trên sự thật phổ quát, và định được cái tâm hoang dại này đến trạng thái nhất tâm bất loạn? Thực sự thì liệu có gì sai trong việc giữ tâm trong trí tuệ và sự hiểu biết nhờ vào những gì bản thân tự chứng nghiệm - một cái tâm trước đây luôn dựa dẫm vào trí tuệ của người khác? Liệu có gì sai nếu ta học được nghệ thuật sống một cuộc đời mới, thành quả có được nhờ

vào một tâm được thanh lọc những bất tịnh, và tràn đầy Mettā lòng từ (thương mến muốn chia sẻ hạnh phúc), karuna lòng bi (thương xót muốn làm nhẹ nỗi khổ của chúng sinh), mudita tâm tùy hỷ (vui trước hạnh phúc của người) và equanimity tâm Xả (sự bình tâm, không dính mắc)? Tôi đã đọc và nghe nói về những phẩm chất vi tế này từ thừa thiếu thời. Bấy giờ, tôi cảm thấy: Nếu có ai đó giảng dạy khía cạnh thực nghiệm về sự thật vĩnh hằng - vốn trước đây, chỉ được diễn tả bằng những ngôn từ sáo rỗng - thì làm sao những giáo huấn này lại bị coi là sai lạc, viển vông, và đầy yêu thuật? Tôi thấy phương pháp Vipassanā không có một chút tì vết nào.

Sau đó, tôi quyết định nghiên cứu những lời dạy của Đức Phật, vì nghĩ rằng, có thể tôi sẽ phát hiện vài điều sai trái, lệch lạc ở đâu đó. Nhưng càng đọc sâu kinh điển, tôi càng thấy rõ ràng rằng Dhamma quả là cao siêu và thanh khiết, lợi lạc cho tất cả, không trừ một ai.

Trong thời gian đó, tôi thường đi Ấn Độ để viếng thăm những ashram (tu viện, nơi thực hành tâm linh) và gặp gỡ nhiều lãnh đạo tôn giáo khác nhau. Tôi muốn biết xem mình có đi sai đường, hoặc mê đắm trong ảo tưởng không. Và tôi cũng cố gắng tìm hiểu: Nếu Vipassanā là con đường đúng đắn, làm thế nào để tôi có thể đi tiếp từ những gì mà tôi đã học? Và cuối cùng, sau những tìm tòi, tôi tin chắc rằng về mặt tâm linh mà nói, Ấn Độ đã trở nên nghèo nàn hơn từ khi thiếu vắng tri thức uyên thâm về giáo huấn của Đức Phật.

Myanmar, đất nước láng giềng của Ấn Độ, thật sự rất diễm phúc vì đã bảo tồn những châu bảo vô giá này trong sự tinh khiết nguyên thủy: không chỉ có phương pháp thiền Vipassana, mà còn cả những kinh điển Phật giáo nguyên thủy- vốn đã thất truyền vì sự thiếu khôn ngoan của thế hệ ông cha chúng ta tại Ấn Độ. Khi ấy, tôi hiểu rõ ràng lý do vì sao những thông tin giả trá lại có thể được tuyên truyền khắp Ấn Độ, nơi Đức Phật được ca tụng, nhưng giáo huấn của Ngài bị ruồng bỏ. Tôi cảm thấy buồn và lo ngại khi giới trí thức Ấn Độ đã bị lường gạt và để đánh mất kho tàng vô giá, cổ xưa, vượt thời gian của quê hương. Đã đến lúc Ấn Độ cần thức tỉnh.

TRÍ TUỆ TỪ HÀNH THIÊN

Ngoài việc hành thiền hằng ngày, tôi tới thăm Sayagyi đáng kính của tôi tại trung tâm Yangon mỗi sáng chủ nhật vào lúc 7 giờ để ngồi thiền chung; và để tiếp tục đi sâu hơn vào Vipassanā panna (trí tuệ thực chứng), tôi tham dự ít nhất một khóa thiền 10 ngày mỗi năm. Thỉnh thoảng, tôi cũng tham dự những khóa thiền dài ngày và chuyên

sâu hơn. Dần dần, tôi đã nhận ra mục đích tồn tại của đời người. Thực tại của các giác quan ở nhiều tầng lớp thân và tâm; cùng đặc tánh phổ quát của chúng là: anicca (vô thường), dukkha (khổ) và anatta (vô ngã) trở nên mỗi lúc một rõ ràng hơn nhờ vào trải nghiệm. Tôi có thể thấy sự thật một cách rõ ràng như thấy một miếng trái cây cầm trong tay.

Trạng thái hoàn toàn tan rã mà tôi chứng nghiệm được một cách tự nhiên và dễ dàng trong khóa thiền đầu tiên đã làm tôi lầm tưởng rằng, đây chính là trạng thái vĩnh cửu, thường hằng, và tuyệt đối; nhưng trong thực tế, sự tan rã này cũng không là gì ngoài những cảm giác của thân và tâm, rõ ràng là vẫn nằm trong lãnh vực của anicca (sinh và diệt).

Sau đó, khi tôi chứng nghiệm được những thực tại vi tế hơn, cùng những trạng thái đi kèm là bình an sâu lắng và hân hoan, cực lạc, tôi nhận ra mình thật sự cần chứng nghiệm những trạng thái này với cảnh giác cao độ. Điều này rất quan trọng, giúp thiền giả tránh dính mắc vào trải nghiệm cao siêu nhưng vẫn hư ảo này, vẫn chưa vượt ngoài lãnh vực tâm và thân. Thiền giả phải phân biệt một cách rõ ràng, trạng thái cực lạc này là sự tỉnh thức cao độ của các giác quan; hay là kinh nghiệm vượt ra ngoài các giác quan. Trong kinh nghiệm vượt ra ngoài các giác quan, các giác quan không còn hoạt động; nếu không như thế, thì ta vẫn còn ở trong lãnh vực của tâm và thân. Với ý thức sâu hơn, tôi tiếp tục chứng nghiệm sự sinh và diệt trong trạng thái vô cùng vi tế này. Nếu không ý thức được anicca, tôi đã bị trạng thái này đánh bẫy, với những ảo tưởng về “tôi, của tôi, cho tôi” và về một “linh hồn vĩnh cửu, thường hằng, tuyệt đối.” Đó là lý do vì sao ta nhất thiết phải duy trì ý thức toàn diện về thực tại khi có được trải nghiệm này.

LÒNG BIẾT ƠN ĐỐI VỚI GIÁO HUẤN

Nhờ thực hành với ý thức liên tục và chứng nghiệm được những giai đoạn khác nhau trên con đường đến giải thoát hoàn toàn, mọi sự nghi ngờ dần dần tan biến. Theo từng bước đi, sự thuần khiết tuyệt vời của Dhamma cùng những lợi lạc tâm linh sẽ tự biểu lộ cho chúng ta thấy. Theo lẽ tự nhiên, tâm tôi tràn đầy sự biết ơn đối với Đức Phật Gotama, mặc dù trải qua rất nhiều gian khổ, đã tái phát hiện phương pháp Vipassanā, vốn đã biến mất từ lâu đời- là phương pháp duy nhất để thanh lọc tâm và đạt được sự giải thoát hoàn toàn. Không chỉ tìm ra con đường và tự giải thoát bản thân, với vô lượng từ bi, Ngài đã chia sẻ lợi lạc này với tất cả chúng sanh.

Tôi cũng biết ơn sâu sắc đối với dòng truyền thừa - các thế hệ thầy và trò đã tận tụy, liên tục nối tiếp nhau, ở Ấn Độ và sau đó ở Miến Điện, đã giữ giáo huấn này được hoàn toàn tinh khiết. Và kể đến là lòng biết ơn đối với người cha Dhamma của tôi, Sayagyi, người đã dạy Vipassanā cho tôi với đầy từ bi, giúp tôi vững vàng trong lý thuyết và thực hành Dhamma tinh khiết.

Khi tôi nhìn lại 40 năm vừa qua trong cuộc đời mới trên con đường Vipassanā, tâm tôi dâng trào sự mãn nguyện và niềm vui. Trong 40 năm này, ở thế gian, có nhiều thăng trầm xảy ra, nhiều mùa xuân và mùa thu đã qua, nhiều lượt thủy triều lên xuống. Nhưng việc hành thiền Vipassanā hằng ngày lúc nào cũng giúp tôi phát triển sự bình tâm trong mọi tình huống.

Đời tôi như thế đã đủ. Nhờ lòng từ bi chan chứa của vị Thầy đáng kính, tôi đã nhận được sự tiếp sức không gì sánh bằng, và tôi sẽ tiếp tục được nhận lãnh như thế! Phương thuốc Dhamma tươi mát làm cho tôi tự tin để tiến bước một cách vững chắc. Dhamma tiếp tục mang lại rất nhiều lợi ích cho tôi và đồng thời cũng giúp đỡ nhiều người khác. Suy ngẫm về điều này, một tia sáng của lòng biết ơn lóe lên trong tâm tôi dành cho người Thầy đáng kính.

Dòng sông Dhamma khởi nguồn từ 25 thế kỷ trước, nhờ vào nỗ lực của Đức Phật từ bi vô lượng- nguyện cho dòng chảy Dhamma này tuôn trào một lần nữa trong thời đại ngày nay nhờ nỗ lực của Sayagyi đáng kính. Nguyện Dhamma giải thoát cho những người đang bị gông cùm, những người mệt mỏi và thèm khát, những người đau đớn và phiền muộn. Nguyện Dhamma mang lại lợi ích cho mọi người, nguyện Dhamma nâng đỡ mọi người, ước nguyện đầy thiện ý này trào dâng tự tim tôi.

Được trải nghiệm và trân trọng giáo huấn của Đức Phật - thăm sâu như đại dương, bao la như mặt đất, cao tột như dãy Hy Mã Lạp Sơn, tôi cảm thấy hết sức dễ dàng trong việc chấp nhận, thực hành, và truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết tinh nguyên. Không cần phải do dự về việc thực hành và giảng dạy phương pháp nào khác - ngoài Dhamma tuyệt vời này. Dhamma là paripunna - là toàn hảo, không phải thêm gì vào. Và Dhamma cũng là parisuddha - tinh khiết đến mức không phải loại bỏ gì.

*Nếu không tìm thấy Thầy tôi,
trên bờ sông Hằng Dhamma,
tôi chỉ mãi thờ cúng dòng sông
nhưng không hề uống nước sông.
Nguyện san sẻ công đức tôi có được*

*cho từng người và mọi người.
Nguyện cho Dhamma bao dung này
mang lợi lạc cho từng người và mọi người.
Hãy tới, mọi người trên thế gian!
Chúng ta hãy bước đi trên con đường Dhamma.
Những hiền nhân bước đi trên con đường này,
những thánh nhân bước đi trên con đường này.*

*Câu kệ tiếng Ấn của S.N. Goenka
(Ấn bản Quốc Tế - tháng 9 năm 1996)*

GIÃ TỪ NGƯỜI ANH EM DHAMMA

LỜI DHAMMA

Khi gặp chông gai của cuộc đời, tâm ta không dao động, không buồn phiền, không âu lo, không nhiễm bất tịnh, an ổn - đây là phúc lợi cao quý nhất.

Khuddakapatha 5-12, Mangalasutta

“Thật khác thường!” - bằng giọng nhẹ nhàng cố hữu, bác sĩ Om Prakash lặp lại: “Thật là khác thường! Tôi đã chứng kiến nhiều người chết, nhưng chưa bao giờ thấy như thế này!” Ông đang nói về Rami Devi, dì và cũng là mẹ nuôi của tôi. Quả đúng thế, căn bệnh và cái chết của bà thật khác thường. Vào năm 75 tuổi, chừng 15 ngày trước khi mất, trong lúc nói chuyện với Illaichi Devi (Mataji - vợ Thầy Goenka), tình cờ bà nói rằng, trong nhiều tháng qua bà cảm thấy đau liên tục ở bụng dưới. Bà có thể chịu đựng và duy trì được sự bình tâm. Vấn đề này chỉ được đề cập một cách thoáng qua.

Tôi lập tức gọi bác sĩ Om Prakash, bác sĩ gia đình và cũng là bạn thân, người rất gần gũi với gia đình tôi. Ông khám cho mẹ tôi, rồi kéo tôi qua một bên và nói: “Có thể là ung thư gan. Mọi dấu hiệu đều cho thấy là bệnh này, ngoại trừ một điều: trong những trường hợp như thế này, cơn đau thường quá sức chịu đựng, và người bệnh hay kêu gào, rên khóc. Không người nào có thể chịu đựng cơn đau vì chứng ung thư này hàng tháng mà không thổ lộ với một ai. Nhưng đến cả bây giờ, mẹ của ông vẫn rất bình thản. Tôi phải tìm hiểu thêm.”

Hai ngày sau, bác sĩ Om Prakash trở lại với bác sĩ Min Sein, một bác sĩ nổi tiếng ở Rangoon. Sau khi khám nghiệm mẹ tôi, vị này cũng nói như thế: “Mọi dấu hiệu cho thấy đây là ung thư giai đoạn cuối. Nhưng bệnh nhân rất bình thản, không một chút đau đớn, thật khó tin được là bà đang bị ung thư. Chúng tôi phải làm thêm vài xét nghiệm trước khi đưa ra chẩn đoán”.

Sau khi hai người ra về, Illaichi Devi hỏi Mẹ: “Mẹ cảm thấy đau như thế nào?”. Câu trả lời làm mọi người sững sờ. Bà nói: “Nó đau hơn đau để rất nhiều. Nhưng than khóc thì có ích gì? Mẹ quan sát cơn đau với sự bình tâm. Nói cho cùng, đó không phải là điều Guruji (Sayaygi U Ba Khin) vẫn dạy chúng ta sao?”

Mẹ tôi là người hành thiền Vipassanā rất thuần thực. Tại trung tâm thiền của người Thầy đáng kính của tôi, hàng tháng chỉ có một khóa thiền 10 ngày bắt đầu vào mỗi thứ sáu đầu tiên của tháng. Từ khi Mẹ bắt đầu bước đi trên con đường Vipassanā sáu hay bảy năm trước, chưa có một khóa nào mà Mẹ không tham dự. Mới đây, bà vừa ngồi xong khóa thiền 30 ngày đặc biệt. Sự bình tâm của bà trở nên vững chắc đến độ không còn chỗ nào cho sự than khóc.

Sau nhiều lần xét nghiệm, cả hai bác sĩ đều kết luận, đây chắc chắn là ung thư giai đoạn cuối. Họ nghĩ là bà chỉ sống được vài ngày nữa. Bất kỳ sự chữa trị nào cũng vô ích và chỉ làm gia tăng đau đớn. Dù vậy, họ vẫn tiếp tục phương pháp chăm sóc giảm nhẹ.

Vào lúc ba giờ sáng đêm cuối cùng, Mẹ nói với y tá là bà sắp chết, và nhờ gọi con cháu tới. Chúng tôi cùng đi vào phòng bà. Tôi lập tức gọi bác sĩ Om Prakash. Ông còn thức. Hai giờ trước đó, ông được gọi tới một ca hấp hối khác. Tuy vậy, ông vẫn có mặt ngay lập tức. Tôi cũng gọi Sayaygi và may mắn thay Thầy cũng cùng đến với Mẹ Sayama (vợ của Sayaygi).

Bác sĩ Om Prakash khám và không thấy mạch đập. Mẹ chỉ còn sống được vài phút nữa. Ngay trước khi mất, bà nói: “Mẹ muốn ngồi dậy.” Bác sĩ Om Prakash khuyên: “Tốt hơn nên để bà nằm. Sẽ đau dữ dội hơn nếu ngồi lên”. Nhưng bà vẫn nhất định ngồi dậy. Biết rằng đây là ước muốn cuối cùng của bà, tôi giúp bà ngồi lên. Trước sự kinh ngạc của chúng tôi, bà đã gắng sức ngồi chéo chân và bắt đầu hành thiền. Đây đúng là sức mạnh phi thường của Dhamma.

Vài phút trước, bác sĩ còn không nhận thấy mạch đập của bà, mà bây giờ bà đang ngồi chéo chân và hành thiền! Để giúp bà giữ quyết tâm hành thiền, tôi nói: “Tai ma, anaissa, anaissa - thưa Mẹ, anicca, anicca,” theo âm tiếng Miến. Bà đưa tay phải lên, đặt trên đỉnh đầu mình và nói: “Đúng thế con, anaissa, anaissa.” Rồi bà hạ tay xuống. Bà nhìn tôi, nhìn bác sĩ Om Prakash, nhìn Sayaygi, Mẹ Sayama, sau đó bà ngược mắt lên và thở hơi cuối cùng.

Cảnh tượng một cái chết như thế làm bác sĩ Om Prakash ngỡ ngàng. Lúc đó vào khoảng 4 giờ 20 sáng. Theo phong tục Ấn Độ, thi hài của Mẹ được di chuyển từ giường xuống đất. Chúng tôi cần đợi những người khác tới để có thể cử hành tang lễ. Họ hàng

sống ở Rangoon và những thành viên khác thuộc cộng đồng sẽ tới vào lúc 8 giờ 30 sáng. Trong thời gian chờ đợi, tất cả chúng tôi, gồm cả bác sĩ Om Prakash, đợi ở phòng bên cạnh. Chúng tôi tiếp tục nói về cái chết khác thường của bà.

Cuối cùng cũng đến 8 giờ 30, chúng tôi khởi hành đi tới chỗ hỏa táng. Trước khi được đặt lên kiệu, thi hài Mẹ tôi được tắm rửa và mặc quần áo mới. Illaichi Devi đi vào phòng Mẹ để làm việc này, nhưng quay trở ra tức thì và làm chúng tôi ngạc nhiên khi nói rằng Mẹ vẫn còn sống. Bác sĩ Om Prakash nói: “Làm sao có chuyện này được?”. Illaichi Devi giải thích là người của Mẹ vẫn còn mềm và ấm, không giống như thi thể người chết.

Chúng tôi cùng đi vào phòng với bác sĩ Om Prakash. Ông khám nghiệm rất cẩn thận và nói rằng, tuy Mẹ chắc chắn không còn sống, nhưng thật sự là cả người vẫn còn ấm. Mặt bà thanh thản một cách khác thường và ngời sáng. Trông bà như đang ngủ say. Và đây là lúc bác sĩ Om Prakash nói: “Thật khác thường!”. Không còn nghi ngờ gì là bà đã chết, nhưng chuyện kỳ diệu này là thế nào? Tôi không có từ ngữ nào để giải thích.

Chúng tôi cử hành tang lễ và trở về nhà. Mọi người trong gia đình đều là người hành thiền Vipassnā nên không ai khóc lóc. Tôi hành thiền suốt thời gian này để duy trì không khí Dhamma. Buổi chiều, tất cả thiền sinh Vipassanā trong thành phố quy tụ để ngồi thiền chung một tiếng. Sayagyi và Mẹ Sayama cũng có mặt. Sau giờ thiền chung, những người không phải là người hành thiền cũng tới, tôi giảng pháp một tiếng với sự chấp thuận của Sayagyi. Ngay sau đó, bác sĩ Om Prakash gặp tôi và nói ông muốn tham dự một khóa thiền. “Hãy cho tôi biết khi có lịch khóa thiền tiếp theo” - Ông đề nghị. Khi ấy, khóa thiền đã được ấn định sẽ mở khoảng 15 ngày nữa. Tôi đảm bảo với ông là tôi sẽ thông báo trước cho ông sớm. Ngày hôm sau cũng có một buổi pháp thoại nữa vào buổi chiều. Một lần nữa, bác sĩ Om Prakash lại tới gặp tôi và nói: “Khóa thiền còn lâu mới đến, tôi muốn ngồi thiền càng sớm càng tốt.” Sayagyi đang đứng gần bên. Nhận thấy sự thôi thúc về Dhamma nảy sinh rất mạnh trong người của bác sĩ Om Prakash, Thầy đồng ý tổ chức khóa thiền ngay lập tức. Chúng tôi hết sức ngạc nhiên khi thấy Sayagyi tổ chức khóa thiền chỉ cho một người, nhưng Thầy vẫn bảo tôi tới trung tâm thiền ngày hôm sau cùng với bác sĩ Om Prakash.

Ngày hôm sau, bác sĩ Om Prakash tự tới trung tâm. Tôi cũng tới nơi đúng giờ cùng với hai người nữa để tham dự khóa thiền. Sau hướng dẫn ānāpāna, tôi về nhà và Sayagyi đi tới văn phòng làm việc. Như thường lệ, Thầy trở lại trung tâm vào buổi chiều và sau đó tới nhà tôi để thiền chung. Sau buổi pháp thoại, Thầy nói bác sĩ Om Prakash đã tiến bộ vượt bậc. Tôi rất vui khi nghe điều đó.

Sáng hôm sau, Thầy gọi tôi: “Bạn của con thừa hưởng rất nhiều Pāramī. Sau chỉ một ngày tập ānāpāna, ông ta đã sẵn sàng để học Vipassanā. Hãy tới ngay! Ông ta cần được truyền thụ Vipassanā ngay bây giờ.” Tôi tới trung tâm để truyền dạy Vipassanā cho bác sĩ Om Prakash và trở về nhà. Sayagyi lại đến buổi thiền chung và pháp thoại. Thầy rất vui, nói rằng, sau chỉ một ngày tập Vipassanā, bác sĩ Om Prakash đã đạt tới trạng thái bhanga (tan rã) và bây giờ đang tu tập ở tầng lớp rất sâu.

Sáng hôm sau, Thầy lại gọi tôi và nói, “Hãy tới ngay lập tức! Sự tiến bộ của bạn con thật phi thường. Có lẽ ông ta có rất nhiều Pāramī từ nhiều kiếp trước. Ông ta đã đạt tới gần giai đoạn Nibbana. Ông ta cần được dạy những chỉ dẫn cần thiết ngay bây giờ”. Tràn đầy hân hoan và ngạc nhiên, tôi tới trung tâm và ngồi cạnh Sayagyi. Bác sĩ Om Prakash được truyền dạy những hướng dẫn cần thiết. Tôi sung sướng vô cùng khi bạn tôi lập tức chứng ngộ được Nibbāna, trạng thái vượt ra ngoài cảm nhận của các giác quan. Sayagyi cũng rất vui. Thầy quan sát bác sĩ rất kỹ lưỡng và thấy rằng mọi biểu hiện cho biết đây là trạng thái Nibbana. Không còn giới hạn nào cho niềm hạnh phúc của tôi! Người bạn thân thương của tôi đã hòa mình vào dòng suối giải thoát và trở thành một Sotāpanna, một Ariya (một thánh nhân).

Tôi gặp Bác sĩ Om Prakash lần đầu vào năm 1947, sau thế chiến thứ hai, tại một cuộc họp mặt. Ngay lập tức chúng tôi bị nhau thu hút. Tôi được may mắn là những người bạn mà tôi gặp gỡ trong xã hội đều là những người tốt và đều có sự liên hệ thân tình. Nhưng trong tất cả những người này, bác sĩ Om Prakash là bạn thân thiết nhất của tôi. Chúng tôi từng làm việc chung với nhau trong nhiều lãnh vực. Trong thời kỳ hậu chiến, chúng tôi tái lập Hội văn hóa Ấn Độ cho người Miến Điện, có chi nhánh ở khắp trong nước. Hội thảo về văn hóa Ấn Độ được tổ chức hằng tuần ở Rangoon. Đại học Ấn được thành lập gồm bậc tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông dành cho hội viên. Rất nhiều học sinh tham dự. Hoạt động giao lưu văn hóa Miến và Ấn cũng được tiến hành. Sách giáo khoa Ấn được soạn thảo và phát hành. Trung tâm văn hóa Ấn-Miến được thành lập và nhờ đó, nhiều chương trình văn hóa được tổ chức. Cùng nhau, chúng tôi thành lập một trại trẻ mồ côi và giữ vai trò quản trị. Và thế, sau khi làm việc với nhau trong vài công tác xã hội, giờ đây, chúng tôi có cơ hội phục vụ hết lòng trong lãnh vực Vipassanā.

Bác sĩ Om Prakash cũng chữa trị chứng nhức đầu kinh niên cho tôi. Khi thấy những loại thuốc khác tỏ ra không công hiệu, ông bắt đầu chích thuốc phiện cho tôi. Nhưng bản thân ông lo ngại là tôi có thể bị nghiện thuốc phiện. Do đó, ông thúc giục tôi xuất ngoại để chữa trị. Bác sĩ nói: “Nếu như ông không thể chữa khỏi chứng nhức

đầu, thì ít ra ông cũng không còn bị lệ thuộc vào thuốc phiện. Ông chắc chắn sẽ tìm thấy một loại thuốc giảm đau có công hiệu khác.” Nghe theo lời khuyên của ông, tôi tới nhiều quốc gia để chữa trị, nhưng cuối cùng đều trở về nước trong thất vọng. Bác sĩ Om Prakash lo lắng cho tôi. Sau đó, khi tôi tham dự một khóa thiền Vipassanā và lành bệnh, ông chia sẻ sự vui mừng với tôi.

Nhưng khi tôi bắt đầu ngồi hết khóa này đến khóa khác, hành thiền hằng ngày, và tham dự buổi thiền chung mỗi Chủ Nhật tại trung tâm, bác sĩ Om Prakash lo ngại là tôi sẽ trở thành một Phật tử, một kẻ vô thần. Với đầy tình thương, ông ta thường cố khuyên tôi từ bỏ. Tôi giải thích: “Vì chịu ảnh hưởng sâu đậm của Arya Samaj (một phong trào cách tân Hindu), tôi không thể bị trói buộc vào bất cứ niềm tin mù quáng nào. Tôi đã nghiên cứu giáo pháp của Đức Phật một cách khách quan và dựa trên sự thật tự chứng nghiệm, tôi thấy hoàn toàn không có gì sai trái. Qua nhiều thế kỷ, nghịch cảnh đã khiến cho dân chúng Ấn Độ xa lánh giáo pháp không tỳ vết của Đức Phật. Chính tôi cũng là nạn nhân của sự tuyên truyền lệch lạc này. Nhưng bây giờ, qua kinh nghiệm, tôi nhận ra không có một khuyết điểm nào trong giáo huấn của Đức Phật. Tôi rất ngạc nhiên khi phương pháp tinh khiết và vô giá này lại biến mất ngay tại nơi nguồn cội”. Tôi không rõ ảnh hưởng của những lời tôi nói đối với ông ra sao, nhưng sau khi Mẹ tôi mất, Pāramī vô biên của ông đã được thức tỉnh và ông trở nên tận tụy hết lòng với phương pháp này.

Tôi đến Ấn Độ năm 1969, và những khóa thiền bắt đầu được tổ chức tại đó. Nhưng bác sĩ Om Prakash ở lại Myanmar thêm vài năm. Ngay cả khi ông phải trải qua những kinh nghiệm đau thương, tâm của ông không nhuốm một chút đắng cay. Ông cũng không tố cáo hành vi sai trái của một số viên chức chính phủ lên chủ tịch nước, là bạn cũ của ông ở đại học. Tâm ông lúc nào cũng tràn đầy Mettā và bình tâm. Vipassanā là thành trì bảo vệ ông. Ngay cả trước đây, bản tính của ông vốn đã điềm đạm và ổn định. Bây giờ, Vipassanā làm cho tâm ông còn tốt hơn thế nữa. Sau một thời gian, ông tới Ấn Độ và tham gia vào những hoạt động của Vipassanā.

Ông đã từng là một trong những bác sĩ hàng đầu ở Myanmar, nhưng vì tấm lòng rộng lượng, ông hành nghề với tinh thần giúp người. Ông không lấy thù lao với giá nhất định. Ông vui vẻ nhận bất cứ khoản tiền nào bệnh nhân trả cho ông sau khi lành bệnh. Ông không nhận gì từ nhiều bệnh nhân nghèo. Trái lại, ông còn phát thuốc miễn phí cho một số người. Đây là bản tính vốn có của ông. Sau khi tới Ấn Độ, bất cứ khi nào ở Delhi, ông thường xuyên phục vụ hai giờ mỗi ngày tại Arya Samaj, một phòng khám chữa bệnh miễn phí; hết phần thời gian còn lại, ông dành để phục vụ

Vipassanā. Ngay cả lúc đã 87 tuổi, ông vẫn đi tới nhiều nơi khác nhau để hướng dẫn những khóa thiền với sự nhiệt tình không suy giảm, làm tốt hơn cả những người ít tuổi hơn ông nhiều. Ông cũng đi nước ngoài một vài dịp.

Gần đây, ông đi Mỹ để hướng dẫn rất nhiều khóa thiền. Hành trình của ông là đi tới Los Angeles, nơi kế tiếp là Kansas City, tiếp theo là những khóa ở Dhamma Kunja (gần Seattle) và Dhamma Siri (gần Dallas). Nhưng khi ở Los Angeles, ông bị tai biến. Khi được chở tới bệnh viện, ông mô tả bệnh tình của mình cho các bác sĩ hết sức rành mạch. Nhưng trong lúc giải thích, ông rơi vào trạng thái hôn mê. Ông ở trong tình trạng này và phải nằm trong phòng săn sóc đặc biệt trong vài ngày. Trong thời gian này, tôi đang đi công du Dhamma ở Đông Nam Á. Tôi nhận được tin ông bị bệnh khi tới Singapore. Tôi gọi điện thoại và gọi Mettā, nhưng người con rể của ông, bác sĩ Soni, đang ở cùng với ông, nói rằng không có dấu hiệu cơ thể nào cho thấy Mettā có hiệu quả. Người con rể nói: “Não ông hoàn toàn không còn hoạt động, và vì thế, không một giác quan nào còn hoạt động”. Tôi rất buồn khi nghe như vậy. Nhưng vài phút trước khi mất, ông có vẻ nghe được trở lại. Bỗng tảng kinh và pháp thoại được mở liên tục ở kế bên. Con trai ông, bác sĩ Rajiv, nói rằng vào lúc cuối, mắt ông hé mở, môi hơi nhúc nhích và hình như ông đang nhìn vào cái gì đó phía bên trên. Rồi hơi thở ông trở nên chậm hơn - chỉ chín hơi thở trong một phút. Nhịp thở tiếp tục chậm lại cho tới khi ông thở hơi cuối cùng một cách thanh thản. Gương mặt ông rạng rỡ với sự tỏa sáng thiêng liêng. Từ những điều này, chúng ta có thể kết luận là tâm thức bên trong vẫn luôn hiện diện, chỉ là ông không thể cử động cơ thể mặc dù ông có thể muốn như vậy. Trong giây phút cuối cùng, sức mạnh Dhamma của ông trỗi dậy, mắt ông mở, môi ông nhúc nhích, bằng chứng rằng tâm thức bên trong thức tỉnh

Khi tôi trở về Mumbai sau chuyến đi Dhamma dài qua bảy quốc gia, tôi thấy trong chồng thư từ có một bức thư ông viết ngày 26 tháng tám. Trong bức thư, ông nói về cuộc hành trình tới Los Angeles, chi tiết những khóa thiền kế tiếp và xin tôi gửi Mettā.

Sự phục vụ Dhamma của ông rất có hiệu quả. Nhiều trung tâm nóng lòng chờ ông tới để hướng dẫn khóa thiền. Ở Mỹ cũng vậy, người ta nôn nóng chờ đợi ông. Nhưng giữa cuộc hành trình, ông đã ra đi và đạt được sự thăng tiến cao tột. Mọi người vẫn tiếp tục chờ đợi (sự thăng tiến này?). Sau khi đọc xong thư của ông, tôi thở ra một hơi thật dài và đột nhiên những lời sau đây bật ra:

*Thế giới đang chăm chú lắng nghe,
Nhưng bạn đã đi vào giấc ngủ trong khi đang kể chuyện!*

Gia đình Vipassanā toàn thế giới mỗi ngày một tăng trưởng, nhưng số lượng những anh em Dhamma của tôi thì giảm dần. Những người do Sayagyi U Ba Khin trực tiếp truyền dạy còn lại được bao nhiêu? Người anh em Dhamma này cũng đã thi hành sứ mệnh: “Anta samaya taka dharma ki, seva hoti jaya - Hãy cho tôi phục vụ Dhamma tới hơi thở cuối cùng.”

Tôi vô cùng may mắn có được một người anh em Dhamma như thế.

Lý tưởng mà bác sĩ Om Prakash đặt ra cho tất cả người hành thiền Vipassanā và thiền sư sẽ là ngọn đuốc soi đường cho tương lai. Nguồn cảm hứng này sẽ mang lại lợi lạc cho nhiều người, hạnh phúc cho nhiều người. Ấn Độ sẽ lấy lại sự vinh quang và chân giá trị khi xưa, đem lại vô lượng phúc lành cho toàn thế giới.

SỰ AN LẠC KHÔNG GÌ SÁNH BẰNG

Một lần, trong chuyến đi Dhamma ở phía Bắc Ấn Độ, tôi ở lại nhà của bác sĩ Om Prakash tại Delhi hai ngày. Ông nhường phòng ngủ của ông cho chúng tôi và ngủ trong phòng khác kế bên. Buổi sáng hôm sau khi tới, tôi hành thiền chung với ông trên giường trong phòng ngủ. Gần cuối giờ thiền một tiếng, đột nhiên một sự an tĩnh Nibbana dịu mát không gì sánh bằng tỏa ra từ người ông và lan tỏa khắp phòng. Sau khi ngồi thiền xong, ông nói hết sức khiêm tốn: “Ngồi thiền chung với bạn hôm nay, tôi thật có phước, tôi trải nghiệm được sự an lạc không gì sánh bằng.” Tôi trả lời: “Bạn là người biết rõ nhất về trải nghiệm của chính mình, nhưng sau khi trải nghiệm sự an tĩnh Nibbana dịu mát của bạn, chính tôi cảm thấy thật sự có phước.”

(Bản tin Quốc Tế - Tháng 9 năm 1998)

1989 - CỘT MỐC ĐÔI

LỜI DHAMMA

Dhamma, tựa như ngọn cờ của Vị Thầy, chỉ cho thế gian con đường thanh tịnh, dẫn đến giải thoát, bảo vệ những ai bảo vệ Dhamma, khi tập luyện chuyên cần, sẽ đưa đến hạnh phúc và bình an. Trước Dhamma tuyệt đỉnh- là thanh gươm cắt đứt ảo tưởng, là phương thức xoa dịu mê đắm, tôi xin cúi đầu.

-Namakarasiddhigatha

Năm 1989 là năm kỷ niệm đôi trong sự truyền bá Dhamma; đánh dấu 20 năm từ khi thiền sư S. N. Goenka rời Miến Điện để bắt đầu dạy thiền Vipassanā ở Ấn Độ, và đánh dấu 10 năm từ khi ngài bắt đầu dạy ở phương Tây.

Thiền sư thường kể lại câu chuyện ngài tới Ấn Độ vào tháng 7 năm 1969 như thế nào. Nguyên nhân trực tiếp là để giúp người mẹ đang bị bệnh bằng cách hướng dẫn một khóa thiền Vipassanā. Tuy nhiên, thêm vào đó, Sayagyi U Ba Khin, thầy của thiền sư Goenka, từ lâu đã muốn rời Miến Điện để mang Vipassanā về lại Ấn Độ và giới thiệu phương pháp đến những quốc gia chưa từng luyện tập Vipassana. Bằng cách này, ngài muốn làm tròn lời tiên tri rằng, 2,500 năm sau thời của Đức Phật, Dhamma sẽ được hồi sinh và lan truyền khắp thế giới.

Một lần, ngài U Ba Khin đã chấp nhận lời mời giảng dạy ở nước ngoài, và đã ấn định ngày cho các khóa thiền ở Ấn Độ và Mỹ. Nhưng cuối cùng, do chính sách hạn chế việc đi lại, ngài không được phép rời Miến Điện. Vì lý do này, ngài thấy chuyến viếng thăm Ấn Độ của thiền sư Goenka là một cơ hội để làm tròn lời tiên tri lúc xưa. Trong một buổi lễ, ngài đã chính thức bổ nhiệm Goenkaji làm thiền sư Vipassanā, và ngay sau đó thiền sư Goenka lên đường đi Ấn Độ.

Theo lẽ tự nhiên, thiền sư Goenka cùng chia sẻ niềm hy vọng với người Thầy của mình. Ngài sốt sắng phục vụ cha, mẹ và những người khác muốn học thiền Vipassanā.

Nhưng đồng thời, ngài không đoán biết được rằng chuyến đi của ngài sẽ kéo dài tận nhiều thập niên. Ngài chỉ biết một số ít người ở Ấn Độ và coi Miến Điện là quê hương. Ngài tin rằng mình sẽ trở về trong vòng vài tháng.

Tuy nhiên, Bánh Xe Dhamma đã bắt đầu luân chuyển nên ngài phải ở lại Ấn Độ để đáp lại nhu cầu về các khóa thiền ngày càng tăng một cách đáng ngạc nhiên. Thoạt tiên, hầu như không có thiền sinh cũ và những tổ chức nào hỗ trợ, ngài đi khắp mọi nơi ở Ấn Độ, dạy các khóa thiền ở những địa điểm thuê mượn, dần dần xây dựng nền tảng cho sự hồi sinh của Vipassanā ở Ấn Độ. Những công sức của ngài đã mang lại thành quả tốt đẹp: ngày nay đã có bốn trung tâm Vipassana ở Ấn Độ, và hàng ngàn thiền sinh từ muôn nẻo cuộc đời.

Tái lập sự thực hành Vipassanā ở Ấn Độ chỉ là một phần trong sứ mệnh của ngài. Phần khác là giúp Vipassanā lan rộng khắp thế giới. Ngay từ đầu, những người phương Tây đã tham dự những khóa thiền của thiền sư Goenka, và có một số đông nôn nóng muốn các khóa thiền được tổ chức ở xứ sở của họ. Một thiền sinh trong số này - một phụ nữ người Pháp - mời thiền sư Goenka tới và hướng dẫn khóa thiền ở nước bà. Thiền sư giải thích là ngài đã quyết định trong 10 năm đầu, ngài chỉ dạy ở Ấn Độ để tạo lập nền tảng vững chắc cho sự truyền bá Vipassanā. Nhưng ngài hứa là nước Pháp sẽ là nước đầu tiên ở phương Tây mà ngài sẽ dạy. “Hãy trở lại và mời Thầy một lần nữa sau mười năm,” ngài nói.

Thực ra, có lý do thứ hai giữ ngài ở Ấn Độ. Khi ngài rời Miến Điện vào năm 1969, ngài được cấp một hộ chiếu chỉ có hiệu lực ở Ấn Độ. Bởi vì gia đình ngài xuất thân ở đây, nên ngài có thể dễ dàng được cấp quốc tịch Ấn, và do đó có thể tự do ra nước ngoài. Nhưng ngài do dự khi phải cắt đứt liên hệ với xứ sở nơi ngài được sinh ra và ban cho ngài Dhamma. Vì lý do này, ngài liên tục xin chính quyền Miến Điện chấp thuận cho ngài đi các nước khác. Nếu sau 10 năm vẫn chưa được, ngài sẽ chấp nhận thực tế và đổi quốc tịch vì lợi ích Dhamma.

Nhiều năm trôi qua mau, với nhiều công tác Dhamma cùng thành quả mang lại. Vào lúc hết thời hạn 10 năm, cũng thiền sinh người Pháp đó liên lạc với thiền sư Goenka, nhưng lần này với lời mời và sự bảo trợ chính thức của Hiệp Hội Thiền Sư Yoga Châu Âu, để ngài dẫn khóa thiền ở Pháp. Ngài chấp nhận lời đề nghị và thiền sinh ở những nước phương Tây khác cũng hoạch định những khóa thiền kế tiếp sau các khóa ở Pháp.

Tuy nhiên, rắc rối về hộ chiếu của ngài vẫn chưa được xử lý, chính phủ Miến Điện

vẫn không cho phép ngài đến các nước khác ngoài Ấn Độ. Cuối cùng, Goenkaji quyết định xin nhập quốc tịch Ấn cho dù ngài biết rằng, hành động này có thể bị một số người Miến Điện xem là không trung thành, và có thể ngài sẽ bị cấm không bao giờ được trở về quê hương. Ngài chỉ hy vọng là một ngày nào đó, chính phủ Miến sẽ nhận ra là ngài hành động với mục đích thánh thiện: làm cho châu bảo Dhamma, từ lâu được bảo tồn ở Miến, có thể lan rộng khắp thế giới. Cuối cùng, ngài trở thành công dân Ấn vào tháng 6 năm 1979. Ngài nhận được hộ chiếu mới vài giờ trước khi đi Pháp.

Ngày 1 tháng bảy, khóa thiền đầu tiên ở phương Tây bắt đầu ở Gailon, tại Normandy, Pháp. Địa điểm là một lâu đài được sửa sang thành một khách sạn nghỉ mát sang trọng; Hiệp Hội Yoga thường tổ chức những cuộc họp cho hội viên ở những nơi sang trọng như thế. Hầu hết thiền sinh đều là hội viên của Hiệp Hội Yoga và gần như không có ban quản lý; việc nấu ăn do nhân viên khách sạn thực hiện. Kỷ luật lơ lửng hơn so với các trung tâm ở Ấn Độ rất nhiều.

Ngôn ngữ là một khó khăn thật sự. Pháp thoại của Goenkaji có những bản thảo âm dịch sang tiếng Pháp, nhưng chất lượng không đủ tốt để phát cho đông người. Và không có cả hướng dẫn thiền bằng tiếng Pháp. Cách duy nhất để khắc phục là nhờ vào sự hỗ trợ của thiền sinh cũ làm thông dịch viên: Goenkaji nói vài câu bằng tiếng Anh rồi người thông dịch lập lại bằng tiếng Pháp. Thông dịch luôn luôn là một công việc đầy căng thẳng; thông dịch trong môi trường khóa thiền lại càng khó khăn hơn nữa. Những người thông dịch phải làm việc theo nhóm, người này thay thế người kia khi áp lực trở nên quá lớn.

Có những khó khăn khác, nhưng không phải tất cả đều không thể ngờ trước. Goenkaji giải thích, bất kỳ bước tiến lớn nào trong công cuộc truyền bá giáo huấn giải thoát đều chắc chắn sẽ gặp trở ngại. Vượt qua những trở ngại này là cách để gia tăng sức mạnh. Dần dần, môi trường thiền sẽ được thiết lập, củng cố và những người tham dự khóa có được cơ hội cảm kích phương pháp Vipassanā.

Vào cuối khóa thiền đầu tiên này, Goenkaji ở lại Paris một đêm. Như hầu hết du khách, ngài muốn thăm tháp Eiffel. Tuy nhiên, mục đích của ngài không phải là để ngắm cảnh từ bên trên, nhưng là để trải Mettā cho tất cả cư dân ở bên dưới.

Theo sau là khóa thứ hai ở Plaigne, gần Lyon ở trung tâm nước Pháp. Sau đó, ngài bay đi Montreal, Canada để dạy khóa thiền đầu tiên ở Bắc Mỹ. Không giống ở Pháp, khóa thiền này được tổ chức và điều hành bởi một nhóm thiền sinh Vipassanā. Địa điểm là một trường nội trú ở ngoại ô. Có khoảng 185 thiền sinh từ khắp nơi ở Bắc Mỹ. Nhiều

người trong số đó là thiền sinh cũ đã hành thiền với ngài ở Ấn Độ trong đầu thập niên 1970; nhưng từ đó đến nay không có cơ hội ngồi lại với ngài. Mặc cho đợt nắng nóng và khu vực đi bộ vô cùng hạn hẹp, thiền sinh vẫn luyện tập chuyên cần, và ngài rất hài lòng về khóa thiền.

Sau đó, Goenkaji đi Anh để dạy liên tiếp hai khóa thiền, cũng do thiền sinh cũ tổ chức và có sự tham dự của nhiều người ở khắp châu Âu. Pháp thoại được quay video lần đầu tiên trong những khóa thiền này. Mặc dù băng thâu chưa bao giờ được sử dụng rộng rãi, nhưng chúng đánh dấu lần đầu tiên sự giảng dạy của ngài được ghi lại bằng cách này.

Toàn bộ cuộc hành trình kéo dài hai tháng; trong thời gian này, năm khóa thiền được tổ chức tại ba quốc gia với hơn 640 thiền sinh. Tuy nhiên, điều đáng nói hơn là hành trình năm 1979 đã đặt nền móng cho sự truyền bá Dhamma ở những nước phương Tây.

Các thiền sinh đã phát triển được những kỹ năng về lên kế hoạch, điều hành và (kỹ năng khó nhất có lẽ là) nấu ăn cho khóa thiền đông người tại những nơi thuê mượn. Họ cũng bắt đầu thành lập cơ cấu tổ chức cần thiết để có thể tổ chức những khóa thiền thường xuyên và thành lập trung tâm. Công việc phiên dịch tài liệu sang những ngôn ngữ khác và việc thâu âm hướng dẫn, pháp thoại của Goenkaji cũng có được nguồn động lực mới. Thật rõ ràng rằng những việc này và những nhiệm vụ liên quan khác chỉ có thể và cần phải được thực hiện bởi những thiền sinh cũ tâm huyết mong muốn giúp người khác chứng nghiệm được lợi lạc từ thiền Vipassanā.

Quan trọng hơn cả, chuyến đi năm 1979 đã tạo dựng lại niềm hứng khởi cho thiền sinh phương Tây. Đối với những người phục vụ, họ rất xúc động khi thấy mình được góp sức trong việc truyền bá Dhamma tại xứ sở của họ. Đối với nhiều người, chuyến đi cho họ cơ hội để lại được hành thiền với Người Cha Dhamma, để nạp lại năng lượng thực tập. Đối với mọi người, chuyến đi là minh chứng chúng tỏ Dhamma thực sự phổ quát, vượt qua ranh giới văn hóa và mang đến một con đường thoát khỏi khổ đau.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 9 năm 1989)

CHÚC MỪNG DHAMMA

Bài sau đây là phiên bản tóm lược của bài viết đăng trong tạp chí tiếng Hin-đi Vipassanā Patrika, tháng 6 năm 1989.

Hai mươi năm đã trôi qua trong cuộc đời của một Dhamma-duta (sứ giả Dhamma). Năm 1969, người Cha Dhamma đáng kính chính thức trao cho tôi trọng trách giảng dạy phương pháp thiền Vipassana. Trong nhiều năm tôi đã phục vụ và được Ngài huấn luyện với tư cách trợ lý, tuy vậy, tôi vẫn còn nghi ngờ khả năng của mình trong công việc trọng đại được giao phó cho tôi. So với cương vị Dhamma vĩ đại của Ngài, tôi cảm thấy mình chỉ là hạt cát. Hơn nữa, tôi còn phải đối diện với nhiều khó khăn trong việc giảng dạy ở Ấn Độ. Viễn cảnh này khiến tôi lo ngại.

Vào thời xa xưa, vùng đất trung tâm của Dhamma là ở Bắc Ấn, thời đó được gọi là Majjhimadesa hay là vùng Bình Nguyên Miền Trung. Miến Điện là vùng phụ cận của miền này, nơi Dhamma chưa xuất hiện. Đây là hoàn cảnh vào thời của hai vị Tì-kheo Sona và Uttara: họ từ Ấn đến Miến Điện, mang Dhamma tới một nơi vẫn còn xa lạ với giáo pháp. Bây giờ, hoàn cảnh hoàn toàn trái ngược. Trước đây đã lâu, dòng sông Hằng Dhamma đã chảy từ Ấn Độ sang Miến Điện; bây giờ đã tới thời điểm dòng chảy đổi hướng và mạnh mẽ trở lại tại mảnh đất nguyên thủy.

Nhưng sự thật cay đắng là Majjhimadesa đã trở thành vùng đất xa lạ với Dhamma. Tại đây, Đức Phật và vô số những vị đã hoàn toàn giải thoát trước Ngài đã khám phá ra Vipassanā, con đường giải thoát đầy lợi lạc; và từ đó, giáo huấn này đã không ngừng được truyền bá khắp thế giới. Tuy nhiên, trong thời đại của chúng ta, chính mảnh đất này - nói cho đúng là toàn thể Ấn Độ- đã vắng bóng Vipassanā. Nơi mà mọi người trong gia đình - đàn ông, đàn bà, già, trẻ, chủ, tớ - đã từng hành thiền Vipassanā hằng ngày, nhưng giờ đây, không những sự thực hành mà ngay cả chữ “Vipassanā” cũng không được ai biết đến. Tôi tự hỏi, tôi có thể làm được gì trong một đất nước như thế? Làm sao tôi có thể thành công được?

Là người gốc Ấn, tôi biết rõ về các nghi thức, nghi lễ, những phong tục tông phái và quan điểm triết lý mà dân chúng trong vùng đất tổ tiên tôi bị vướng vào. Và ngay như có người sẵn lòng gạt qua một bên những thứ đó, thì vẫn còn nhiều khó khăn trước mắt. Bao nhiêu người đồng ý rời khỏi nhà, gia đình và công việc trong mười ngày để tham dự một khóa thiền Vipassanā? Ai sẽ sắp xếp chỗ ở, thực phẩm và mọi nhu cầu vật chất khác của thiền sinh? Tiền bạc để trang trải chi phí ở đâu ra? Tại một nơi mà tôi là người xa lạ, ai là người sẽ hợp tác với tôi và hỗ trợ tôi trong nhiệm vụ này?

Dù đúng hay sai, hàng ngàn những câu hỏi như thế không ngừng quay cuồng trong đầu tôi. Ý nghĩ làm một dhamma-dhatu (sứ giả Dhamma) đi đến đất nước Ấn Độ cổ xưa, quê hương của vô số những thánh nhân và người giác ngộ làm tôi tràn ngập hào hứng. Nhưng đồng thời, tôi cũng bị những nghi ngờ bủa vây.

Nhận thấy những ý nghĩ mâu thuẫn trong tôi, Sayagyi trấn an bằng những lời đầy yêu thương và tin tưởng. Ngài nói, “Chắc chắn, những gì tự con có thể làm sẽ là hạn chế. Nhưng không nên nghĩ là con sẽ đi Ấn Độ, mà thông qua con, Thầy sẽ đi, Dhamma sẽ đi. Dhamma sẽ làm công việc của Dhamma, ai có thể cản trở Dhamma được? Bây giờ là thời điểm chín muồi để Dhamma hồi sinh. 25 thế kỷ trước, Dhamma đã biến đổi Ấn Độ bằng Vipassanā. Bây giờ chính là lúc để Dhamma lan rộng lần thứ hai, và lần này cũng sẽ bắt đầu tại Ấn Độ bằng Vipassana. Đúng thế, giờ của Dhamma đã đến. Bởi vì công đức to lớn của con trong quá khứ, Dhamma đã chọn con làm cỗ xe Dhamma, và bằng cách này, con lại gạt hái được thêm nhiều công đức hơn. Hãy đi với đầy sự tự tin. Dhamma sẽ thành công.”

Những lời đầy thương yêu và sự tin tưởng của Sayagyi vào tôi tiếp sức cho tôi trong cuộc hành trình trước mắt. Tôi đến Ấn Độ tràn đầy hân hoan, và tôi thấy rằng mọi việc xảy như đúng theo dự đoán của Thầy tôi. Dhamma bắt đầu hữu hiệu. Trong vòng một tháng đầu ở Ấn Độ, khóa thiền Vipassanā đầu tiên được tổ chức ở thành phố Bombay. Mười một ngày sau là một khóa khác ở Madras. Sau đó, dòng chảy bắt đầu, hết khóa này sang khóa khác cho tới ngày nay. Bánh Xe Dhamma đã bắt đầu luân chuyển và sẽ tiếp tục như thế một thời gian dài trong tương lai.

Thật vậy, Dhamma tự vận hành theo cách riêng, một cá nhân chỉ là một cỗ xe. Khi còn ở Miến Điện, tôi đã có nhiều nghi vấn và lo âu về những trở ngại mà tôi có thể gặp. Trên thực tế, khó khăn đã xảy ra, nhưng Dhamma giúp tôi phát triển tính kiên nhẫn, bình tâm và Mettā để đối diện chúng, và những vấn đề này được giải quyết vừa kịp lúc. Dhamma bắt đầu hỗ trợ, sự hỗ trợ cụ thể trong từng bước.

Hết địa điểm này đến địa điểm khác được cung ứng cho những khóa thiền Vipassanā: dharmasalas (nhà nghỉ cho người hành hương), trường học, cử xá đại học và viện nghiên cứu, thư viện, các phòng trong sân vận động, tu viện của những thánh nhân như Gandhi và Vinobha, các tòa nhà lớn ở trung tâm hành hương, công xưởng, tư gia của những người giàu có, lều, khách sạn, nhà an dưỡng, trung tâm y tế, ký túc xá thanh niên, trại hè, trại hướng đạo, trung tâm huấn luyện cảnh sát, nhà tù, trung tâm tôn giáo của Ấn giáo, Phật giáo, đạo Jain, đạo Cơ đốc, Đạo Hồi, lâu đài của vua chúa, và những tòa nhà đồ sộ. Cứ như mọi ổ khóa đều bị bẻ gãy, mọi cánh cửa đều mở ra để chào đón Dhamma. Và mỗi lo ngại không ai ở Ấn Độ sẽ hợp tác với một người lạ mặt như tôi thật là vô căn cứ. Còn sự hợp tác nào lớn hơn là sự hợp tác với Dhamma? Tôi chỉ có hai tay, nhưng Dhamma có ngàn tay. Tất cả những cánh tay này bắt đầu chia sẻ gánh vác sứ mệnh thánh thiện này. Hàng ngàn người xa lạ bắt đầu xuất hiện. Nhưng làm sao tôi có thể gọi họ là những người xa lạ được? Ai biết được trong bao nhiêu kiếp, họ đã cùng đi với tôi trên con đường Dhamma, cùng gặt hái được công đức với tôi? Sự hỗ trợ của họ cũng chính là sự hỗ trợ của Dhamma. Dhamma thật vĩ đại; Dhamma thật mạnh mẽ. Xin chúc mừng Dhamma! Chúc mừng đặc tính của Dhamma.

Vẫn còn nhiều việc phải làm, nhưng những sự kiện trong 20 năm qua khiến ta có hy vọng rằng, Dhamma sẽ được truyền bá nhanh chóng trong tương lai. Từ năm 1976, đã có 14 trung tâm Vipassanā được thành lập ở Ấn Độ, Nepal, Anh, Mỹ, Pháp, Nhật bản, Úc và New Zealand; và còn nhiều trung tâm khác đang được hoạch định. Rất nhiều thiện sinh phục vụ vô vị lợi tại những trung tâm này và có khoảng 100 nam nữ thiện sư phụ tá đảm nhận trách nhiệm giảng dạy Vipassanā. Những người phục vụ Dhamma này không nhận lãnh lương bổng hay sự đền đáp nào, họ đều có phương tiện sinh nhai. Họ không trông mong bất cứ lợi lạc vật chất, tên tuổi hay tiếng tăm. Thay vào đó, họ phục vụ để càng ngày càng có nhiều người khổ đau có cơ hội nhận được cùng một lợi lạc mà họ đã nhận được nhờ bước đi trên con đường. Lẽ tự nhiên họ cảm thấy vui mừng và mãn nguyện khi thấy cảnh người khác bắt đầu thoát khỏi khổ đau, và niềm hạnh phúc này khuyến khích họ phục vụ. Thật đáng khen cho những người phục vụ và thiện sư Dhamma vô vị lợi này. Xin chúc mừng Dhamma. Chúc mừng tinh tú Dhamma.

Mọi thành phần, tầng lớp trong xã hội cảm thấy thu hút đến với bờ sông Hằng Dhamma để giải cơn khát: những cư dân khổ sở ở những cao ốc sang trọng tại những thành phố lớn, những người sống trong lều, và ngay cả những người vô gia cư sống ngoài đường, người nghèo khó thuộc tầng lớp thấp nhất trong xã hội, chuyên gia và

người thông thái, người thất học ở làng mạc, người kiêu hãnh vì thuộc tầng lớp cao sang, người đau khổ vì bị kỳ thị và mặc cảm tự ti vì thuộc giới thấp hèn, người theo Ấn giáo, Hồi giáo, Phật giáo, đạo Jain, Sikhs, Cơ Đốc, Parsis, Do Thái giáo, người Ấn và không phải người Ấn. Phép lạ Dhamma nào đã lôi cuốn họ? Bởi vì ở đây, người ta tìm thấy một đường lối giản dị và khoa học để thoát khỏi những ô nhiễm tinh thần và do đó hết khổ. Lợi lạc nào lớn hơn thế mà người ta có thể mong cầu? Có phép lạ nào kỳ diệu hơn nữa không? Nguyên cho mọi người ở khắp nơi hưởng được những lợi lạc như thế. Nguyên cho Dhamma phục vụ mọi người hằng thế kỷ tới. Nguyên cho Dhamma giúp được mọi người trên thế gian.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 9 năm 1989)

GIAI THOẠI VÀ HỒI ỨC

Những đoạn sau đây được trích từ Vipassanā Journal (Ấn Độ, 1985) trong chương “Reminiscences,” pp.21-22

Sau cuộc quốc hữu hóa thương mại và công nghiệp ở Miến Điện, nhiều cư dân Ấn Độ ở đó không còn phương tiện sinh nhai, và đành phải trở về quê hương. Lúc rời Miến Điện, họ bị cấm không được mang theo đồ quý giá. Tuy vậy, để tránh bị mất hết của cải, nhiều người hồi hương mang lậu những đồ quý, đặc biệt là các loại đá quý - như ruby vốn là ngọc quý nổi tiếng của Miến Điện. Để ngăn chặn sự chuyển lậu này, không có gì lạ khi thanh tra hải quan Miến Điện chú trọng đặc biệt đến những người hồi hương Ấn Độ.

Khi tôi sắp sửa đi Ấn từ sân bay Rangoon, tôi đi qua khu vực xuất nhập cảnh và đến khu vực hải quan. Viên chức ở đó rất thân thiện và đùa cợt hỏi tôi có mang theo đồ quý giá nào không. “Có” tôi trả lời, “Tôi mang theo một châu báu”. Mặc dù thân thiện với tôi, viên chức đó trở nên lo lắng vì ông ta là người chính trực, không xao lãng nhiệm vụ. Do đó, ông ta lục soát kỹ lưỡng hành lý của tôi nhưng không tìm thấy gì. Tôi thích thú quan sát ông ta. Sau cùng, tôi vui vẻ giải thích cho người đang lo âu này, “Này ông bạn, viên ngọc quý mà tôi mang theo là để trả món nợ mà Miến Điện đã nợ Ấn Độ. Thoạt tiên, viên ngọc này đến từ Ấn Độ, và ngày nay, Ấn Độ đang rất cần nó. Việc tôi đem nó ra khỏi đây sẽ không làm Miến Điện nghèo hơn. Tôi đang mang viên ngọc Dhamma.”

Ông ta cười lớn và nói, “Xin ông cứ đi - mang theo viên ngọc với ông! Tôi rất vui mừng là ông sẽ dùng nó để trả món nợ này.” Và đây là những gì tôi làm, mang Dhamma trở về Ấn Độ làm tròn ước nguyện của Thầy tôi. Từ thông tin của những người bạn của tôi ở Miến Điện, viên chức đó luôn luôn vui mừng khi nghe về những thành quả của những gì tôi làm ở đây.

HỒI ỨC

Bài sau đây của những thiền sinh tham dự các khóa thiền đầu tiên của Thiền sư Goenka ở phương Tây.

Tháng 7 năm 1979: Khóa thiền đầu tiên của Goenkaji tại Gaillon, Pháp. Những kỷ niệm tuyệt vời làm sao. Điều đầu tiên là một địa điểm và thời tiết tuyệt hảo. Nhưng trên hết, ngay tại một kho thóc đơn sơ, chúng tôi có được một khám phá tuyệt vời - như hai cộng với hai là bốn - về Ānāpāna và rồi đến Vipassanā, do người Thầy này giảng dạy, một người cũng vừa giản dị lại cũng rất kỷ cương như thế. Số lượng tham dự khoảng 60 người. Chúng tôi đều mới biết đến phương pháp nhưng có đầy thiện ý!

Khi thiền sinh tới ngồi trước mặt Goenkaji, tôi có thể nghe những câu hỏi của họ và câu trả lời của thiền sư. Ví dụ, một phụ nữ nói, “Trong lần ngồi vừa qua, tôi bị đau ở tim. Nó đau nhói đến nỗi tôi nghĩ mình sẽ chết.” Goenkaji đáp, “Bây giờ còn đau không?” “Dạ hết rồi.” “Tốt,” thiền sư nói. Bà ta có vẻ sững sờ trước câu trả lời này. Thấy vậy, thiền sư hỏi thêm, “Tại sao thế? Bà muốn cơn đau tiếp tục à?”

Tôi đã trải qua rất nhiều xúc cảm trong mười ngày này - đau đớn, nước mắt, chán nản, hân hoan, yên tĩnh sâu trong nội tâm, và những giây phút thật hạnh phúc. Lúc ấy tôi được 62 tuổi. Khi còn trẻ, tôi là một tu sĩ Trappist trong 13 năm. Khi khóa thiền chấm dứt, tôi nói với chính mình, “Thiền sư Goenka đã dạy tôi trong 10 ngày những gì mà Trappist không thể dạy tôi trong 13 năm!”

*

Trong nhiều năm, một số chúng tôi dành một phần thời gian của mình cho nhà cửa, gia đình, và công việc ở phương Tây; còn phần khác dành cho Dhamma ở Ấn Độ. Dĩ nhiên vẫn có những hoạt động, tổ chức về thiền khắp thế giới, nhưng chúng thiếu nguồn động lực có được từ sự hiện diện của Goenkaji. Chuyến viếng thăm đầu tiên của thiền sư giống như một sự khởi đầu mới, khi bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra.

Thiền sinh được khuyến cáo không tụ tập đông đảo, hỗn loạn ở phi trường để tiễn đưa hay đón tiếp thiền sư. Ngài không muốn tạo sự chú ý không cần thiết. Dù thế, việc nhìn thấy ngài đặt chân đến Paris vẫn thật hồi hộp, thích thú - lần đầu tiên tôi thấy ngài mặc đồ vét - đi cùng là Mataji (vợ ngài) dĩ nhiên là trong chiếc váy sari. Ngài cười rạng rỡ, hăng hái bắt đầu giai đoạn mới trong sứ mệnh của ngài.

Tôi đã phục vụ những khóa thiền ở Dhamma Giri và biết chút ít tiếng Pháp, bởi vậy tôi xin được phục vụ trong khóa thiền đầu tiên ở Pháp. Tôi bắt đầu bằng cách làm công việc mà quản lý khóa thiền thường làm: làm bảng chỉ dẫn, rung chuông cho buổi thiền chung. Tôi ngạc nhiên khi việc này gây ra phản ứng khá mạnh; thậm chí có ngày, ai đó đem giấu cả cái chuông! Nhiều thành viên của Hiệp Hội Yoga rõ ràng là tham dự khóa thiền mà hoàn toàn không biết gì cả. Họ tưởng đây là kỳ nghỉ hè thông thả trong một khách sạn sang trọng với những người bạn, và thêm vào đó là một vài giờ thiền. Họ hoàn toàn ngỡ ngàng trước các khía cạnh căn bản của một khóa thiền Vipassanā như sự im lặng, cắt đứt liên lạc với thế giới bên ngoài, hay phải ngồi thiền chung đều đặn. Tôi liên tục chạy tới báo cho thiền sư Goenka về những trường hợp vi phạm kỷ luật mới. Vi phạm càng nhiều, tôi càng bực mình hơn.

Ngày còn ở Ấn, Goenkaji thường luân phiên giảng pháp thoại bằng tiếng Ấn trong một khóa, rồi bằng tiếng Anh trong khóa tiếp theo. Thiền sinh trong khóa tiếng Ấn hầu hết là người Ấn, còn khóa tiếng Anh hầu hết là người phương Tây. Ta rất dễ nhận thấy kỷ luật trong khóa tiếng Ấn được nói lỏng hơn khóa tiếng Anh, đây đơn thuần chỉ vì sự khác biệt văn hóa mà chúng tôi cần chấp nhận một cách vui vẻ.

Bây giờ ở Pháp, thiền sư Goenka nhắc nhở tôi về điều này. “Cứ coi như đây là một khóa tiếng Ấn.” Đối với ngài điều quan trọng là gieo trồng hạt giống Dhamma, chứ không phải việc phải tuân theo mọi điều lệ

*

Mỗi buổi chiều trong khóa thiền ở Montreal, những người quản lý báo cáo cho Goenkaji biết các sự việc trong ngày. Ngài rất hứng khởi, rất hài lòng về khóa thiền, và kể lại nhiều câu chuyện và hồi ức. Sự khởi đầu mới ở phương Tây chắc làm ngài nhớ lại những ngày đầu ở Ấn Độ, và ngài hồi tưởng về chúng. Trong những khóa thiền đó, khi ngài U Ba Khin còn sống, Goenkaji thường báo cáo chi tiết về mỗi khóa thiền cho vị Thầy và sự tiến bộ của từng thiền sinh. Sayagyi rất vui vì nhiều người tới tham dự khóa thiền. Một trong những khóa thiền đầu tiên có 37 thiền sinh. Theo Goenkaji kể với chúng tôi, Sayagyi rất hài lòng và nói, “Một con số tuyệt vời. 37 người cho 37 yếu tố giác ngộ.” Khi khóa 100 thiền sinh đầu tiên được tổ chức, ngài còn vui hơn nữa và nói về điều này cho mọi khách viếng trung tâm của ngài ở Rangoon. Dường như đối với ngài, giờ của Vipassanā đã thực sự điểm. Ngài sẽ vui biết chừng nào, khi thấy hàng ngàn người khắp thế giới bây giờ đã tới để học Dhamma.

*

Khóa thiền vào năm 1979 ở Montreal là khóa thiền đầu tiên của tôi với Goenkaji. Tôi đã bay 3,000 dặm để tham dự. Trường học nơi khóa thiền được tổ chức thuộc một quận nghèo nàn ở ngoại ô. Sân đi bách bộ rộng bằng ba chỗ đậu xe trong nhà, được chắn bằng một hàng rào lưới mắt cáo sát đường. Đi bộ trong đó cảm thấy như bị nhốt trong một cái chuồng nhỏ. Những người hàng xóm thường đứng gần hàng rào để quan sát chúng tôi đi bộ. Không một thiền sinh nào nói chuyện - tôi cảm thấy mình như là khí trong sở thú. Mọi vật dụng đều dành cho trẻ em: vòi nước uống cao nửa mét, ghế ngồi nhỏ xíu, cầu tiêu và bồn rửa mặt dành cho người cao một mét. Thiền đường là phòng tập thể dục rộng lớn với hệ thống thông gió kém hiệu quả. Trời nóng gay gắt; vài người ngồi những hàng sau tôi bất tỉnh. Hằng ngày chúng tôi đều nghe những âm thanh như nhau, tiếng những đứa trẻ trong khu xóm lết bánh xe kêu ken két. Một ngày gần cuối khóa, ngày sáu hay bảy khi thiền sinh đã trở nên thư thái hơn, trong giờ nghỉ, thiền đường im lặng, chúng tôi có thể nghe rõ ràng ai đó nhảy vào xe, đập cửa, phóng xe ra, thắng gấp rồi tông vào thùng đựng rác làm nó lăn xuống đường. Thiền đường nổ tung với những tràng cười lớn.

Chỉ có hai lần trong suốt 11 năm hành thiền tôi cần phải gặp thiền sư để được hướng dẫn. Một lần xảy ra trong khóa thiền này. Tôi cảm thấy thịnh nộ dữ dội. Tôi sôi sục với giận dữ; trong tâm, tôi đang giết hại người khác. Tôi không biết phải làm gì - tôi nghĩ đáng lẽ thiền phải làm cho mình được bình an. Tôi tới gặp Goenkaji. Ngài đang ngồi chéo chân trên chiếc ghế xếp. Tôi vui khi được thấy ngài thật bình dị. Ngài lắng nghe, cười lớn và nói, “Đúng, đúng, đúng. Điều này cho thấy phương pháp công hiệu một cách toàn hảo. Con có thể có những giấc mơ dữ dội.” Ngài nói đúng. Tôi có những giấc mơ đầy bạo lực, và vì thành quả từ khóa thiền, sankhāra giận dữ cực độ đặc biệt đó đã mất đi. Tôi vẫn còn những khó khăn khác, nhưng tôi không bao giờ gặp lại trường hợp như thế. Tôi đã thanh lọc được rất nhiều, nhưng tôi không nhận ra điều này vào lúc đó. Một mảng chắn động tâm lý lớn vừa biến mất. Nhìn lại, tôi thấy khóa thiền chữa trị cho tôi rất nhiều.

*

Một vài người bạn tôi từ bờ biển miền tây bay sang Montreal để tham dự khóa thiền đầu tiên của Goenkaji. Montreal và vị thiền sư từ Ấn Độ này có vẻ xa lạ đối với tôi. Khi những người bạn trở về, một người nói, “Goenka là một thương gia. Khi tôi tham vấn,

ngài nói thẳng vào vấn đề, không để tôi nói lòng vòng về triết lý. Vì tôi cũng là một thương gia, điều này làm tôi cảm thấy thú vị.” Một người bạn khác nói, “Đây là một trong những bước đi có ý nghĩa nhất mà tôi đã làm. Tôi nghĩ bạn nên thử.” Người khác cảnh báo, “Kỷ luật rất là khắc khe.” Điều này làm tôi e ngại, và tôi đã ghi tên tham dự khóa thiền ở California năm tới. Nhưng tôi vẫn đi và ngồi trọn khóa một cách vui vẻ. Thay vì là rào cản như tôi đã lo sợ, kỷ luật nghiêm ngặt thật ra đã hỗ trợ rất nhiều. Nhờ đó, tôi có thể hành thiền sâu. Tôi đã ngồi hằng ngày từ sau khóa thiền đó. Thật là một phép lạ khi nghĩ đến những khóa thiền đầu tiên ở phương Tây một thập niên trước, và nhớ lại Dhamma đã lan truyền nhanh chóng và rộng rãi như thế nào kể từ lúc ấy.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 9, 1989)

CỬA XÃ LỮ DHAMMA MỞ RỘNG

Sayagyi U Ba Khin, vị Thầy đáng kính của tôi, tin tưởng mãnh liệt rằng 2,500 năm sau thời điểm mahaparaNibbāna của Đức Phật (lần qua đời cuối cùng của những Bạc Giác Ngộ), thời kỳ Budhda-sasāna (chu kỳ giáo huấn) một lần nữa sẽ bắt đầu trở lại tại mảnh đất nó ra đời, và từ đó lan rộng khắp thế giới vì lợi lạc vô bờ bến của nhân loại.

Dhamma sẽ nảy sinh trở lại với sự thực hành Vipassanā. Vipassanā đã bị thất truyền ở Ấn độ một ngàn năm qua. Nhưng Dhamma đã được bảo tồn trong trạng thái tinh khiết ban sơ ở Myanmar (Miến Điện).

Gần cuối thời kỳ 2,500 năm này, Đại hội kết tập kinh điển Phật giáo lần thứ sáu được tổ chức tại Yangon (Rangoon) từ năm 1954 tới 1956. Trong khoảng thời gian này, từ ngày 1 đến ngày 11 tháng chín, 1955, tôi được tái sinh trong Dhamma. Tôi tham dự khóa thiền Vipassanā đầu tiên.

Sau khi cho tôi hưởng vô cùng lợi lạc trong 14 năm, Vipassanā trở về Ấn Độ vào ngày 22 tháng sáu năm 1969 với sự chúc lành của Thầy tôi. Một quãng cách thời gian khoảng 2,000 năm đã qua. Mặc cho sự nghi ngờ của tôi về khả năng của mình, Dhamma bắt đầu bám rễ ở Ấn Độ.

Tôi chỉ là một phương tiện. Dhamma tự vận hành. “Đồng hồ Vipassanā đã điếm,” Sayagyi thường nói. “Vào lúc này, nhiều người với đầy paramīta đã ra đời ở Ấn Độ và những quốc gia khác trên thế giới. Tiếng tích tắc của đồng hồ Vipassanā sẽ thu hút những người này đến với Dhamma”.

Và mọi việc đã xảy ra như thế. Vô số người từ những quốc gia, tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau bắt đầu tham dự những khóa thiền. Những nhà lãnh đạo của những tôn giáo khác nhau cũng tham dự. Tất cả những người này đều chấp nhận phương pháp này như của chính họ; không một ai cảm thấy xa lạ.

Những khóa thiền đầu tiên này được giảng dạy bằng tiếng Ấn vì hầu hết các khóa đều được tổ chức tại Bắc Ấn. Vài tháng sau đó, một số ít người phương tây cũng bắt đầu tham dự những khóa này.

Sau khi giảng pháp bằng tiếng Ấn, tôi thường tóm tắt pháp thoại và lời hướng dẫn, trong năm hay mười phút, cho những người phương Tây. Những thiền sinh này luyện tập rất nghiêm túc và những lời hướng dẫn ngắn gọn này cũng đủ cho họ đạt được những thành quả tốt không ngờ.

Dần dần, những lời khen ngợi Vipassanā lan truyền trong số những du khách phương Tây. Một năm sau, một nhóm du khách ở Dalhousie mời tôi tới đó để dạy một khóa thiền dành riêng cho họ.

Thật khó cho tôi. Trọn khóa thiền phải được giảng dạy bằng Anh ngữ. Chỉ nói vài câu bằng Anh ngữ để hướng dẫn và giải thích thắc mắc thì rất đơn giản. Nhưng giảng pháp dài một tiếng đồng hồ lưu loát bằng tiếng Anh, hay hướng dẫn cách tu tập một cách chi tiết và lôi cuốn suốt ngày, như trong khóa tiếng Ấn, đối với tôi là điều bất khả thi.

Lúc còn ở Rangoon, tôi thường tập đọc thành tiếng diễn văn viết sẵn mỗi khi tôi phải diễn thuyết bằng tiếng Anh khi làm Chủ Tịch Phòng Công Thương, hay ở bất cứ sự kiện công chúng quan trọng nào. Tôi không có khả năng hay kinh nghiệm thuyết giảng bằng tiếng Anh mà không cần soạn sẵn nội dung.

Và đối với một bài giảng trong thiền, tôi phải tìm những từ tiếng Anh đồng nghĩa với những thuật ngữ trong truyền thống tâm linh ấn Độ; điều này còn khó khăn nhiều hơn nữa cho tôi.

Do đó, tôi giải thích cho họ về sự thiếu khả năng của tôi trong việc hướng dẫn khóa thiền bằng tiếng Anh và khuyên họ tiếp tục tham dự những khóa bằng tiếng Ấn theo từng nhóm ít người. Họ trình bày rằng, trong khi những thiền sinh người Ấn đạt được rất nhiều lợi lạc từ những bài pháp thoại và hướng dẫn đầy khích lệ, thì thiền sinh nước ngoài bị thiệt thòi, không được nhiều lợi lạc. Mặt khác, họ tin rằng tôi biết đủ tiếng Anh để hướng dẫn khóa thiền.

Khi tôi vẫn từ chối, họ liên lạc với Sayagyi và phàn nàn với Ngài về tôi. “Thưa Ngài, bên ngoài nước Miến, chỉ có một đại diện của Ngài giảng dạy phương pháp này và ông ta từ chối sự thỉnh cầu của chúng tôi”, họ nói với Ngài. “Chúng tôi phải đi đâu để học phương pháp này?”

Hơn nữa, trong thời kỳ đó, người ta không thể xin được visa đi Miến quá ba ngày. Do đó, họ năn nỉ Sayagyi ra lệnh cho tôi hướng dẫn khóa thiền bằng tiếng Anh.

Lúc đó, tôi đang ở Bombay. Vị Thầy đáng kính gọi điện thoại cho tôi và ra lệnh cho tôi phải đi Dalhousie để hướng dẫn khóa thiền đó. Ngài bảo tôi bằng sự nghiêm nghị đầy tình thương: “Con phải đi. Vốn liếng tiếng Anh của con dù bao nhiêu cũng sẽ đủ

thôi. Con sẽ thành công. Dhamma sẽ hỗ trợ con. Tất cả Mettā của Thầy dành cho con.” Sau khi nhận được lời trấn an mạnh mẽ như thế, tôi đi Dalhousie.

Tôi không có vấn đề gì với việc đi Dalhousie. Thật ra, tôi có nhiều lý do để mong chờ chuyến đi này. Đây sẽ là khóa thiền đầu tiên của tôi trong lòng dãy Himalaya. Sayagyi từng nói: “Ai biết được đã bao lâu, trong bao nhiêu kiếp, chúng ta đã hành thiền trong những hang động yên tĩnh ở Himalaya.” Đó là lý do tại sao khi tới nơi, tâm tôi ngập tràn hân hoan. Sự thiếu tự tin bắt đầu tan biến.

Khóa thiền bắt đầu. Trong hai ngày đầu, tôi cảm thấy ngạt thở trong lúc ngồi trên chỗ Dhamma mà không rõ lý do. Vì vậy, tôi không thể nói quá 15 phút trong buổi tối đầu tiên.

Trong buổi tối thứ hai, tôi phải phấn đấu để nói được 25 phút. Tôi lại cảm thấy ngạt thở. Mặc dù tôi không tìm thấy nguyên do trên bề mặt của tâm, tôi cảm thấy đó có lẽ vì phức cảm tự ti vì kém tiếng Anh tạo ra trở ngại tại tầng lớp sâu thẳm nhất.

Nhưng nguyên do thật ra vì chuyện khác. Đó là một khóa thiền nhỏ với 11 thiền sinh. Khóa thiền được tổ chức tại một loại nhà gỗ nhỏ tên là Shanti Kutir. Những buổi thiền chung và pháp thoại diễn ra trong một phòng nhỏ. Thiền sinh mời tôi tới nghỉ ở trong phòng kế bên.

Vào ngày thứ ba, tôi cảm thấy những rung động bất tịnh, đối nghịch Dhamma rất mạnh phát ra từ phòng đó và làm ô nhiễm phòng thiền kế bên.

Một mặt, với những rung động thanh tịnh của dãy Himalaya cộng thêm với Mettā mãnh mẽ của vị Thầy đáng kính của tôi, tôi không hiểu được cái gì đã gây ra những rung động đối nghịch Dhamma này.

Chiều hôm đó, tôi đi vào phòng đó để kiểm tra thiền sinh, tôi sững sờ khi thấy một cái sọ người ở trên bàn. Gần đó là một kukri (loại dao cong của người Gurkhas) dính máu.

Thiền sinh giải thích rằng anh ta là đệ tử của một tông phái thần bí. Ba đêm trước đây, anh ta tới nơi hỏa thiêu, và giết một con thú bằng con dao này để tế thần. Đạo sư của anh ta nói rằng sự hành thiền của anh ta sẽ rất thành công nếu anh giữ cái sọ và con dao bên cạnh.

Bây giờ, tôi đã hiểu nguyên do của những rung động bất tịnh, ngạt thở xâm nhập vào thiền đường. Tôi phải thuyết phục rất lâu anh ta mới chịu vứt cái sọ và con dao đó vào một cái hang khá xa. Và chỉ khi đó, lực đối nghịch Dhamma mới được loại trừ khỏi Shanti Kutir.

Chiều hôm đó, tôi ngồi thiền rất lâu trên chỗ của Dhamma. Giờ pháp thoại buổi tối đã đến. Tôi thấy rằng toàn bộ môi trường đã được tẩy sạch bởi những đợt gió từ dãy Himalaya, và trở nên thanh tịnh hơn nữa nhờ rung động Dhamma tràn đầy Mettā từ vị Thầy đáng kính của tôi.

Chỉ vài phút trước giờ pháp thoại, những rung động Dhamma tràn ngập người tôi từ đỉnh đầu xuống. Tôi bắt đầu pháp thoại và thấy rằng mình nói tiếng Anh thông thạo như nói tiếng Ấn. Tôi nói cả một tiếng.

Sau khi nghỉ năm phút, phần hướng dẫn dài tiếp theo cũng rất trôi chảy. Tôi có thể thấy mọi thiền sinh, nam cũng như nữ, hành thiền rất sâu. Lúc 9 giờ tối, khi ngày kết thúc, nét mặt họ rạng rỡ. Tôi rất ngạc nhiên.

Đó là do Mettā của Sayagyi đã cho tôi sức mạnh Dhamma để chuyển đổi cái có vẻ bất khả thi thành khả thi. Khóa thiền Vipassana đầu tiên bằng tiếng Anh thành công mỹ mãn. Những gì Dhamma muốn đã xảy ra.

Sau sự kiện này, tất cả mọi khóa thiền đều là song ngữ. Hằng ngày, tôi giảng pháp tiếng Ấn vào buổi sáng và tiếng Anh vào buổi chiều. Lời hướng dẫn cũng bằng song ngữ.

Nhiều khóa thiền hơn với nhiều thiền sinh hơn được tổ chức. Số lượng thiền sinh nước ngoài tuần tự gia tăng. Trong những khóa thiền tại những địa điểm như Bodhgaya, Kushinagar, Varanasi và Rajagir thiền sinh hầu hết là người nước ngoài. Lời đồn lan rộng tới nhiều nước ở phương Tây. Nhiều nhóm người nước ngoài tới để học Vipassanā. Với tình trạng kín chỗ thường xuyên, nhiều thiền sinh phải đợi tới khóa sau.

Chỉ trong vài năm, hàng ngàn thiền sinh từ khoảng 80 quốc gia đã tới để tham dự khóa thiền. Thiền sinh tới từ nước láng giềng Sri Lanka và Thái Lan. Thời điểm đã tới để lời tiên tri và ước nguyện Dhamma của Sayagyi trở thành sự thật.

Vipassanā sẽ lan truyền khắp thế giới. Có lẽ đó là lý do tại sao có thể tổ chức khóa thiền bằng tiếng Anh. Nếu không như vậy, Vipassanā sẽ không thể đến với những người ở nước ngoài.

Tôi cảm thấy mãn nguyện. Cửa xả lũ Vipassana đã mở và dòng sông Hằng Dhamma với vô lượng lợi lạc cũng đã chảy tới những thiền sinh khắp thế giới bên ngoài Ấn Độ.

*S.N. Goenka và những tác giả khác
(Ấn bản Dhamma Giri - Tháng 5 năm 1997)*

THÀNH QUẢ CỦA SACCA - ADHITTHANA (Phần một)

Những ngày đầu phát triển Dhamma, hết năm này đến năm khác, tôi tiếp tục hướng dẫn những khóa thiền Vipassanā trên khắp Ấn Độ. Thời gian qua đi, trong thời kỳ này, những trung tâm thiền Dhamma Giri, Dhamma Thali và Dhamma Khetta được thành lập.

Cho đến nay, số thiền sinh Tây phương đã gia tăng rất nhiều và họ rất kiên trì trong việc thỉnh cầu tôi dạy Dhamma ở xứ sở của họ. Nhưng tôi có thể làm gì được? Tôi không thể vì hộ chiếu Miến Điện không cho phép tôi ra khỏi Ấn Độ. Ngay cả sự khẩn cầu của tôi đến tướng Ne Win cũng không mang lại kết quả. Cho nên, một lần nữa, tôi liên hệ với người bạn thân của tôi là U Thi Han ở Yangon, nhưng chính sách của chính phủ về việc cấp hộ chiếu vẫn không thay đổi trong những năm qua. Ông khuyên tôi nên nương tựa vào Dhamma, và phát nguyện quyết tâm Dhamma mạnh mẽ (Dhamma adhiṭṭhāna). Đây là cách duy nhất còn lại để được thành công.

SỰ THÔI THỨC TỪ PHƯƠNG TÂY

Tôi nhận thấy Vipassanā đã bắt đầu bám rễ ở Ấn Độ, nơi nó khởi nguồn. Đây là lúc cần thiết để tôi tiếp tục làm tròn ý nguyện Dhamma khác của Thầy tôi, Sayagyi U Ba Khin là: truyền bá Dhamma ra khắp thế giới. Với mục đích này, tôi nghĩ tôi cần phải đến được các nước khác để hoàn thành sứ mạng Dhamma.

Ngoài ra, có một tình huống xảy ra gây nhiều nhầm lẫn tại những nước ở phương Tây khiến tôi càng thấy tính cấp bách của việc đi đến đó để truyền dạy Dhamma - Dhamma tinh khiết ban sơ, đúng theo sự giảng dạy của Thầy tôi. Một số trong những thiền sinh người Mỹ đã tham dự vài khóa thiền Vipassanā của tôi ở Ấn Độ, tuy chưa thấm nhuần trong phương pháp, đã bắt đầu lập ra một trung tâm Vipassana ở Mỹ vì quá nhiệt tình.

Do sự non yếu của họ trong Dhamma, những thiên sinh này đã rất sai lầm khi không chú trọng đúng mực đến sīla, nền tảng quan trọng của Vipassanā. Thứ hai, họ đã biến việc giảng dạy Dhamma thành một nghề nghiệp để mưu sinh, và điều này hoàn toàn trái ngược với truyền thống giảng dạy Dhamma tinh khiết. Thứ ba, họ đã bắt đầu pha trộn Vipassanā với những phương pháp khác, và do đó đã làm ô nhiễm và giảm bớt sự tinh khiết của Dhamma. Biết được tất cả những điều này, một sự thôi thúc đã nảy sinh trong tâm, tôi thấy cần phải sớm đi đến phương Tây để giảng dạy Dhamma trong sự tinh khiết ban sơ.

Cho dù trên thực tế, thủ tướng Myanmar là bạn thân của tôi, nhưng ông cũng không thể cấp giấy phép cho tôi đi đến các quốc gia mà tôi muốn. Do đó, chỉ có cách duy nhất là tôi phải từ bỏ quốc tịch Miến Điện, chấp nhận quốc tịch Ấn Độ, và xin cấp hộ chiếu Ấn Độ. Chỉ như thế, tôi mới có thể đi đến bất kỳ quốc gia nào trên thế giới để giảng dạy Dhamma.

Tôi lưỡng lự vì lý do tình cảm. Đúng thật Ấn Độ là quê cha đất tổ của tôi và cũng là thánh địa của tất cả các Đức Phật. Do đó, tôi rất tôn kính và trân trọng đất nước này. Nhưng Myanmar là quê hương nơi tôi sinh trưởng và chắc chắn trong tâm tôi luôn có một sự tôn kính đặc biệt với Myanmar.

Có một ngạn ngữ Sanskrit nổi tiếng nói rằng: “Janani Janmabhumisca Svargadadi Gariyasi”, nghĩa là “việc trân quý quê hương vượt xa việc trân quý những cảnh trời. Riêng với tôi, quê hương không những là nơi tôi được sinh ra một lần mà đến hai lần: lần đầu được sinh ra từ bụng mẹ; và lần thứ hai được sinh ra khỏi vô minh nhờ thực hành Vipassanā.

Do đó, một mặt tôi bị dằn vặt về tình cảm không muốn bỏ quốc tịch Miến Điện, mặt khác, là tiếng gọi về bốn phạm làm tròn tâm nguyện Dhamma của Thầy tôi.

Sự giằng co tiếp diễn trong tâm tôi một vài ngày. Cuối cùng, tôi chấp nhận lời khuyên của người bạn U Thi Ha và phát nguyện Dhamma sankappo với adhiṭṭhāna của sacca kiriya (hạ quyết tâm mạnh mẽ với lời phát nguyện chân thật) như sau:

SACCA KIRIYĀ

“Bất kỳ sự phục vụ Dhamma nào mà tôi hiến dâng cho tới bây giờ, hoàn toàn không vì lợi ích vị kỷ, mà chỉ được hiến dâng với tâm nguyện duy nhất là để giúp ích người khác. Tôi đã làm như vậy để làm tròn ước nguyện Dhamma của vị Thầy đáng kính của tôi. Nguyện cho Thầy tôi trả được món nợ Dhamma nhận được từ Ấn Độ. Nguyện cho tôi trả được món nợ Dhamma mà tôi nhận được từ Thầy tôi. Chỉ duy nhất với tâm

nguyện này, tôi đã hiến dâng phục vụ Dhamma. Đây là những lời của sự thật và với sức mạnh của những lời nói chân thật này, tôi xin dành sự quyết định cho Dhamma. Nếu Dhamma muốn tôi thực hiện nghĩa vụ Dhamma chỉ trong Ấn Độ thì nguyện cho tôi vẫn là công dân Miến Điện. Nếu Dhamma muốn tôi đi khắp thế giới để truyền bá Vipassanā, thì vào lúc kết thúc thời kỳ 10 năm phục vụ Dhamma ở Ấn Độ, nguyện cho tôi nhận được quốc tịch Ấn Độ.”

Khi thời khắc cuối của thời kỳ 10 năm gần kề, tôi nộp đơn xin nhập quốc tịch Ấn Độ. Tôi làm việc này với quyết tâm rằng nếu Dhamma muốn tôi đi khắp thế giới với quốc tịch Ấn Độ, thì hãy cứ như thế.

Vào lúc đó, một ý nghĩ nảy sinh trong tôi rằng, những giới hạn địa lý giữa các quốc gia chỉ đơn thuần vì mục đích chính trị và thương mại. Dhamma không thể có ranh giới địa lý. Chắc chắn là tôi không thay đổi quốc tịch vì bất kỳ lý do chính trị hay thương mại hay tài chính nào. Và ngay như nếu tôi chấp nhận quốc tịch Ấn Độ, tôi vẫn tiếp tục cùng một công việc phục vụ Dhamma trên khắp thế giới. Quê hương Miến Điện và thánh địa Ấn Độ của tổ tiên tôi đều sẽ nhận được sự tôn kính, biết ơn vì những đóng góp trong việc truyền bá Dhamma. Một nước là nơi Dhamma khởi nguồn, nước kia là nơi Dhamma đã được bảo vệ trong trạng thái thuần khiết, tinh nguyên. Nguyện cho cả hai nơi tận hưởng niềm vinh hạnh này.

“Mục đích duy nhất của tôi là truyền bá Dhamma vì sự tốt lành và lợi ích của nhân loại đang đau khổ trên khắp thế giới. Tình yêu, lòng biết ơn và sự cảm kích của tôi đối với quê hương sẽ không giảm bớt chút nào vì việc thay đổi quốc tịch cho mục đích tốt lành này.”

TRỞ NGẠI PHÁT SINH

Sau khi nộp đơn cho chính phủ Ấn Độ, tôi khá tự tin là tôi sẽ nhận được quốc tịch rất nhanh. Nhưng kinh nghiệm cho tôi thấy, bất cứ khi nào thực hiện một bước quan trọng trên con đường truyền bá Dhamma, những trở ngại bất ngờ luôn xảy ra. Nhưng chúng sẽ không thể tồn tại lâu dài. Khó khăn của lần này, như tôi được biết một thời gian sau, là đơn của tôi bị kẹt ở Cục tình báo của chính phủ Ấn Độ.

Tôi biết rất rõ những năm trước, Cục tình báo đã bắt đầu điều tra rất kỹ về tôi và những hoạt động của tôi. Những thành viên Ấn Độ trong gia đình của tôi, đặc biệt là hai người anh và một người cháu trai của tôi, đã tham gia tích cực vào một tổ chức tên là Ananda Marga.

Tổ chức này bị chính phủ Ấn Độ nghi ngờ có những hoạt động nhằm gia tăng quyền lực chính trị bằng đường lối bạo động. Trong thời kỳ Khẩn Cấp ở Ấn Độ, cả hai người anh của tôi đã bị nhốt vài ngày. Vì thế, chính phủ đương nhiên nghi ngờ tôi có thể cũng đang làm việc gián tiếp cho tổ chức Ananda Marga, khi hướng dẫn những khóa thiền dưới danh nghĩa Vipassanā.

Tôi biết rằng Cục tình báo Ấn Độ đã điều tra rất kỹ về những hoạt động của tôi và một vài viên chức chính phủ cũng đã thẩm vấn tôi về vấn đề này.

Một số người trong họ đã bí mật tham gia khóa thiền 10 ngày. Một viên chức cấp cao tiết lộ ông là mật vụ sau khi hoàn tất khóa. Ông ta nói với tôi rằng ông ta rất ấn tượng về việc phục vụ vô vị lợi của tôi, và cũng tận mắt thấy phương pháp không tông phái này được truyền bá vì sự tốt lành của người khác như thế nào. Ông ta cho tôi biết, một số viên chức cấp dưới cũng đã điều tra và báo cáo với ông ta rằng công việc của tôi không có một động cơ mờ ám nào. Bây giờ, đích thân ông ta quan sát và hoàn toàn được thuyết phục rằng, hoạt động của tôi không có sai phạm nào và không có bất cứ sự liên hệ nào với phong trào Ananda Marga.

Nhưng cho đến lúc nộp đơn xin quốc tịch Ấn, tôi mới biết rằng hồ sơ của tôi vẫn chưa đóng lại ở Cục tình báo. Có lẽ những viên chức cấp cao ở Cục tình báo muốn theo dõi những hoạt động của tôi thêm một thời gian nữa. Hoặc bởi vì, cho dù tôi đã hoàn toàn ngưng mọi hoạt động thương mại, các con của tôi vẫn tiếp tục kinh doanh cùng với các thành viên trong gia đình, là những người theo tổ chức Ananda Marga. Có lẽ đây là lý do tại sao họ muốn tiếp tục theo dõi những hoạt động của tôi thêm vài năm nữa.

Nhưng dù gặp trở ngại, tôi vẫn tin chắc rằng với Adhittṭhāna (quyết tâm mạnh mẽ) mà tôi đã nguyện, tôi sẽ nhận được quốc tịch và hộ chiếu Ấn ngay sau thời kỳ 10 năm phục vụ kết thúc. Để sau đó, tôi có thể tự do đi các nước để truyền dạy Dhamma.

Với lòng tin vững chắc đó, tôi đồng ý cho các thiền sinh ở phương Tây lên lịch cho các khóa thiền Vipassana 10 ngày ở Gaillon, Pháp từ ngày 1 đến ngày 11 tháng 07; tại Plage, Pháp, từ ngày 14 đến 24 tháng 07; ở Montreal, Canada từ ngày 26 tháng 07 đến ngày 06 tháng 08; và sau đó ở Golalming, Anh từ ngày 09 đến ngày 20 tháng 08 và từ ngày 21 tháng 08 đến ngày 01 tháng 09. Như vậy, tôi đã hứa sẽ dạy 5 khóa thiền Vipassana ở phương Tây và các địa điểm đã được đặt trước.

Khó khăn lớn nhất là khóa thiền đầu tiên ở Gaillon, Pháp, nơi mà các thiền sinh đã đặt chỗ ở khách sạn rất đắt tiền và đã trả hết tiền thuê cơ sở vật chất để tổ chức khóa

thiền. Hầu hết các thiền sinh đăng ký dự khóa thiền này đều thuộc những giai cấp cao trong xã hội. Một người trong số này đến từ Thụy Sĩ là một nhà ngoại giao. Tất cả đã thu xếp những ngày nghỉ của họ để tham dự khóa thiền. Nếu khóa thiền không thể tổ chức đúng theo lịch, những người tổ chức sẽ đối mặt với những khó khăn rất lớn.

Nhưng có thể làm gì được? Những thế lực chống đối Dhamma đã dựng nên những rào cản để ngăn chặn sự truyền bá Dhamma ra khắp thế giới. Chính phủ Myanmar không thể cấp phép cho hộ chiếu của tôi vì chính sách khắt khe, còn chính phủ Ấn Độ cũng không cấp quốc tịch cho tôi. Đơn của tôi bị mắc kẹt ở Delhi. Dường như không có chút hy vọng nào. Niềm tin duy nhất mà tôi có là từ Dhamma Adhiṭṭhāna (quyết tâm mạnh mẽ) của lời nguyện sacca kiriya. Tôi tin chắc rằng những lực của Dhamma cuối cùng sẽ đến hỗ trợ.

THÀNH QUẢ CỦA SACCA - ADHITTHANA

(Phần hai)

Đây là phần thứ hai và là phần cuối của bài viết này. Phần đầu tiên được in trong Bản tin Vipassana tháng 08 năm 1997.

LỜI DHAMMA

Dhamma bảo vệ người sống đúng đắn. Khi được thực hành đúng cách, Dhamma sẽ mang lại lợi ích và hạnh phúc. Một người thực hành đúng cách sẽ không tái sinh vào các cảnh giới thấp kém.

Kinh Theragatha (Trưởng Lão Tăng Kệ)- Dhammika

Ngày 01/07 - ngày khóa thiền đầu tiên ở Pháp càng đến gần, ngày qua ngày, chỉ còn một tuần nữa. Nhưng dường như không có chút ánh sáng nào ở cuối đường hầm.

Không có khả năng nào để có được quốc tịch Ấn đúng hạn, và ngay cả khi có được quốc tịch, thì tôi cũng không thể có được hộ chiếu kịp thời. Có quá nhiều thủ tục cần làm để xin được hộ chiếu. Dường như tôi phải hủy bỏ khóa thiền đầu tiên ở Pháp dù biết rằng điều đó sẽ đem lại sự thất vọng lớn lao cho các thiền sinh của tôi, và họ sẽ chịu mất mát không nhỏ về tài chính. Nhưng điều tệ hại nhất là họ sẽ mất niềm tin nơi tôi. Tôi đã luôn nói với họ “Hãy tin ở Thầy, khóa thiền sẽ được tổ chức theo như lịch định”. Nhưng giờ đây, có thể làm gì được? Đã đến lúc này, thời gian còn lại không bao nhiêu nữa.

Dhamma adhiṭṭhāna của tôi là “Sau khi hoàn tất 10 năm phục vụ Dhamma ở Ấn Độ, nguyện cho tôi có cơ hội giảng dạy Dhamma các nơi khác ngoài Ấn Độ”. Vào ngày 22 tháng 06 năm 1979, thời kỳ 10 năm sẽ kết thúc.

Rồi ngày 23, 24, 25 và 26 cũng đã qua. Cảm giác tuyệt vọng ngày càng lớn. Có lẽ Dhamma không muốn sử dụng tôi như công cụ để truyền bá Dhamma trên khắp thế giới. “Xem nào, hãy phó thác cho Dhamma. Hãy để mọi việc xảy ra theo ý của Dhamma. Nếu Dhamma muốn tôi chỉ phục vụ ở Ấn Độ thì hãy để như vậy.”

Trong tâm trạng này, ngày kế tiếp là ngày 27 tháng 6, tôi nhận một cú điện thoại. Một cú sốc rất vui. Viên chức chính phủ gọi điện nói rằng giấy chứng nhận quốc tịch cho vợ tôi, Ilaichi Goenka và tôi đã sẵn sàng. Chúng tôi được yêu cầu đến gặp thẩm phán đô thị thuộc tòa án Esplanage ở Bombay để nhận. Ngày hôm sau, cả hai chúng tôi đến đó và nhận được chứng nhận quốc tịch một cách dễ dàng.

CHƯƠNG NGẠI ĐÃ VƯỢT QUA

Một trở ngại lớn lao trong việc truyền bá Dhamma khắp thế giới giờ đã qua. Thế nhưng, vẫn còn khó khăn trong việc xin hộ chiếu, vì thời gian còn lại rất ngắn- chỉ trong hai ngày, điều này dường như không thể. Chúng tôi khó có thể đến Pháp đúng thời điểm tổ chức khóa thiền đầu tiên.

Cho đến hiện giờ, chúng tôi còn chưa thể nộp đơn xin cấp hộ chiếu. Thậm chí nếu mọi việc diễn ra nhanh chóng, thì cũng cần 3 đến 4 tuần mới xong. Nhưng trong thâm tâm, tôi vẫn chưa sẵn sàng để hủy bỏ những khóa thiền ở Pháp. Tôi đã để mặc mọi thứ cho Dhamma lo liệu. “Chúng ta hãy xem Dhamma muốn gì, và Dhamma muốn mọi việc diễn ra thế nào.”

Ngay khi rời khỏi văn phòng thẩm phán với giấy chứng nhận công dân Ấn, chúng tôi đã thấy người làm dịch vụ du lịch cho chúng tôi đang đứng đợi. Ông ta cầm đơn xin hộ chiếu trong tay, yêu cầu chúng tôi điền thông tin vào và chúng tôi lập tức làm ngay tại chỗ. Tất nhiên chúng tôi rất vui vì đã có quốc tịch Ấn, nhưng vẫn còn băn khoăn liệu những khóa thiền ở Pháp có thể diễn ra hay không. Với tâm trạng không chắc chắn, chúng tôi về nhà và nhận thêm một cú sốc dễ chịu khác. Nhân viên du lịch điện thoại nói rằng do chỉ thị từ cấp trên, hộ chiếu của chúng tôi sẽ được cấp ngay vào ngày hôm sau.

Ngày 28 tháng 06, chúng tôi đã có hộ chiếu trong tay. Bây giờ, niềm hy vọng hướng dẫn được cả hai khóa thiền ở Pháp đã tăng lên. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn còn cần xin visa, mà lúc đó, đại sứ quán Pháp đã đóng cửa.

Ngày 29 tháng 06, chỉ còn một ngày nữa. Và ngay cả nếu chúng tôi có được visa Pháp, chúng tôi vẫn còn cần xin visa Anh và Canada. Và sau đó, còn rất nhiều thủ tục

một công dân Ấn phải làm trước khi rời khỏi nước. Tất cả điều này sẽ hoàn tất chỉ trong một ngày thôi sao? Nhưng hãy nhìn cách Dhamma thu xếp mọi việc như thế nào. Tất cả các cánh cửa khép kín, nay được mở ra như một phép lạ.

Trước khi hết ngày 29 tháng 6, chúng tôi đã có visa Pháp và hoàn tất mọi thủ tục cần thiết để rời khỏi Ấn Độ. Nhân viên du lịch nói rằng có thể chúng tôi không cần visa Anh và Canada, vì chúng tôi đã là công dân của quốc gia trong Khối Thịnh vượng chung. Và ngay như nếu cần các thủ tục này, chúng tôi có thể xin cấp thị thực tại các đại sứ quán ở Paris.

Và như thế, chúng tôi có thể rời Bombay trong chuyến bay đêm vào ngày 29/06 và đến Paris ngày 30/06. Từ đó, chúng tôi đi xe đến Gaillon và khóa thiền diễn ra vào ngày 01/07, đúng như lịch trình đã ấn định.

Sau đó, hết khoá này đến khoá khác, tất cả các khóa thiền được tổ chức rất thành công. Với lòng tràn đầy mãn nguyện và biết ơn Dhamma, chúng tôi trở về nhà.

Niềm tin vào Dhamma của tôi được vững mạnh hơn bởi những sự kiện kỳ diệu này, và niềm tin rằng tôi chỉ là một người trung gian, công cụ cũng được tăng trưởng - mọi thứ có Dhamma vận hành. Dhamma phải chọn những người trung gian nào đó để hoàn thành công việc.

DHAMMA ĐÃ VẬN HÀNH NHƯ THẾ NÀO

Bí ẩn về việc vì sao chúng tôi nhận được giấy thông hành đúng lúc được hé lộ; khi chúng tôi biết rằng con trai tôi, Murari và vợ là Vatsala đã nói về những khó khăn của tôi với ông Radha Shyam Murarka, người chú bên vợ của ông Hari Prasad, cha ruột của Vatsala.

Ông Murarka hứa với Murari và Vatsala là ông sẽ cố gắng giúp tôi. Tôi biết ông Murarka là nhân vật quan trọng trong Đảng Quốc Đại Ấn Độ. Ông đã là đại biểu quốc hội trong nhiều năm và cũng là người được bầu làm trưởng ban Tài chính do chuyên môn của ông trong lãnh vực này. Ông là bạn thân của ông Shri Moraji Desai, lúc đó là Thủ tướng Ấn Độ.

Dù biết tất cả những điều này, nhưng do hiểu rõ bộ máy chính quyền làm việc tri tri rã rã, nên tôi không tin rằng ông có thể làm được gì để giúp chúng tôi trong hoàn cảnh này. Tuy nhiên, ông đã thu thập tất cả những gì liên quan đến trường hợp của chúng tôi, và đi ngay đến Delhi để gặp Thủ tướng Shri Morarji Desai.

Ông Shri Morarji Desai ra lệnh lấy hồ sơ của chúng tôi ở Bộ nội vụ để xem xét. Khi nhìn thấy những ghi chú của Cục tình báo trung ương về việc họ muốn điều tra thêm trước khi chấp thuận quốc tịch công dân cho chúng tôi, ông Morarji Desai nói rằng ông đành bó tay trong trường hợp này.

Nghe vậy, ông Murarka nói với Thủ tướng: “Những thông tin nào khác mà Cục tình báo cần biết thêm về người này? Ông nghĩ là chúng tôi đã gả con gái của mình cho gia đình này mà không tìm hiểu sao?” Sau khi nghe như vậy, Thủ tướng rất ngạc nhiên. Ông lập tức quyết định chấp thuận đơn của tôi và ra chỉ thị mọi thủ tục cho việc xuất cảnh phải hoàn tất đúng hạn.

Thật là kỳ diệu vì sự vận hành của Dhamma, cách Dhamma đã sử dụng những con người khác nhau để làm công cụ cho những mục đích khác nhau.

Dhamma đã nảy sinh trong tâm của con dâu Vatsala và con trai Murari của tôi, để họ đi đến gặp Murarkaji. Murarkaji do nhận được cảm hứng Dhamma nên đi đến gặp Thủ tướng Morarji. Trí tuệ Dhamma nào đó đã nảy sinh trong Morarji và nhờ vậy Adhiṭṭhāna Dhamma của tôi được thành tựu.

Cả ba người đã cùng nhau hoàn tất công việc Dhamma này, công việc đã mang lại lợi ích cho nhiều người trên khắp thế giới. Dòng sông Hằng của Dhamma tinh khiết đã bắt đầu trôi chảy khắp thế giới với phương pháp Vipassanā.

Hàng ngàn người bắt đầu chứng nghiệm lợi ích của Dhamma. Con trai tôi, Murari và con dâu tôi Vatsala đã học Vipassana, và tôi rất mong muốn ông Murarka và Shri Morarji cũng nhận được Dhamma dāna để được thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Nhưng bây giờ, cả hai không còn nữa.

Điều tốt nhất mà tôi có thể làm được là gợi Mettā sâu sắc đến họ. Nguyện cho cả hai được chia sẻ công đức mà tôi có được nhờ việc truyền bá Dhamma khắp thế giới. Nguyện cả cho cả hai được hạnh phúc, nguyện cho cả hai được an lạc và nguyện cho cả hai được giải thoát.

BẢY MƯƠI NĂM ĐÃ HOÀN TẤT

LỜI DHAMMA

Tôi không cầu mong được chết hay muốn được sống. (Khi thời điểm tới) Tôi sẽ lìa bỏ tấm thân này với ý thức và tuệ giác về bản tánh vô thường ở mức độ cảm giác.

Kinh Theragāthā (Trưởng Lão Tăng Kệ), Sāriputtathera

Đời tôi đã trải qua 70 mùa thu. Và ai biết được tôi còn sống được bao nhiêu năm nữa? Làm thế nào để tận dụng những năm còn lại? Nguyên cho tôi duy trì được ý thức này.

Vào dịp này, một số lời đầy lợi lạc của Đức Phật hiện lên trong tâm trí. Sự kiện xảy ra tại Savatthi (Xá Vệ), Jetavanārama (Kỳ Viên) của trưởng giả Anāthapindika (Cấp Cô Độc). Lúc đó là ban đêm. Một vị devaputta (Thiên tử) tới gặp Đức Phật. Ông ta bày tỏ ý nghĩ của mình cho Đức Phật rõ bằng bốn câu kệ:

Accenti kālā, tarayanti rattiyo

Thời gian trôi qua, đêm trôi qua.

Vayogaṇā anupubbaṃ jahanti

Cuộc đời từ từ chấm dứt.

Etaṃ bhayaṃ maraṇe pekkhamāno

Quan sát nỗi sợ cái chết (đang tới)

Puññāni kayirātha sukhāvahāni

Hãy làm điều lành mang lại quả tốt.

Ai đó đã nói rất đúng, “Sáng đến, chiều đi, và thế, cuộc đời kết thúc.”

Không nên để cuộc sống quý báu làm người kết thúc một cách vô ích. Ngay cả nếu chỉ vì sợ cái chết đang đến, hãy làm những việc thiện lành mang lại kết quả tốt. Nếu chúng ta làm những việc bất thiện, chúng sẽ mang lại khổ đau cho ta. Nếu chúng ta

làm việc thiện, chúng sẽ mang lại hạnh phúc cho ta. Đây là luật bất biến của trời đất. Bởi vậy hãy làm việc thiện thay vì làm điều ác, để tránh gặp khổ đau và hưởng được hạnh phúc.

Chúng ta không biết mình đã đắm chìm bao lâu trong vòng luân hồi của hạnh phúc và đau khổ thế gian, và bánh xe luân hồi của hạnh phúc và đau khổ sẽ tiếp diễn không biết bao lâu nữa trong tương lai. Đức Phật đã khám phá ra con đường giản dị và trực tiếp để được hoàn toàn thoát khỏi vòng sinh tử. Ngài đã làm cho con đường được dễ dàng cho mọi người tiếp nhận.

Ngài dạy phương pháp Vipassanā cho mọi người để giải thoát. Bằng cách thực hành phương pháp này, họ có thể được giải thoát khỏi vòng sinh tử và đạt được sự vĩnh cửu, bất biến của Nibbānaṃ paramamaṃ sukhaṃ, nghĩa là hạnh phúc tối hậu, bình an tối hậu của Nibbāna (niết bàn), vượt xa những vui thú trần tục. Nhưng điều này chỉ có thể đạt được sau khi diệt trừ được thói quen không ngừng theo đuổi sự hưởng thụ thú vui trần tục. Và đây chính là điều Vipassanā sẽ giúp ta làm được. Phương pháp phá vỡ khuôn mẫu thói quen làm nhân lên nhiều lần những sankhāras (nghiệp) thèm muốn và ghét bỏ nằm sâu trong tầng lớp vô thức. Vipassana đào lên những sankhāras thèm muốn sự khoan khoái và thù ghét những khổ đau; Vipassana trừ tuyệt thói quen phản ứng mù quáng cố hữu. Chừng nào sự thèm muốn những thú vui trần tục còn tồn tại, sự chán ghét đối với những khổ đau trần tục vẫn tiếp tục nảy sinh; và bởi vì hai loại phản ứng này, bánh xe sinh tử vẫn tiếp tục luân hồi. Chỉ khi nào bánh xe sinh tử luân hồi bị bẻ gãy, thì ta mới có thể đạt được sự bình an tối hậu, thoát tục, vượt ngoài thế gian, vượt ngoài vòng sinh tử, và vượt ngoài lãnh vực cảm quan. Đức Phật giảng dạy phương pháp Vipassanā đầy lợi lạc này là với mục đích này.

Để nhắc đến điều này, sau khi nghe bốn câu kệ trên đây, Đức Phật đối câu thứ tư, nói, Lokāmiṣaṃ pajahe santipekkho

Người cầu mong sự bình an tối hậu nên buông bỏ sự thèm muốn hạnh phúc thế gian.

Chỉ bằng cách thực hành chuyên chú Vipassanā ta mới có thể diệt trừ được ước muốn trần tục. Trong lúc tập Vipassanā, thiền giả nên duy trì ý thức về cái chết đang tới, nhưng không một mảy may sợ hãi. Khi nào cái chết đến, ta luôn luôn sẵn sàng chấp nhận nó với sự điềm tĩnh. Vào mỗi dịp sinh nhật, một người hành thiền Vipassanā nên nhìn lại quá khứ. Người đó phải có quyết tâm mạnh mẽ rằng sẽ không vi phạm những lỗi lầm đã phạm trong quá khứ và sẽ tiếp tục làm những việc thiện lành nào đang làm cho tới cuối cuộc đời. Việc làm thiện lành nhất là luyện tập phương pháp giải

thoát Vipassanā. Không được lãng quên điều này, phương pháp phải được thực hành một cách chuyên cần. Không nên trì hoãn việc thực hành cho tới ngày mai. Hãy để những lời này của Đức Phật luôn vang vọng bên tai như một lời cảnh báo:

Ajjeva kiccamaṭappaṃ

Hãy hành thiền ngày hôm nay.

(Không trì hoãn tới ngày mai.)

Kojaññā maraṇaṃ suve

Biết đâu, ngày mai sẽ chết.

Không cần thiết phải cầu mong cái chết, nhưng khi nó đến, ta không cần phải sợ sệt. Chúng ta hãy luôn sẵn sàng để chết vào bất kỳ lúc nào.

Thỉnh thoảng, chúng ta nên thực hành maraṇānusati (suy ngẫm về cái chết). Từ kinh nghiệm riêng, tôi thấy việc này rất hữu ích. Trong khi làm như thế, ta cần tự xem xét tâm mình, “Nếu sáng mai tôi chết, giây phút cuối cùng của cuộc đời này sẽ như thế nào? Có còn tiếc nuối không, cho dù là tiếc nuối chưa hoàn tất sứ mệnh Dhamma nào đó? Bất cứ khi nào những sankhāra gây xúc động quá mức nảy sinh trong tâm, chúng ta phải lập tức thực hành maraṇānusati và hiểu rằng, “Nếu tôi chết ngay trong khoảnh khắc kế tiếp, sự xúc động mạnh này sẽ đẩy tôi vào cảnh giới đáng sợ nào?” Ngay khi ý nghĩ này nảy sinh, ta sẽ dễ dàng thoát khỏi cảm xúc mãnh liệt lúc ấy.

Thỉnh thoảng, thực tập maraṇānusati còn có lợi điểm khác. Tâm nghĩ, “Ai biết được bao nhiêu kiếp, tôi đã lăn lộn trong chu kỳ sinh tử? Lần này, vì quả của việc thiện lành nào đó, tôi đã có cuộc sống vô giá của kiếp người. Tôi đã được tiếp cận với Dhamma. Tôi đã phát triển niềm tin vào Dhamma tinh khiết, hoàn toàn không có nghi thức vô nghĩa hay triết lý, cũng như không có cản trở về tông phái. Những lợi ích nào mà tôi đã đạt được?” Khi ta kiểm điểm như thế, và thấy được những khuyết điểm nào vẫn còn, ta sẽ có động lực để sửa đổi. Cho dù có chết trong giây phút kế tiếp hay 100 năm nữa, tôi không biết được. Nhưng cho dù tôi còn sống được bao nhiêu ngày giờ, tôi sẽ tận dụng để hoàn thiện những pārami của mình với một tâm mãn nguyện, và làm cho đời mình có ý nghĩa. Bất cứ quả nào tới, hãy để chúng tới; khi nào chúng tới, hãy để chúng tới khi ấy. Tôi phó thác cho Dhamma. Riêng phần mình, hãy để tôi tận dụng hết sức thời gian còn lại của cuộc đời quý báu này.

Với mục đích này, hãy để những lời đầy khích lệ này của Đức Phật luôn luôn ở bên cạnh chúng ta:

Uttiṭṭhe nappamajjeyya dhammaṃ sucariṭaṃ care.

Hãy đứng lên! Hãy sống cuộc đời Dhamma một cách chuyên cần.

Nguyện cho tôi tiếp tục sống cuộc đời Dhamma. Kết quả đương nhiên là lợi lạc.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 2, 1998)

BỐN MƯƠI NĂM DÂNG HIẾN DHAMMA

Bốn mươi năm dâng hiến Dhamma đã kết thúc. Tôi nhớ lại một người 45 tuổi rời quê hương yêu dấu là Myanmar để đến Ấn Độ, xứ sở của Bạc Giác Ngộ. Thầy tôi, Sayagyi U Ba Khin, nhắc đi nhắc lại rằng nhiều thế kỷ trước, Ấn Độ đã hiến tặng cho Myanmar châu báu Dhamma vô giá. Myanmar mắc nợ Ấn Độ rất nhiều. Nơi này đã bảo tồn giáo huấn thánh thiện này trong tình trạng thuần khiết. Nhưng bất hạnh thay, Ấn Độ đã hoàn toàn đánh mất giáo huấn này. Giờ đây, Miến Điện phải hoàn trả món nợ vô giá này.

Sayagyi U Ba Khin muốn đi Ấn Độ để hồi sinh phương pháp Vipassanā vốn đã biến mất tại xứ này. Tuy nhiên, Ngài không thể đi được. Bởi vậy, cuối tháng sáu năm 1969, Ngài chỉ định tôi làm thiền sư của truyền thống cổ xưa này, và giao cho tôi trách nhiệm trao trả món nợ này. Tôi rất sững sờ. Mặc dù Ngài đã dạy tôi phương pháp thiền Vipassanā, giáo huấn của Đức Phật cũng như huấn luyện tôi hướng dẫn những khóa thiền Vipassanā, tôi vẫn cảm thấy mình hoàn toàn không đủ khả năng để chu toàn trách nhiệm lớn lao này.

Thấy sự băn khoăn của tôi, Sayagyi khích lệ, “Tại sao con lại lo ngại? Con có đi một mình đâu, ta cùng đi với con trong Dhamma. Nhiều người có phước lành đã sinh ra ở Ấn Độ và họ cảm thấy con hấp dẫn; họ sẽ cảm thấy thu hút đến với Dhamma. Dhamma sẽ tự vận hành. 2500 năm của Buddha Sāsana (Giáo huấn của Đức Phật) đã kết thúc. Thời gian đã chín mùi để món nợ này phải được thanh toán. Vipassanā sẽ được vực dậy và điều này sẽ được thành tựu qua con. Bởi vậy, hãy đi mà không phải lo âu.”

Tôi đi Ấn Độ hai hay ba ngày sau. Tuy vậy, tôi vẫn còn áy ngại. Ai sẽ chấp nhận tôi như một vị thầy Dhamma? Y phục và hình dáng của tôi không giống như những vị thầy tâm linh thường thấy. Tôi không có áo cà sa, tóc rối hay đầu trọc hay râu ria xồm xoàm. Tôi chỉ là một cư sĩ Myanmar bình thường mang theo giáo huấn vô giá từ Miến Điện. Tôi không muốn đóng kịch. Tôi không muốn từ bỏ y phục Miến Điện. Ai sẽ chấp nhận tôi làm thầy dạy Dhamma?

Tôi về nhà của người thân ở Mumbai. Không có người nào trong gia đình muốn hướng về Vipassanā. Họ theo một con đường khác, không hòa hợp với Vipassanā. Hoàn toàn không thể hy vọng họ sẽ giúp tôi tổ chức một khóa thiền. Làm thế nào để có thể tổ chức được khóa thiền đầu tiên? Tổ chức tại đâu? Ai đứng ra tổ chức? Ai sẽ tham gia? Tâm trí tôi tràn đầy thất vọng, bất lực và chán nản.

Đó là đêm thứ hai hay thứ ba tại Ấn Độ. Trong lúc tôi đang ngủ, thành linh có một tia chớp. Ngay lúc mở mắt, tôi nghĩ, “Cái ‘tôi’ tổ chức một khóa thiền là ai vậy? Đây là công việc của Dhamma. Dhamma sẽ tự lo liệu.”

Vài người bạn và người quen tới thăm tôi vào sáng hôm sau. Chúng tôi thảo luận về việc thực hiện một khóa thiền Vipassanā. Tôi hỏi, “Có địa điểm nào thích hợp không? Ngay như có chỗ, ai là người sẽ đứng ra tổ chức và ai sẽ đồng ý ngồi 10 ngày với tôi?”

Sau khi nghe như thế, một người khách tên Dayanand Adukia nói, “Đừng lo. Tôi sẽ sắp xếp địa điểm và tôi sẽ quản lý khóa thiền”. Nghe xong, người bạn thân của tôi từ Myanmar tên Kantilal G. Shah nói, “Tôi sẽ tham gia khóa thiền cùng với một hay hai người bạn.”

Dhamma bắt đầu vận hành và khóa thiền đầu tiên được tổ chức. Dayanand Adukia làm quản lý và người con trai của ông tên Vijay Adukia tham dự. Kantilal Shah và người bạn tên B.C. Shah tham dự. Và tôi rất vui và ngạc nhiên khi cha mẹ tôi đồng ý tham dự khóa thiền. Một số người họ hàng khác cũng tham dự và khóa đầu tiên thành tựu tốt đẹp với tổng số 13 thiền sinh. Dayanand Adukia quản lý khóa thiền rất chu đáo. Ông ta và Kantilal Shah sẽ luôn luôn được tưởng nhớ trong lịch sử phục hồi Vipassanā tại Ấn Độ.

Ngay sau khi xong khóa thiền đầu tiên, tôi đi Madras. Tôi có một sự ngạc nhiên ở đó. Người anh của tôi tên Bal Krishna và mọi người trong gia đình anh đi theo một truyền thống ngược lại với Vipassanā. Tuy nhiên, vì lòng thương mến tôi, anh đã tổ chức nhiều buổi nói chuyện trước công chúng và tổ chức một khóa thiền. Tôi cảm thấy mình được nhiều ân phước. Cùng với những người khác trong gia đình, Shyamsundar - con của người anh Chothmal cũng tham dự.

Vài khóa thiền nữa được tổ chức tại nhà nghỉ ở Mumbai. Sau đó, tôi đi lên bắc Ấn nơi người bạn nhà văn của tôi Shri Yashpal Jain, sắp xếp một khóa tại nhà nghỉ ở Birla Mandir. Vài khóa thiền nữa cũng được tổ chức tại bắc Ấn.

Khóa thiền thứ 14 được tổ chức tại tu viện Samanvaya Ashram thuộc Bodhgaya (Bồ Đề đạo tràng) với sự tham dự của nhiều Tỳ Kheo cùng với người bạn cũ của tôi tên

Anagarika Munindra. Hân hoan vì lần đầu tiên trải nghiệm được sự luân lưu thông suốt của cảm giác, ông ta viết thư cho Thầy tôi lúc đó đang ở Rangoon.

Những khóa thiền được tổ chức ở nhiều địa điểm khác nhau tại bắc Ấn với sự tham dự của một số ít thiền sinh phương Tây trong mỗi khóa. Tôi giảng dạy riêng cho họ pháp thoại và các lời hướng dẫn ngắn bằng tiếng Anh. Họ thực tập rất nghiêm túc.

Một vài thiền sinh Tây phương yêu cầu tôi dạy khóa thứ hai mươi bằng tiếng Anh. Tôi khước từ. Tôi có dạy một vài thiền sinh phương Tây trong khóa, nhưng tôi cảm thấy mình không đủ khả năng để giảng pháp bằng tiếng Anh một cách lưu loát. Bởi vậy tôi không sẵn sàng dạy một khóa thiền chỉ có người nước ngoài. Họ kêu nài với Thầy tôi ở Rangoon. Thầy tôi ra chỉ thị nghiêm ngặt là tôi phải dạy cho họ. Thầy nói Dhamma sẽ lo liệu vấn đề trở ngại ngôn ngữ. Tôi miễn cưỡng tới Dalhousie để dạy khóa thiền. Buổi tối ngày thứ nhất, tôi giảng pháp chỉ trong vòng 15 phút, ngày thứ hai 30 phút và từ ngày thứ ba trở đi tôi giảng trọn một tiếng, lưu loát như khi tôi giảng bằng tiếng Ấn. Tôi rất ngạc nhiên. Đó là nhờ sức mạnh của Dhamma và Mettā mạnh mẽ của Thầy tôi. Khóa thiền hoàn thành một cách tốt đẹp.

Sau khóa thiền này, ngoài số cư sĩ người Ấn, ti kheo và những sanyasis đạo Hindu, có thêm số đông nam nữ trẻ tuổi người nước ngoài tới tham dự khóa thiền. Tôi bắt đầu hướng dẫn những khóa thiền bằng tiếng Ấn và tiếng Anh. Số lượng thiền sinh người phương Tây tham dự khóa thiền gia tăng. Một trong những người này là Daniel Goleman- là người sau này làm tư vấn cho nhiều thương gia và kỹ nghệ gia người Mỹ. Joseph Goldstein và Sharon Salzberg cũng tham gia một số khóa thiền và sau này dạy Vipassana tại Mỹ.

Sự thực hành sīla (Giới), samādhi (Định) và paññā (Tuệ) bắt đầu lôi cuốn những người khác như đã từng lôi cuốn tôi, bởi vì phương pháp hoàn toàn không có chỗ cho thảo luận đấu trí và người ta không cần phải chấp nhận một đức tin tông phái. Giáo huấn tinh khiết hoàn toàn khoa học này bắt đầu lôi cuốn mọi người.

Một số đông người ngoại quốc tham dự một số khóa thiền tại Dalhousie. Một linh mục và hai sơ lớn tuổi tham dự một trong những khóa thiền này. Họ rất vui vì nhiều người trẻ tuổi ưa nổi loạn đã ngưng không dùng LSD hay những chất say nghiện khác; cũng như từ bỏ tà dâm sau khi thực hành Vipassanā. Nhưng họ thắc mắc không biết tôi có cải đạo những tín đồ của họ sang Phật giáo hay không. Sau khi trực tiếp trải nghiệm được những lợi lạc nhờ tham dự khóa thiền, Mẹ Mary nói, “Goenka, ông đang giảng dạy giáo lý Cơ-đốc nhưng với danh của Đức Phật.”

Sau khóa thiền này, nhiều linh mục và các sơ bắt đầu tham dự khóa thiền. Hiện giờ, có một khóa đặc biệt dành riêng cho họ ở Mumbai. Cho đến nay có hơn 6,000 linh mục và sơ đã hưởng được lợi lạc từ Vipassanā.

Bạn tôi Shri Yashpal Jain và Vishnu Prabhakar tham dự một trong những khóa tại Dalhousie. Cả hai người đều cảm thấy phương pháp phù hợp. Shri Yashpal Jain kể với Acaryashri Tulsiji, trưởng tu sĩ của Tăng đoàn Terapanth về Vipassana và giới thiệu tôi với ông. Acaryashri Tulsiji cảm thấy ấn tượng và đã tổ chức một khóa tại Delhi cho Acarya Munishri Nathmalji và các đệ tử nam nữ khác. Tất cả họ đều thích sự thuần khiết của giáo huấn. Và vì vậy, ông tổ chức thêm hai khóa tại trung tâm Tulsi Adyatma Needam tại Ladnun. Đã có rất nhiều tu sĩ nam nữ tham dự và nhận được lợi lạc. Sau Acarya Tulsiji, Acarya Mahapragya (Munishri Nathmalji) trẻ tuổi trở thành trưởng tu sĩ của Tăng đoàn Terapanth. Vị này cũng đã tham dự bốn khóa Vipassana. Sau đó, ông điều chỉnh và đổi tên thành phương pháp Preksha Dhyana.

Sthanakvasi Sramansanghiya Chaturth Patdhar Acarya Dr. Shivmuniji và Munishri Amarendravijayji, Munishri Bhuvanchandraji, Munishri Parshwachandraji của Tăng đoàn Parshwachandragaccha đã tham dự nhiều khóa thiền. Tuy nhiên, không có ai trong số họ có ý thay đổi Vipassana. Cùng với Upadhyaya Amarmunijji, quản lý của tổ chức tôn giáo Virayatan là Sadhvishri Chandanaji đã sắp xếp một khóa tại Rajgir và một khóa khác tại chi nhánh Naval Virayatan ở Pune. Một vài tu sĩ Ấn giáo và đạo Jain đã cảm thấy lợi ích của Vipassana và khuyến khích những người khác thực hành.

Nirmalaji, cháu dâu của Thánh Gandhi tổ chức khóa thiền thứ 50 tại tu viện Mahatma Gandhi Ashram thuộc Wardha. Một số đệ tử của Thánh Gandhi tham dự khóa này. Sau khóa thiền, tôi được mời tới tu viện của Ngài Vinoba Bhave. Ngài nói ngài chỉ chấp nhận Vipassanā nếu phương pháp mang lại lợi lạc cho tù nhân. Tôi chấp nhận thử thách này. Tuy nhiên, vì chính sách của chính phủ, khóa thiền không thể được tổ chức trong tù vào thời điểm đó.

Sau này, khóa thiền cho nhà tù được tổ chức nhờ công sức của Shri Ram Singhji, bộ trưởng nội vụ của bang Rajasthan, người đã tham dự khóa thứ 109. Ông nói lòng luật lệ nhà tù để khóa thiền có thể tổ chức tại Nhà Tù Trung Ương của Jaipur. Những lợi lạc từ những khóa này mở đường cho những khóa thiền trong nhà tù trên khắp thế giới. Kiran Bedi tổ chức một vài khóa tại Nhà Tù Tihar và một trung tâm thiền được thành lập tại đó. Những khóa thiền cũng được tổ chức trong nhà tù tại nhiều quốc gia khác. Chính phủ Miến Điện cũng cho phép tổ chức khóa thiền trong nhà tù và vài trung tâm được thành lập trong hai nhà tù ở nước này.

Tại Ấn Độ, trong bảy tám năm đầu, khóa thiền Vipassana được tổ chức tại nhà nghỉ, trường học, đền chùa, cơ sở giáo dục, tu viện, nhà thờ, đền Hồi giáo, điện thờ, v.v... Những người tham dự các khóa tuân thủ theo tất cả điều lệ khóa thiền mặc cho những bất tiện. Năm 1976, Shri Sriram Taparia và Shri Ratilal Mehta khởi sự xây cất trung tâm Vipassana tại Igatpuri và Hyderabad. Sau đó, các trung tâm Vipassana bắt đầu xuất hiện trên khắp thế giới.

Trong 10 năm đầu tiên ở Ấn Độ, 165 khóa thiền được tổ chức với 16,496 thiền sinh tham dự. Các tu sĩ Ấn giáo, đạo Jain, tì kheo, linh mục và sơ; người theo Ấn giáo, Hồi giáo, đạo Jain, đạo Sikh, Công giáo, Do Thái giáo, đạo Parsi; người Ấn, người nước ngoài; đàn ông, đàn bà; người thuộc mọi chủng tộc, giai cấp đã tham dự những khóa này. Họ tham dự những khóa thiền do một người vô danh như tôi giảng dạy và cho tôi cơ hội tuyệt vời để dâng hiến Dhamma dāna, món quà Dhamma. Tôi biết ơn từng người trong số họ.

Một số người tham dự khóa thiền chỉ mới học một phần kỹ thuật nhưng đã bắt đầu dạy Vipassana sau khi đã thay đổi một vài phần. Tôi cũng nhớ có vài người tránh mặt tôi và bắt đầu thực tập các môn thiền khác hay ngừng không tập Vipassana nữa. Nhưng tôi vẫn rất biết ơn tất cả những người này bởi vì họ đã bỏ ra 10 ngày quý giá trong đời để tham dự khóa thiền. Nhiều thiền sinh khác chấp nhận Vipassana trong bản thể tinh nguyên và bắt đầu lan tỏa ánh sáng Dhamma trong nước Ấn và ở ngoại quốc. Tôi cũng biết ơn sâu sắc tất cả những người này.

Cho tới bây giờ, có 147 trung tâm Vipassana tại Ấn và nước ngoài đã được mở. Gần 2,000 thiền sư được huấn luyện để hướng dẫn những khóa thiền thường xuyên cũng như những khóa cho trẻ em bằng tiếng Anh, tiếng Ấn và những tiếng khác ở khắp nơi trên thế giới. Lời giảng, hướng dẫn đã được dịch sang 58 ngôn ngữ và những khóa thiền được tổ chức bằng những ngôn ngữ này. Tôi biết ơn tất cả những thiền sư, những người tổ chức khóa thiền và người phục vụ Dhamma. Ngày nay, hằng năm có gần 80,000 người hưởng được lợi lạc từ 1600 khóa thiền tổ chức tại Ấn cũng như những nước khác. Những con số này gia tăng hằng năm. Nhờ đó mà Tháp Vipassanā Toàn Cầu (Global Vipassana Pagoda) đã được xây dựng. Shri Subhash Chandra và gia đình đã hiến tặng đất và thiền sinh cùng những người khác đã cùng nhau làm việc để xây dựng Tháp.

Bậc Giác Ngộ nói, “Sabbadānaṃ dhamma dānaṃ jināti - dâng hiến Dhamma là dâng hiến cao quý nhất”. (Pháp Cú 354, phẩm Tham ái)

Tôi mang châu báu vô giá này tới Ấn Độ. Tuy nhiên, nếu không một ai chấp nhận sự hiến tặng Dhamma này của tôi, nếu họ không dành ra mười ngày trong đời để học phương pháp này từ tôi, làm sao tôi có thể kiếm được phước lành tối thượng này? Bởi vậy cho nên, tôi biết ơn từng người và mọi người.

Hơn nữa, họ đã chứng minh niềm tin cổ xưa này là đúng: Sau khi thời kỳ 2500 năm của giáo huấn Đức Phật kết thúc, Dhamma thuần khiết sẽ trở lại Ấn Độ, nơi cội nguồn; dân chúng nơi đây sẽ chấp nhận Dhamma và Dhamma sẽ lan truyền khắp thế giới.

Bởi vậy, tôi cảm thấy mắc nợ họ và tôi muốn gặp lại tất cả những người này để tôi có thể bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đối với họ. Tôi mong mỗi bất cứ thiền sinh nào biết ai đã tham dự khóa thiền với tôi trong mười năm đầu tiên (1969 - 1979), hãy mời họ tham gia Ngày Họp Mặt Tri Ân vào ngày Chủ nhật, 17 tháng 01 năm 2010 tại Tháp Vipassana Toàn cầu, thuộc Gorai (Borivali), Mumbai.

CHƯƠNG BA

THEO CHÂN ĐỨC PHẬT

GIỚI THIỆU

Goenkaji không ngừng nhấn mạnh sự cần thiết của việc tôn kính và thành tâm dâng hiến với sự hiểu biết đúng đắn về Đức Phật và những thiền sư Vipassana trong quá khứ. Việc này không được làm bằng nghi thức, nghi lễ hay bằng niềm tin rằng một lực bên ngoài sẽ làm điều gì đó cho chúng ta. Là thiền giả, chúng ta phải tự giải thoát mình khỏi nhiều loại đau khổ khác nhau. Nhưng Đức Phật và tất cả những người đã vững vàng trong Dhamma sẽ chỉ cho chúng ta con đường. Thử hỏi có cách nào khác để chúng ta có thể nhận được châu báu như thế trong đời chúng ta không? Thế nên, chúng ta cần phải biết ơn, có được hứng khởi từ những phẩm chất và tấm gương của họ; và chính chúng ta phải tự bước đi trên cùng con đường ấy.

Năm 2002, Goenkaji được mời diễn thuyết tại hội nghị quốc tế được tổ chức để kỷ niệm ngày Vesākha - ngày ra đời, giác ngộ và qua đời của Đức Phật Gotama. Được in trọn vẹn ở đây, bài diễn văn nói về kinh nghiệm riêng của Thầy về Vipassanā- người thoát đau thuộc một truyền thống tâm linh khác, nhưng đã được thuyết phục bởi tính chất phổ quát, hợp lý, thực tiễn, và khoa học của giáo huấn. Thầy khuyến khích tất cả những ai coi trọng giá trị giáo huấn của Đức Phật hãy gạt qua một bên những dị biệt tông phái và đoàn kết để tạo dựng hòa bình và hòa hợp ở nơi còn nhiều vô minh, thù ghét và cực đoan.

Goenkaji và Mataji, vợ Thầy, dẫn những đoàn hành hương gồm những thiền sinh cũ đến thăm viếng những thánh địa ở Ấn Độ và Miến Điện. Nhiều bài viết trong chương kể lại những chuyến đi này qua con mắt của người tham gia cuộc hành hương. Ý nghĩa của hoạt động này không chỉ đơn giản là những chuyến tham quan, du lịch tâm linh. Cùng nhau hay từng người một, người hành hương có cơ hội ngồi thiền ở những địa điểm mà trước kia, một người hoàn toàn giác ngộ, chính Đức Phật, và những thiền sư đã phát triển cao trong Dhamma từng hành thiền. Vì lý do này, trải nghiệm của người hành hương thường sâu đậm, đưa tới sự hiểu biết và thực hành sâu sắc hơn.

Chuyến đi Hành Thiền Bây Giờ (Meditation Now) qua Bắc Mỹ và châu Âu năm 2002 là lần viếng thăm những quốc gia phương Tây gần đây nhất của Goenkaji và Mataji. Mặc dù tuổi cao và những khó khăn cá nhân khác, Thiền Sư đã thực hiện chuyến viễn du, nói chuyện trước công chúng, giới truyền thông để giới thiệu Vipassana, và hướng dẫn những khóa thiền ngắn cho thiền sinh cũ. Bài cuối cùng trong chương thể hiện lại phần nào của chuyến đi đáng nhớ này. Ghi chép đầy đủ có thể tìm thấy trong cuốn “The Caravan of Dhamma (Đoàn xe Dhamma)” (ấn bản VRI năm 2004). DVD một số bài diễn văn trong chuyến đi này có ở www.vridhamma.org và bản thu âm của nhiều bài nói chuyện cũng có ở www.pariyatti.org.

ĐỨC PHẬT: NHÀ KHOA HỌC SIÊU VIỆT VỀ HÒA BÌNH

(Phần một)

Diễn văn này của Thiền sư S. N. Goenka tại Liên hiệp Quốc vào dịp Vesākha, ngày rằm tháng năm, được cử hành hằng năm để kỷ niệm ngày ra đời, thành đạo và qua đời của Đức Phật Gotama. Trong thời điểm tháng Vesākha năm 2002, Thầy Goenka đang đến các nước khu vực Bắc Mỹ để giảng dạy Dhamma và diễn thuyết trước công chúng ở 35 thành phố trong khoảng thời gian gần 4 tháng.

Kính thưa chư Tăng và các thân hữu yêu chuộng hòa bình:

Tôi xin được cảm ơn Liên Hiệp Quốc và ban tổ chức lễ kỷ niệm Vesākha, đặc biệt là phái đoàn Myanmar và Sri Lanka, đã cho tôi cơ hội diễn thuyết trong sự kiện đặc biệt này.

Ta cảm thấy rất buồn khi ta nhìn thấy những gì đang xảy ra trên thế giới. Con người đã trở thành kẻ thù của con người. Không phải thù hận cá nhân; người ta bị giết chỉ vì thuộc về một giáo phái hay cộng đồng riêng biệt nào đó, một sắc tộc hay quốc gia nào đó. Thật tàn ác khi một người giết những người khác ngay cả khi họ vô tội, hay ngay cả khi họ là đàn bà hay trẻ em. Công nghệ hiện đại khiến cho tình trạng bạo lực này cực kỳ thảm khốc - có lẽ là tồi tệ hơn bao giờ hết trong lịch sử nhân loại. Bởi vậy, hơn bao giờ hết, từ bây giờ, ta cần một sự thay đổi cốt yếu để bảo vệ nhân loại trước những tội ác vô nhân đạo, đánh kinh tởm, vốn phát xuất từ những cảm xúc tiêu cực.

Thế giới mắc phải căn bệnh thù hận, lo âu, và sợ hãi, và cần được chữa trị bởi một bác sĩ phi thường. Đức Phật là một bác sĩ ngoại hạng như thế, một bác sĩ vĩ đại cho hòa bình và hạnh phúc. Giáo huấn của Ngài về hòa bình và hòa hợp ngày nay vẫn còn thích hợp như 26 thế kỷ trước, khi ngài chuyển Bánh Xe Pháp, bánh xe Hòa Bình. Thật ra ngày nay giáo huấn còn thích hợp hơn nhiều. Chúng ta cùng hiện diện ở đây chiều nay để tôn vinh giáo huấn của một nhân vật xuất sắc trong lịch sử nhân loại. Chúng ta hãy xem bằng cách nào, giáo huấn của Ngài diệt trừ được những cảm xúc tiêu cực

vốn là cội nguồn của những bạo động tàn ác, và bằng cách nào để chuyển hóa chúng thành lòng từ bi tốt lành. Thông thường, đức tin mù quáng và việc cố chấp vào quan điểm cá nhân tạo ra sự tiêu cực và dẫn đến những hành động tàn bạo như thế.

Tôi được tiếp xúc với giáo huấn của Đức Phật khi tôi tham dự khóa thiền Vipassana đầu tiên tại quê hương Myanmar. Tôi nhớ rằng trước khi khóa thiền bắt đầu, Thầy tôi đưa cho tôi một tập sách nhỏ để đọc. Quyển sách bắt đầu bằng một lời trích dẫn từ bài giảng của Đức Phật cho người Kālāma.

Đức Phật khuyên:

Không nên chấp nhận điều gì đó:

Bởi vì quý vị đã nghe thấy nhiều lần;

Bởi vì đã được truyền thống tin như thế qua nhiều thế hệ;

Bởi vì điều này được nhiều người tin;

Bởi vì điều này phù hợp với kinh điển của quý vị;

Bởi vì hình như điều này có vẻ hợp lý;

Bởi vì điều này phù hợp với những niềm tin của quý vị;

Bởi vì điều này do vị Thầy của quý vị tuyên bố, là người có cá tính thu hút và là người được quý vị tôn kính.

Hãy chỉ chấp nhận sau khi quý vị đã tự mình nhận ra qua thực nghiệm và thấy rằng điều này là thiện lành, lợi ích cho từng người và mọi người. Rồi khi đó, quý vị không những chỉ chấp nhận mà còn sống đúng theo đó.

Thông điệp này lôi cuốn như nam châm. Tôi sinh ra và lớn lên trong một truyền thống khác, và tôi được dạy phải chấp nhận kinh điển và nghe theo người thầy mà không được thắc mắc. Vào năm 31 tuổi, đây là những lời đầu tiên của Đức Phật mà tôi gặp. Tôi rất xúc động khi đọc những lời này.

Đây có lẽ là thông điệp đầu tiên về tự do tư tưởng trong lịch sử nhân loại. Tôi hiểu rõ ra rằng đức tin mù quáng không có chỗ trong giáo huấn của Bạc Giác Ngộ. Tôi quyết định tập thử với cách nhìn cởi mở, chấp nhận sự thật đúng như tôi trải nghiệm. Khi tôi bước đi trên con đường, những trải nghiệm hằng ngày đã làm tôi tin rằng con đường này là hợp lý, thực tiễn, và khoa học. Không cần phải có niềm tin mù quáng. Không còn phải nghi ngờ vì tôi được yêu cầu chỉ chấp nhận một sự thật sau khi tôi đã trải nghiệm được nó. Tôi cũng nhận thấy rằng từng bước trên con đường đều mang tính phổ quát và không tông phái. Điều này khiến tôi vững tin.

Vào cuối khóa thiền 10 ngày, tôi nhận thấy giáo huấn hoàn toàn hướng đến kết quả. Phương pháp cho tôi thấy rất nhiều lợi lạc về mặt thể chất, tinh thần và tâm linh. Bởi vậy, sau khóa thiền đầu tiên, tôi đã hoàn toàn chấp nhận phương pháp và kể từ đó đó, tôi tiếp tục bước đi trên con đường do Bạc Giác Ngộ giảng dạy.

Sau khoảng 15 năm, tôi được Thầy tôi cho phép giảng dạy những khóa thiền Vipassana tại Ấn Độ và khắp nơi trên thế giới. Hàng trăm ngàn người từ những quốc gia khác nhau, thuộc những tông phái khác nhau, thuộc nhiều truyền thống đã đạt được cùng những thành quả tốt đẹp. Giáo huấn lôi cuốn con người từ mọi nẻo đường của cuộc sống bởi vì họ thấy rằng phương pháp hoàn toàn không mang tính tông phái và hướng đến hiệu quả thật sự.

GIÁO HUẤN: DHAMMA (PHÁP)

Những đặc tính của con đường do Đức Phật đưa ra là:

Svākkhāto - giản dị và rõ ràng để mọi người có thể tu tập mà không bị nhầm lẫn, mơ hồ.

Sandiṭṭhiko - từng bước đều dựa trên sự thật của giây phút này. Không có tưởng tượng, ước đoán, tự ám thị hay ám thị nhờ bên ngoài.

Akāliko - Từng bước đem lại kết quả tốt đẹp ngay tại đây và ngay lập tức trong đời này. Không có nỗ lực nào là vô ích.

Ehi-passiko - Giáo huấn mời gọi quý vị đến và chứng kiến tận mắt, tự mình chứng nghiệm sự thật.

Opaneyyiko - con đường thẳng tiến; từng bước đưa ta mỗi lúc một gần mục tiêu tối hậu của sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Paccattam veditabbo-viññūhīti - con đường dành cho mọi người có tri giác, lý trí thuộc mọi cộng đồng, để tự mình trải nghiệm sự thật trong bản thân.

Khi ta tiếp tục bước đi trên con đường và đọc qua những lời của Đức Phật, càng lúc ta càng nhận ra rõ ràng hơn rằng giáo huấn không có mục đích cải đạo con người từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác. Giáo huấn của Đức Phật tự nó vốn không phải là một tổ chức tôn giáo. Từng cá nhân và mọi người đều có thể thực tập theo.

Khi ta đọc lời của Đức Phật và những phần chú giải hay phụ chú giải, ta sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng trong suốt tất cả các tài liệu, từ “Phật giáo” và “Phật Tử” đều không

xuất hiện. Đức Phật không bao giờ dùng những từ này. Những đệ tử của Ngài cũng không dùng những từ này trong nhiều thế kỷ. Ngài gọi giáo huấn của Ngài là Dhamma - có nghĩa là Luật, là Sự Thật. Ngài gọi những người đi theo Ngài là Dhammi, Dhammattho, Dhammiko, Dhammacāri, Dhammavihāri v.v. Trong tiếng Ấn Độ, từ “Phật giáo” hay “Phật tử” là “Baudha” - một từ không có từ tương đương trong văn chương Pali.

Nếu từ “Phật giáo” được dùng để chỉ giáo huấn của Đức Phật, giáo huấn sẽ bị giới hạn cho một cộng đồng riêng biệt nào đó, nhưng Dhamma không có giới hạn - appamāṇo dhammo. Dhamma không dành riêng cho một cộng đồng hay một tôn giáo đặc biệt nào. Dhamma là chung cho tất cả. Chúng ta đều biết rằng từ “Phật giáo” ngày nay đã trở nên thông dụng và tiện dùng trong giao tiếp. Nhiều người dùng từ này cũng hiểu rằng họ dùng nó để nói đến Dhamma hay Dharma phổ quát.

BÁT THÁNH ĐẠO

Chúng ta hãy tìm hiểu giáo huấn của Đức Phật là gì. Đó là Bát Thánh Đạo. Nói con đường thánh thiện vì là bất cứ ai bước đi chăm chỉ trên con đường sẽ trở thành một thánh nhân, một người có tâm hồn trong sạch.

Bát Thánh Đạo được chia làm ba phần.

Thứ nhất là sīla - giới, đạo đức, được tóm tắt như sau:

Sabba papassa akaraṇaṃ

Tránh mọi điều ác - có nghĩa là, mọi hành động bất thiện bằng việc làm hay lời nói, gây tổn hại những chúng sinh (loài người, loài vật..) khác và phá rối sự an lạc và hòa hợp của họ.

Phần thứ hai của Con Đường là samādhi - định, sự hợp nhất (ekkgata) của một tâm thanh tịnh, tóm tắt như sau:

Kusalassa upasampadā

Làm những việc thiện bằng một tâm thanh tịnh và hợp nhất.

Phần thứ ba là paññā - Tuệ, trí tuệ hay sự hiểu biết thấu đáo (thấu hiểu), tóm tắt như sau:

Sacittapariyodapanam

Thanh lọc trợn vện tâm bằng cách phát triển sự thấu hiểu.

Ba sự tập luyện này là giáo huấn của tất cả các Đức Phật trong quá khứ và cũng là giáo huấn của chư Phật trong tương lai. Đó là lý do tại sao lại nói,

Etaṃ Buddhāna sāsanaṃ

Đây là giáo huấn của tất cả chư Phật.

(Còn tiếp)

Ấn bản Dhamma Giri- tháng 3, 2003

ĐỨC PHẬT: NHÀ KHOA HỌC SIÊU VIỆT VỀ HÒA BÌNH

(Phần hai)

(Diễn văn sau đây được trình bày tại Liên hiệp Quốc vào dịp Vesākha, ngày rằm tháng năm, được cử hành hằng năm để kỷ niệm ngày ra đời, thành đạo và qua đời của Đức Phật Gotama. Phần đầu tiên được đăng trên Bản tin Vipassana tháng 3- 2003. Đây là phần cuối cùng của bài diễn văn.)

GIÁO HUẤN THỰC TIỄN CỦA ĐỨC PHẬT

Sống một cuộc đời đạo đức, giới hạnh là giáo huấn của mọi tôn giáo. Đó là tinh hoa, cốt lõi của mọi giáo huấn tâm linh. Tuy nhiên, Đức Phật không chỉ hướng đến việc thuyết giảng làm thế nào để sống một cuộc đời đạo đức. Ngài dạy chúng ta phải đi bước quan trọng kế tiếp là samādhi - làm chủ được tâm. Để thực hiện điều này, ta cần một đối tượng cho sự định tâm. Có nhiều đối tượng để ta có thể rèn luyện tâm. Ngay Đức Phật cũng đưa ra nhiều đối tượng, và trong những đối tượng này, một đối tượng phổ thông nhất là hơi thở của chính mình. Ngài gọi phương cách này là Ānāpāṇassati - phát triển khả năng ý thức về hơi thở vào và hơi thở ra. Hơi thở quen thuộc với tất cả mọi người thuộc bất cứ cộng đồng nào. Không một ai có thể phản đối sự tập luyện ý thức về hơi thở. Làm sao ta có thể gắn nhãn cho hơi thở là của đạo Hồi hay Ấn giáo, của Thiên chúa giáo hay Do thái giáo, của Phật giáo hay đạo Jain, đạo Sikh hay là của người Parsi, châu Âu, châu Phi, hay châu Á, của đàn ông hay đàn bà?

Ānāpāṇassati đòi hỏi chúng ta duy trì ý thức về hơi thở ở khu vực dưới mũi và trên môi trên. Đây là sự thực tập tập trung vào duy nhất một đối tượng - ở chỗ giữa môi trên - uttarotṭhassa vemajjhappadese.

Khi tâm được tập trung ở khu vực nhỏ này, nó trở nên mỗi lúc một sắc bén hơn, mỗi lúc một nhạy cảm hơn. Chỉ sau ba ngày thực tập, ta bắt đầu cảm thấy những cảm giác trên phần này của cơ thể. Và rồi, ta chuyển sang giai đoạn thực tập kế tiếp là paññā, nghĩa là trí tuệ, hay sự hiểu biết thấu đáo (sự thấu hiểu).

Ta quan sát cảm giác khắp toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến đầu ngón chân. Trong khi thực tập như thế, ta nhận ra rằng cảm giác có mối liên quan mật thiết với những gì đang diễn ra trong tâm. Rõ ràng là mỗi khi làm một việc bất thiện, ta phải tạo ra không bất tịnh này thì cũng bất tịnh khác trong tâm. Trước khi giết hại, ta phải tạo ra lòng thù ghét khủng khiếp. Trước khi trộm cắp, ta nảy sinh lòng tham. Để tà dâm, ta phải có nhiều mê đắm. Ta không thể làm hại người khác mà không tự làm hại mình trước - Pubbe hanati attānaṃ, pachā hanati so pare. Những bất tịnh như nóng giận, thù hận, tham lam, ác ý, ganh ghét, tự cao tự đại và sợ hãi khiến ta không hạnh phúc, khổ sở và hung hãn. Ta trở nên dao động. Khi bị dao động, ta không giữ sự dao động cho riêng mình: ta bắt đầu phân phát cho người khác, ta bắt đầu làm hại người khác trong xã hội. Ta có thể chứng ngộ luật tự nhiên này bên trong cấu trúc tâm thân của chính mình.

Có người bề ngoài trông có vẻ là hạnh phúc trong khi thực hiện những hành vi bất thiện; nhưng tình trạng thật sự của họ giống như than đang cháy đỏ bị dưới một lớp tro dày - bhasmacchannova pāvako. Bên trong ta đang bị thiêu đốt do những ô nhiễm tinh thần, mà ta vẫn hoàn toàn không biết gì về những gì đang xảy ra bên trong.

Đây là avijjā, moha, vô minh. Theo Đức Phật, vô minh không phải là thiếu hiểu biết về giáo điều nào đó. Đó là sự thiếu hiểu biết về những gì đang xảy ra trong nội tâm. Ta không hiểu được tại sao ta trở nên khổ sở bởi vì bức màn vô minh này. Không ai muốn lúc nào cũng khổ sở nhưng ta vẫn tiếp tục bị khổ bởi vì ta tiếp tục tạo ra tạnhā- thèm muốn và chán ghét; lúc nào ta cũng phản ứng lại với cảm giác. Khi vô minh bị loại trừ, khi ta bắt đầu nhìn vào nội tâm, ta nhận ra rằng “Hãy xem, ta đang tự tạo đau khổ cho chính mình bằng cách nảy sinh tạnhā đối với các cảm giác. Khi cảm giác là dễ chịu, ta sinh ra thèm muốn. Khi cảm giác là khó chịu, ta sinh ra ghét bỏ. Cả hai đều khiến ta khổ. Và hãy xem, bây giờ ta đã có giải pháp. Khi ta hiểu được bản chất vô thường của cảm giác và giữ được sự bình tâm, thì không còn tạnhā, không còn thèm muốn, chán ghét. Khuôn mẫu thói quen cố hữu của tâm bắt đầu thay đổi và ta bắt đầu thoát khỏi khổ đau.”

Theo Đức Phật, đây là vijjā hay trí tuệ. Trí tuệ không liên quan gì đến triết lý hay đức tin tông phái. Đó là sự thật về hạnh phúc và khổ đau của một con người mà ai cũng có thể chứng nghiệm được trong tâm, nếu bước đi trên con đường. Bát Thánh Đạo không phải là giáo điều. Đó là thực tại thật sự của chính tôi mà tôi bắt đầu chứng ngộ được trong nội tâm. Chúng là Sự Thật Thánh Thiện chỉ khi nào ta trải nghiệm được chúng, và do đó bắt đầu trở thành một con người thánh thiện.

Khi ta thực tập với cảm thọ, ta tập luyện ở bề sâu của tâm. Bất cứ những gì nảy sinh trong tâm đều đi kèm với cảm thọ trên cơ thể - Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā. Ngay cả một ý nghĩ thoáng qua nảy sinh trong tâm cũng kèm theo một cảm thọ trên thân - Vedanā-samosaraṇā saṅkappavitakkā. Đây là khám phá vĩ đại của Đức Phật.

Một khám phá vĩ đại khác của Đức Phật là ta phát sinh taṇhā đối với cảm thọ. Điều này không được các đạo sư trước thời của Đức Phật, trong thời của Đức Phật và sau thời của Đức Phật biết đến. Những đạo sư trước thời của Đức Phật và vào thời của Đức Phật vẫn luôn khuyên người ta không nên phản ứng lại những đối tượng của giác quan khi chúng tiếp xúc với các cửa giác quan - mắt với vật nhìn thấy, mũi với mùi hương, tai với âm thanh.v.v. Họ dạy rằng: “Khi đối tượng của giác quan đến tiếp xúc với giác quan của quý vị, không nên phản ứng bằng cách phán xét chúng là tốt hay xấu; không nên phản ứng bằng thèm muốn hay chán ghét.”

Giáo huấn này đã có sẵn. Nhưng Đức Phật nói rằng, thực ra chúng ta không phản ứng lại những đối tượng này. Ngài đưa ra một ví dụ về một con bò đen và một con bò trắng (một con tượng trưng cho giác quan, một con tượng trưng cho đối tượng của cảm giác) được cột chung với nhau bằng một sợi dây. Cả con bò đen lẫn con bò trắng đều không phải là sự ràng buộc, sợi dây là sự ràng buộc. Đức Phật nói sợi dây taṇhā là sự ràng buộc, và ta sinh ra taṇhā (thèm muốn và ghét bỏ) đối với vedanā (cảm thọ) - vedanā paccayā taṇhā. Đây là khám phá vĩ đại của Bậc Giác Ngộ. Ngài trở nên giác ngộ nhờ sự khám phá này.

Có nhiều người khác nói rằng ta không nên phản ứng lại đối tượng của cảm thọ. Nhưng họ đã không trở thành Phật. Đã có những vị đạo sư dạy rằng không nên phát sinh lobha (lòng thèm muốn) và dosa (ghét bỏ).

Đức Phật giải thích rằng lobha và dosa vẫn còn tồn tại đến khi nào còn moha. Vì thế, Ngài khuyên chúng ta cần phải thoát khỏi moha. Và moha là gì? Moha là vô minh. Moha là avijjā. Quý vị không biết những gì đang xảy ra bên trong. Quý vị không biết nguyên nhân thực sự của lobha và dosa. Quý vị vô minh. Làm sao quý vị thoát khỏi vô minh? Búng nhổ gốc rễ của vấn đề và thoát khỏi khổ đau bằng cách thực tập với cảm thọ.

Khi nào quý vị vẫn không ý thức về cảm thọ, quý vị vẫn tiếp tục đối phó với những đối tượng bên ngoài, và nghĩ rằng, “Cái này xấu” hay “Cái này không xấu.” Quý vị vẫn còn tập trên bề mặt. Quý vị vẫn nghĩ rằng con bò đen hay con bò trắng là nguyên nhân của sự ràng buộc. Thật ra, sự ràng buộc là lòng thèm muốn và ghét bỏ mà ta tạo ra khi

có cảm thọ. Người nghiện rượu nghĩ là họ nghiện rượu. Thật ra, họ nghiện cảm thọ mà họ cảm thấy khi uống rượu.

Khi ta quan sát cảm thọ một cách khách quan, ta bắt đầu thoát khỏi vô minh. Bằng cách hiểu rõ bản tánh vô thường của cảm thọ, ta phát sinh paññā đối với vedanā. Đây là luật tự nhiên. Dhamma niyāmatā là luật tự nhiên đằng sau mọi hiện tượng. Cho dù có Đức Phật hay không có Đức Phật, Dhamma niyāmatā vẫn luôn trường cửu.

Đức Phật nói:

Uppādā vā tathāgatānam anuppādā vā tathāgatānam, thitāva sā dhātu dhammatthitātā dhammaniyāmatā idappaccayatā. Tam tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhivā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti patthapeti vivarati vibhajati uttānīkaroti. ‘Passathā’ti cāha.

“Ta đã chứng ngộ luật tự nhiên này, Luật Khởi Sinh do Nguyên Nhân (Thuyết Duyên Khởi), ngay trong bản thân; đã trải nghiệm và hiểu rõ luật này, ta công bố nó, giảng dạy nó, làm nó sáng tỏ, củng cố nó, và trình bày nó cho người khác. Chỉ sau khi chính ta đã chứng kiến nó, ta mới công bố nó.”

Đây là lời tuyên bố hùng hồn của một khoa học gia siêu việt. Cũng giống như có Newton hay không có Newton, luật trọng lực vẫn luôn đúng. Newton đã khám phá ra và giải thích luật này cho thế giới. Tương tự như thế, có Galileo hay không có Galileo, sự thật về trái đất xoay quanh mặt trời vẫn luôn đúng.

Việc cảm nhận cảm thọ là giao lộ để từ đó ta có thể đi theo hai con đường trái ngược nhau. Nếu ta tiếp tục phản ứng mù quáng với cảm thọ dễ chịu và khó chịu, ta gia tăng gấp bội khổ đau cho mình. Nếu ta biết cách giữ được sự bình tâm đối với cảm thọ dễ chịu hay khó chịu, ta bắt đầu thay đổi khuôn mẫu thói quen tại tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm và bắt đầu thoát khỏi khổ đau. Cảm thọ là gốc rễ. Khi nào ta còn bỏ mặc phần gốc rễ, cây độc này sẽ mọc trở lại cho dù thân cây đã được đốn bỏ. Đức Phật nói:

Yathāpi mūle anupaddave dalhe,
chinnopi rukkho punareva rūhati
Evampi tanhānusaye anūhate,
nibbattati dukkhamidam punappunam.

“Khi nào một cây với gốc rễ còn nguyên vẹn, vững chắc,
dù thân cây đã bị đốn bỏ, sẽ mọc trở lại;
Tương tự như thế, chừng nào thềm muốn tận sâu chưa
được loại trừ,
đau khổ sẽ nảy sinh, không ngừng nảy sinh.

Như vậy, nhà khoa học siêu việt này khám phá ra rằng để được hoàn toàn thoát khỏi những bất tịnh tinh thần, ta phải thực tập tại gốc rễ của tâm. Mỗi cá nhân phải trừ tuyệt gốc rễ của taṇhānusaya - những bất tịnh ngủ ngầm.

Khi toàn thể khu rừng bị héo tàn, mỗi cây phải được chăm sóc để gốc rễ không còn bệnh tật rồi mới tưới nước. Sau đó toàn thể khu rừng sẽ xanh tươi trở lại. Tương tự như thế, để cho xã hội được tốt đẹp hơn, mỗi cá nhân phải cải thiện. Để cho xã hội được hòa bình, mỗi cá nhân phải trở nên bình an. Cá nhân là chìa khóa của vấn đề.

ĐẠT ĐƯỢC HÒA BÌNH

Để cho thế giới trở nên hòa bình, mỗi quốc gia hay xã hội phải trở nên hòa bình. Ở đây, tôi muốn trích dẫn lời dạy của Đức Phật cho nền cộng hòa Vajjian của bộ tộc Licchavis. Đức Phật đưa ra những lời chỉ dẫn hữu ích sau giúp cho người Licchavis không thể bị tấn công:

Khi nào họ vẫn còn hòa thuận, và gặp gỡ thường xuyên, họ không thể bị tấn công.

Khi nào họ còn gặp gỡ trong hòa thuận, vươn lên trong hòa thuận, thi hành bốn phận trong hòa thuận ngày đó họ vẫn không thể bị tấn công.

Khi nào họ không vi phạm những nguyên tắc của tổ tiên về điều hành và hệ thống công lý, thì họ không thể bị tấn công.

Khi nào họ còn tôn kính, kính trọng, kính nể và vinh danh người trưởng thượng và tuân theo lời dạy của người đi trước, thì họ không thể bị tấn công.

Khi nào họ còn bảo vệ phụ nữ và trẻ em, thì họ không thể bị tấn công.

Khi nào họ còn tôn thờ những đối tượng thờ phượng trong và ngoài nước và cung cấp tiền bạc cho họ, thì họ không thể bị tấn công.

Thời đó có nhiều tông phái với nhiều chùa chiền và nơi thờ phượng. Trí tuệ nằm ở chỗ làm sao cho mọi người được hạnh phúc và mãn nguyện. Họ không phải là mục tiêu của sự áp bức khiến họ trở thành kẻ thù của nhà nước. Chỗ thờ phượng của họ phải được bảo vệ chu đáo. Chừng nào những người trị vì còn bảo vệ và hỗ trợ những người thánh thiện, họ vẫn không thể thất bại.

Lời khuyên sáng suốt này của Đức Phật cũng có thể ứng dụng vào thời nay để duy trì hòa bình và hòa hợp trên thế giới. Chúng ta không thể làm ngơ trước những vấn đề liên quan đến tôn giáo nếu chúng ta muốn thành công trong việc mang lại hòa bình cho thế giới.

Nhiệm vụ của mọi chính phủ là bảo vệ người dân khỏi sự tấn công từ bên ngoài, làm đủ mọi cách để lãnh thổ và người dân được an toàn. Trong khi thực hiện điều này, phải nên nhớ rằng những giải pháp như thế chỉ mang lại những lợi ích ngắn hạn. Chỉ thiện chí và từ tâm không thôi đã có thể xóa bỏ hận thù, vốn là căn nguyên của những hành động như thế do những người thuộc bất cứ tông phái nào gây ra. Tại Ấn Độ, Hoa Kỳ và những nước khác, nơi những khóa thiền Vipassanā được giảng dạy trong nhà tù, chúng tôi đã thấy người ta thay đổi như thế nào. Nguồn gốc của khủng bố nằm trong tâm trí của những kẻ khủng bố. Chúng tôi đã thấy một số phạm nhân chai lì, hung bạo đã chuyển hóa như thế nào trong những khóa thiền của chúng tôi trong nhà tù. Tức giận, sợ hãi, thù hận, và căm ghét bắt đầu tiêu tan, tạo ra một tâm hồn an lạc và từ bi. Đầu tiên, chúng tôi để nghị một vài cai tù học Vipassanā và sau đó dạy cho tù nhân. Điều này đưa đến kết quả tuyệt vời.

Trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta sẽ tìm thấy một cầu nối có thể nối liền các tông phái khác nhau. Ba phần nền móng trong giáo huấn của Đức Phật - đạo đức, định tâm, và thanh lọc tâm - là cốt tủy của mọi tôn giáo và mọi đường lối tâm linh. Sila, samādhi và paññā là mẫu số chung của mọi tôn giáo. Không thể nào có sự chống đối lại ba yếu tố căn bản này, vốn cần thiết để sống một cuộc đời hữu ích. Toàn thể trọng tâm của giáo huấn Đức Phật đều nằm trong sự thực hành ba điều này để áp dụng Dhamma vào cuộc sống. Đây là cốt lõi bên trong của mọi tôn giáo. Thay vì chú trọng đến cốt lõi này, chúng ta tiếp tục tranh cãi về vỏ bề ngoài, vốn khác nhau từ những tôn giáo khác nhau.

Lịch sử đã chứng minh rằng bất cứ khi nào giáo huấn không tông phái của Đức Phật tới bất cứ nơi nào hay cộng đồng nào, không bao giờ có sự xung đột với nền văn hóa cổ truyền. Trái lại, giống như đường hòa tan vào sữa, giáo huấn hòa nhập êm xuôi, nâng cao xã hội. Tất cả chúng ta đều biết vị ngọt hòa bình và hạnh phúc cần thiết như thế nào trong một thế giới hỗn tạp ngày nay.

Nguyện cho giáo huấn của Bạc Giác Ngộ đem lại hòa bình và hạnh phúc cho càng ngày càng nhiều những cá nhân, để từ đó khiến cho càng ngày càng nhiều xã hội khắp thế giới được hòa bình và hạnh phúc.

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc!

Nguyện cho mọi chúng sinh được an lạc!

Nguyện cho mọi chúng sinh được giải thoát!

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng tư 2003)

HÀNH HƯƠNG VỚI NHỮNG NGƯỜI THẦY CỦA CHÚNG TA

Bài viết sau dựa trên hồi tưởng về chuyến hành hương của một trong những người tham gia, được đăng trên trang web Thiền Sinh Cũ.

LỜI DHAMMA

Cattārimāni, Ananda, saddhassa kulaputtassa dassanīyāni saṃvejanīyāni thānāni. Katamāni cattāri?

‘Idha tathāgato jāto’ti, Ananda, saddhassa kulaputtassa dassanīyaṃ saṃvejanīyaṃ thānaṃ.

‘Idha tathāgato anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho’ti, ...

‘Idha tathāgatena anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattita’nti, ...

‘Idha tathāgato anupādisesāya Nibbānadhātuyā parinibbuto’ti, ...

Imāni kho, Ananda, cattāri saddhassa kulaputtassa dassanīyāni saṃvejanīyāni thānāni.

Này Ananda, có bốn nơi một người thành tâm trong một gia đình tốt nên viếng thăm với lòng tôn kính và ngưỡng mộ. Bốn nơi nào?

Nơi một người thành tâm có thể nói, “Đây là nơi Bạc Giác Ngộ ra đời”. Này Ananda, nơi đó nên được thăm viếng với lòng tôn kính và ngưỡng mộ.

“Đây là nơi Bạc Giác Ngộ đạt được tuệ giác tối thượng và hoàn hảo...”

“Đây là nơi Bạc Giác Ngộ chuyển Bánh Xe Dhamma không gì sánh bằng...”

“Đây là nơi Bạc Giác Ngộ đã nhập Niết Bàn không còn trở lại...”

Này Ananda, đúng thế, bốn nơi này nên được thăm viếng với lòng tôn kính và lòng ngưỡng mộ.

Kinh Mahaparibbana (Đại Bát-niết-bàn) (DN 16-5-8)

NGÀY 1 - MỌI NGƯỜI LÊN XE

Ngày 17 tháng hai năm 2001, Goenkaji, Mataji (vợ ngài) và gần 1,000 thiền sinh trên khắp thế giới lên 17 toa xe lửa và bắt đầu cuộc yatra (hành hương) đến những địa điểm lịch sử ở Ấn Độ và Nepal liên quan đến cuộc đời và giáo huấn của Đức Phật. Ngoài 830 người hành hương, xe lửa còn chở theo 130 người nấu ăn và nhân viên an ninh, nước, một nhà bếp nấu bằng than, và tất cả nguyên liệu nấu ăn. 100 người hành hương khác đang kiên nhẫn chờ ở Varanasi để nhập đoàn.

Chương trình chính thức cho cuộc hành hương mang thông điệp sau đây của Goenkaji: “Công đức nhận được từ cuộc Dhamma-yatra này được dành cho nạn nhân trong trận động đất ở Gujarat. Nguyên cho tất cả lấy lại sức mạnh tinh thần và sống cuộc sống hạnh phúc và bình an.”

NGÀY 2 - KHÓA THIỀN 1 NGÀY TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Qua một hệ thống loa đặc biệt, chúng tôi nghe thấy giọng của Goenkaji vang lên suốt chiều dài con tàu.

“Nào, chúng ta hãy bắt đầu hành thiền trên bánh xe, những bánh xe đang chuyển động của chiếc xe Dhamma. Không nên coi cuộc hành hương này là một nghi thức hay nghi lễ mù quáng, không những trong thế hệ hiện tại mà còn trong thế hệ tương lai. Không có sự sùng tín mù quáng nào ở đây - trong việc hành thiền tích cực và thiện lành này - trong khi chúng ta di chuyển trên những bánh xe này, để thăm viếng những nơi quan trọng của Bạc Giác Ngộ. Thăm nơi Ngài ra đời, nơi Ngài được Giác Ngộ, những nơi ngài hướng dẫn Dhamma cho người khác trong cuộc đời mình, chúng ta nên tận dụng những rung động tuyệt vời của vùng đất này, vùng đất Ấn Độ tuyệt vời, xứ sở của Dhamma tinh khiết ban sơ. Nguyên cho chúng ta luyện tập nghiêm túc.”

Khóa thiền 1 ngày kết thúc bằng phần san sẻ công đức, Goenkaji và Mataji đi dọc theo đoàn xe tụng niệm và gửi Mettā cho tất cả người hành hương.

NGÀY 3 VÀ 4 - VARANASI VÀ SARNATH

Điểm dừng đầu tiên là thành phố Varanasi cổ xưa, và ở đây người hành hương chuyển sang đi xe buýt và đến buổi diễn thuyết cho công chúng ở Vườn Nai (Lộc Uyển) ở Sarnath và đến Dhamma Cakkha gần đó để ăn trưa và hành thiền.

Chúng tôi tham dự lễ kỷ niệm ở Viện Nghiên Cứu Trung Ương Tây Tạng, nơi bằng tiến sĩ danh dự được trao cho Goenkaji. Ở đó Goenkaji đọc diễn văn với đề tài “Đức Phật và sự Khám Phá của Ngài,” nói rằng, “Sự khám phá của Đức Phật rằng nguồn gốc thật sự của taṇhā (thèm muốn) nằm trong vedanā (cảm giác trên cơ thể) là món quà không gì sánh bằng cho nhân loại.”

NGÀY 5 - BODH GAYA (BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG)

Đoàn tàu chạy suốt đêm từ Varanasi tới Gaya, nơi bữa điểm tâm được dọn ra trên sân ga. Người hành hương được chở bằng xe buýt một quãng ngắn tới Bồ Đề Đạo Tràng, nơi chúng tôi ở lại ba ngày tại Trung Tâm Thiền Vipassana Quốc Tế Bodh Gaya, Dhamma Bodhi. Một thành phố lều sặc sỡ khổng lồ được dựng lên cho đoàn hành hương 1,000 người. Cơ sở vật chất có vẻ khá thoải mái với giường xếp, nệm và đủ nhà vệ sinh và nước. Sau khi ổn định và ăn trưa là cuộc viếng thăm những địa điểm quan trọng ở Bồ Đề Đạo Tràng.

Từ Bồ Đề Đạo Tràng vượt qua sông Nirañjanā là hang động thái tử Siddhattha luyện tập hành xác trong sáu năm. Tại đây, nhận ra sự vô vọng của phương pháp luyện tập cực đoan, Ngài quyết định tiếp tục ăn trở lại, do đó làm cho năm người bạn đồng tu thất vọng. Vào một đêm, lúc trời gần sáng, sau khi hành thiền dưới gốc đa, ngài nằm xuống ngủ và có năm giấc mơ điềm báo sự giác ngộ sắp tới của Ngài. Ngài nhận ra rõ ràng là giáo huấn của Ngài sẽ không chỉ giới hạn trong nước, mà sẽ truyền bá sang nhiều nước khác vì sự lợi lạc của vô số người. Vị trí chính xác của cây này không được rõ, nhưng có thể là ở bờ sông phía Tây gần nơi bây giờ được gọi là Sujātā. Sujātā là người phụ nữ đã dâng cơm cho vị Bồ Tát buổi sáng trước khi Ngài trở thành bậc giác ngộ. Ngày nay, có nhiều đền thờ ở đó.

Năm 1969, khi Goenkaji mới đến từ Miến Điện (Myanmar), tu viện Samanvaya Ashram và chùa Miến cho mượn cơ sở của họ để tổ chức khóa thiền Vipassana, và điều này được nhớ tới với lòng biết ơn sâu sắc.

Thông thường vào Ngày Mettā của các khóa tự tu của Thiền sư tại tịnh xá Miến, Goenkaji và các thiền sinh cũ thường đi tới chùa Maha Bodhi để hành thiền ban đêm dưới cây Bồ Đề. Cũng thế vào tối nay, chúng tôi đi tới đó để hành thiền với Goenkaji và Mataji.

NGÀY 6 - KHÓA THIỀN 1 NGÀY Ở DHAMMA BODHI

Goenkaji nói với chúng tôi, “Tại một nơi tuyệt vời như thế này, nơi một bậc giác ngộ hành thiền và chúng ngộ được Sự Thật tuyệt vời, rung động của toàn thể môi trường chứa đầy tình thương và lòng trắc ẩn của Ngài. Những rung động này vẫn còn ở đây và chúng ta hưởng được lợi lạc từ chúng bằng cách hành thiền tại nơi này. Chúng ta chỉ hành thiền một thời gian ngắn trong chuyến đi này, nhưng khi khóa thiền 10 ngày được tổ chức ở đây tại Bồ Đề Đạo Tràng, người ta cảm nhận được rất nhiều lợi lạc. Trong năm hay mười khóa thiền ở nơi khác, họ có thể không nhận được nhiều lợi lạc bằng một khóa ở đây. Đây là một lý do tại sao chúng ta muốn phát triển một trung tâm thiền tốt ở Bồ Đề Đạo Tràng. Nhưng chỉ khi nào hành thiền chúng ta mới nhận được lợi lạc khi tới đây.”

Goenkaji khuyến khích chúng tôi phải là đệ tử chân chính của Đức Phật, thực hành những gì Ngài giảng dạy. “Tất cả thiền giả Vipassanā đừng điên rồ như những người tin tưởng mù quáng, những tín đồ nghĩ rằng, chỉ viếng thăm bốn nơi mà Đức Phật đã hiện diện, ta sẽ được giải thoát. Giải thoát chỉ đến khi ta bắt đầu chứng nghiệm được Sự Thật trong bản thân.”

“Một số đông người tử nạn trong cuộc động đất mới đây ở Ấn Độ và nhiều người khác vẫn còn khổ đau vì thiên tai này - chúng ta phải san sẻ công đức của mình với họ.”

Khóa thiền một-ngày chấm dứt bằng buổi ngồi thiền chung về khuya dưới cây Bồ Đề và Mettā từ Goenkaji và Mataji. Nhiều người khắp thế giới cũng ngồi thiền đúng vào giờ này, san sẻ sự bình an và hòa hợp của họ với những người khác.

NGÀY 7 - BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG

Hôm nay Dhamma Bodhi tổ chức cúng dường trai tăng. Sáng sớm một hộp đựng tặng vật cúng dường được chuẩn bị để chúng tôi cũng có thể góp phần. Khoảng 250 vị tăng tham dự và được dâng bữa ăn do Goenkaji, Mataji và những người hành hương phục vụ. Những vị sư cũng được cúng dường y và những vật dụng cá nhân như mền. Hiển nhiên đây là lần trải nghiệm đầu tiên của hầu hết người hành hương. Bởi vậy, Goenkaji giải thích kỹ lưỡng hai lý do tại sao lại cúng dường trai tăng.

“Lý do thứ nhất, từ khéo là những người đã từ bỏ cuộc đời cư sĩ, và đây là bổn phận, trách nhiệm của những người như chúng ta, những người có gia đình, chính là cung cấp những nhu cầu vật chất cần thiết cho họ. Lý do thứ hai là lòng biết ơn. Chắc chắn

là chúng ta biết ơn giáo huấn của Đức Phật khi chúng ta nhận được rất nhiều nhờ thực hành Vipassana. Bởi vậy chúng ta phải biết ơn Bhikkhusaṅgha (Tăng đoàn), vì họ đã bảo tồn giáo huấn của Ngài cho đến ngày nay để chúng ta có thể nhận được. Trong nhiều quốc gia láng giềng của Ấn Độ, giáo lý, lời của Đức Phật, được bảo tồn. Tại một nước, Myanmar, họ còn duy trì được sự tinh khiết của giáo huấn thực hành mà chúng ta đã học, và vì vậy chúng ta nợ họ lòng kính trọng và biết ơn sâu sắc.”

Buổi chiều chúng tôi may mắn được hành thiền ở dưới cây Bồ Đề một lần chót và trải nghiệm môi trường tuyệt vời ở đó. Goenkaji tụng Mettā rất lâu. Ngài hướng Mettā cho mọi chúng sinh trên thế gian, trong nước, trên cây, trên trời ở mọi hướng. Ngài gửi Mettā cho cây Bồ Đề, cho vùng đất xung quanh chùa và cho những người cai quản nơi đây.

NGÀY 8 - RĀJAGAHA VÀ NĀLANDĀ

Đó là một ngày dài, bắt đầu từ Dhamma Bodhi vào buổi sáng, di chuyển trên đường gập ghềnh đến Rājagaha (bây giờ là Rajgir), rồi tới Nālandā vào buổi chiều và đi thêm 50 dặm đến buổi tối. Chuyển đi bằng xe buýt chật chội trên đường gồ ghề rất dài và mệt mỏi. Nhiều khi chương trình bị hỗn loạn. Tiện nghi vật chất ở thành phố lều tại trung tâm không đủ đáp ứng. Điện và nước bị cúp và nhà vệ sinh bị tắc. Có những thay đổi chương trình vào phút chót và truyền thông giữa 900 người gặp khó khăn.

Tuy thế, bầu không khí chung vẫn tươi sáng. Có người nhắc nhở chúng tôi rằng những người hành hương trong quá khứ gặp rất nhiều khó khăn và nhiều người đã chết trên đường đi. Mặc cho những lời than phiền, ban tổ chức vẫn vui vẻ và giúp ích, và trên xe buýt chúng tôi chia sẻ đồ ăn vặt và kể cho nhau nghe những câu chuyện.

Bên ngoài Rajgir, có một số hang động nơi Đức Phật đã hành thiền cùng với những đệ tử. Những người hành hương có sức khỏe đi lên những nơi đó để hành thiền. Những người khác chọn cách dễ hơn bằng cách đi cáp treo lên ngọn tháp rất đẹp do người Nhật xây cất. Trên đường đi bộ xuống, họ tới những hang động này nơi có những rung động bình yên rất khích lệ và tươi mát. Điểm nổi bật trong ngày là phần hỏi đáp trong không khí tươi vui và gần gũi với Goenkaji và Mataji dưới bóng cây tại bãi đậu xe.

Cuối buổi chiều hôm đó chúng tôi đi Nālandā bằng xe buýt chỉ mất khoảng một - hai giờ. Vào thời của Đức Phật, lữ khách nghỉ chân một ngày tại Nālandā, khi trên đường đi từ Rājagaha đến Sāvatti. Trong nhiều thế kỷ sau thời của Đức Phật, Nālandā

trở thành một trung tâm học vấn quan trọng với hệ thống trường đại học/tu viện cho khoảng 8,000 người, trên một vùng rộng từ ba đến sáu dặm. Nơi đây được thiết kế với những thiên đường khổng lồ đối xứng nhau, bao quanh là những thiên thất lớn để hành thiền và ở. Tàn tích cho thấy tường của những thiên đường này dày gần hai thước, chứng tỏ rằng công trình này cao nhiều tầng. Tu viện được xây cất trên tàn dư của những tòa nhà cổ xưa.

NGÀY 9 - VESĀLI & DHAMMA LICCHAVĪ

Chúng tôi giả từ Dhamma Bodhi từ sáng sớm và đi bằng xe buýt tới Vesāli, nơi bộ tộc Licchavi sống vào thời của Đức Phật. Chúng tôi viếng thăm nơi thờ xá lợi của Đức Phật và các cột đá và tháp của vua Ashoka gần đó. Các di tích này đã được dùng làm mẫu cho những kiến trúc tương tự ở Ấn Độ và khắp thế giới.

Goenkaji và Mataji hành thiền ở đây một lúc và Mettā trong thiên đường khi hoàng hôn. Không may, hai vị và những người hành hương có ít thời giờ ở chung với nhau: xe của họ bị lạc và vài xe buýt bị chậm trễ vì cuộc hành trình dài. Goenkaji đi diễn thuyết ở câu lạc bộ thương mại Muzzafarpur, do không thể hủy bỏ được.

Phần lớn người hành hương ở lại trung tâm để ăn chiều và ngồi thiền chung trong những cái lều lớn được dựng đặc biệt cho chúng tôi. Sau đó, chúng tôi lên xe buýt và đến ga xe lửa Gaya với toàn bộ hành lý để khởi hành đi Gonda sau nửa đêm.

NGÀY 10 - SĀVATTHI

Chúng tôi đi suốt đêm, một lần nữa ngủ trên xe lửa bây giờ đã trở nên quen thuộc. Sáng sớm hôm sau, chúng tôi tụng niệm và ăn điểm tâm trước khi lên xe buýt đi tiếp. Một vài người bị bệnh phải ở lại, nhưng hầu hết không ai muốn bỏ lỡ buổi thiền chung ở tịnh xá Jetavana (Kỳ Viên).

Những khó nhọc ngày hôm qua được rũ sạch khi được nghe Goenkaji nói chuyện trong một giờ, Thầy giải thích sự quan trọng của những nơi chúng tôi đã thăm viếng và kể những câu chuyện hay về thuở xa xưa.

Chúng tôi có khoảng một giờ để đi dạo quanh trung tâm Dhamma Suvatthi rộng khoảng sáu mẫu, và chúng tôi được thấy cây Bồ Đề Ananda, tương truyền rằng cây này được chiết từ cây do ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) trồng. Chúng tôi cũng viếng Tháp Aṅgulimāla và những khu vườn rất đẹp của tịnh xá Jetavana. Chiều tối hôm đó,

từ sáu đến bảy giờ, chúng tôi ngồi thiền tại khu vườn dưới những vì sao, được hồi sức bởi sự an tĩnh ở xung quanh.

Sau đó, chúng tôi lại quay về với đoàn xe lửa; thật khó mà đi ngủ ngay được với những trải nghiệm trong ngày hôm nay. Chúng tôi đã nhớ lại và bàn luận đến sau nửa đêm.

NGÀY 11 - KUSINĀRĀ

Sáng hôm sau chúng tôi định khởi hành sớm nhưng bị đình trệ nên không tới kịp sân ga và trễ buổi điểm tâm. Trên xe buýt, mọi người lấy đồ ăn dự trữ và chia cho nhau. Một người ngoại quốc nói đùa bằng tiếng Hindi, “Chai (trà Ấn độ) đâu?” Sau khi xe buýt vừa dừng lại, người này vừa vui vừa ngưỡng ngùng khi được trao cho một ly trà từ một bà người Ấn lớn tuổi, tốt bụng đã xuống xe buýt chỉ để mua ly trà cho người này.

Chúng tôi tới một thành phố lều khác ở Dhamma Vimutti (Giải Thoát của Dhamma). Kusinārā là nơi Đức Phật qua đời và nhập MahāpariNibbāna (Đại Niết Bàn), và cũng là nơi xác Ngài được hỏa thiêu.

Goenkaji giảng thêm một bài về sự quan trọng của nơi này và những lợi lạc khi hành thiền ở đây: “Cuối cùng khi Đức Phật qua đời, đây không phải là sự kết thúc của một cuộc đời. Mà là hàng triệu kiếp, vô số kiếp sống đã kết thúc. Và đó là sự kết thúc tốt đẹp sau khi Ngài đã giúp cho rất nhiều người. Vào lúc đó, có một Dhamma dhātu (lực Dhamma), Nibbana dhātu (lực Niết Bàn) rất mạnh, và ảnh hưởng này đã tồn tại hàng thế kỷ cho đến ngày nay.”

Có một số tháp (stupa) và chùa ở Kusinārā, và chúng tôi đến điểm dừng chính vào buổi chiều để ngồi thiền chung.

NGÀY 12 - LUMBINI (LÂM TÌ NI)

Đêm đó ngủ trong lều ở trung tâm rất lạnh mặc dù được nằm thoải mái trên giường xếp và có đủ mền. Chúng tôi đi Nepal vào sáng sớm do đoạn đường khá dài bằng xe buýt. Một số người quyết định ở lại. Những người khác mặc dù mệt mỏi và đau ốm vẫn đi theo bởi vì họ không muốn bỏ lỡ cơ hội được thấy nơi Đức Phật ra đời, và những người này được những bạn đồng hành chăm sóc.

Mất nhiều thì giờ để làm thủ tục di trú ở cả hai cửa khẩu Ấn Độ và Nepal cho đoàn 16 xe buýt vượt biên giới trong không khí náo nhiệt và nhộn nhịp của nơi này. Cuối cùng, tất cả chúng tôi lên xe và di chuyển qua vùng đồng quê xanh mát của Nepal.

Phần lớn những gì còn lại của vùng Lâm Tì Ni vẫn còn chưa được phát triển, nhưng chúng tôi đến một khách sạn tiện nghi mới mở đúng lúc để ăn trưa do thiên sinh Nepal chuẩn bị. Sau đó, chúng tôi đi vào công viên Lâm Tì Ni, gồm nhiều địa điểm lịch sử. Nơi ra đời thật sự của Đức Phật là một địa điểm khảo cổ được che chắn. Việc khai quật đã tiếp diễn nhiều năm, Goenkaji và nhóm hành hương được phép vào xem tảng đá đánh dấu đúng chỗ Đức Phật ra đời. Kế bên là ao nước, nơi hoàng hậu Mahāmāyā tắm sau khi sinh con. Có một ngôi đền với tượng của bà gắn cổng vào công viên, di tích của một tu viện cổ xưa, và một trụ đá Ashoka còn trong tình trạng khá nguyên vẹn, mặc dù tượng khắc trên đỉnh trụ giờ đây nằm ở dưới đất gần đó.

Chúng tôi đi nghe Goenkaji nói chuyện tại một lều vải rất đẹp được dựng lên riêng cho chúng tôi nhân dịp chuyến viếng thăm này. Ngài giải thích, trong hàng thế kỷ người ta đã hành thiền ở Hi Mã Lạp Sơn, bởi vậy rung động ở đây đầy sự thanh tịnh, bình an và hài hòa. Những điều này có ích rất nhiều cho những khóa thiền ở Nepal.

Thầy nói tiếp, “Lâm Tì Ni rất quan trọng, là nơi chào đời cuối cùng của Bodhisatta (Bồ Tát), sau một hành trình thật dài để phát triển Pāramis (Ba La Mật) qua rất nhiều kiếp. Chúng ta phải tôn kính hai nước Nepal và Ấn Độ, một nơi Ngài ra đời và một nơi Ngài qua đời.”

Sau đó, Goenkaji và Mataji tham dự lễ động thổ tại mảnh đất đã mua cho trung tâm Dhamma Janani. Trung tâm mới này nằm trên mảnh đất rộng ba mẫu, được chính phủ Nepal tặng, nằm ngay bên cạnh thánh địa. Hành trình về Gorakpur để đi xe lửa bị chậm trễ vì gặp rắc rối ở biên giới và một xe buýt bị hỏng. Xe lửa rời sân ga khoảng 11 giờ đêm, và bữa ăn chiều rất trễ được phục vụ cho những người hành hương mệt mỏi.

NGÀY 13 - KHÓA MỘT-NGÀY TRÊN ĐƯỜNG VỀ

Ngày bắt đầu với lời tụng niệm của Goenkaji và sau đó Thầy bắt đầu khóa thiền bằng nghi thức nhập khóa và dạy Anapanā qua hệ thống phóng thanh trên xe lửa. Tiếp theo là Vipassana. Chúng tôi được nhìn thoáng qua đền Taj Mahal khi xe lửa đi qua Agra. Thiên sinh nếu có thắc mắc về cuộc hành hương và về hành thiền có thể viết ra giấy để được giải đáp; Goenkaji và Mataji cũng sắp xếp thời gian để trả lời phỏng vấn riêng sau giờ ăn trưa.

NGÀY 14 - NGÀY CUỐI CÙNG

Bầu không khí trong 14 toa xe rất sôi nổi khi chúng tôi thảo luận về những lợi lạc, khó khăn, và bài học của chuyến hành hương. Một người nhận xét rằng chuyến đi thực sự giống như trải nghiệm của một khóa thiền Vipassana. Bà nói. “Trong vài ngày đầu, nhiều người bối rối, không biết cái gì sẽ xảy ra giây phút kế tiếp. Rồi tất cả những saṅkhāras nổi lên - khó chịu, than phiền, có người muốn chiếm chỗ cho riêng mình, những thăng trầm tinh thần và thể chất. Thế rồi tới lúc cuối, tất cả chúng ta bình tĩnh hơn, dễ chấp nhận những gì xảy ra hơn; chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn, vui vẻ hơn.”

Những chiếc điện thoại dần bắt được sóng từ nhà mạng Bombay, và mọi người bắt đầu gọi cho gia đình thông báo họ sắp về đến. Cùng nhớ lại về thời Đức Phật và giáo huấn của Ngài, chúng ta cảm nhận được sự bình an, hòa hợp. Sự sẻ chia với nhau của chúng ta về sự bình an, hòa hợp sẽ lan tỏa khắp thế giới- vốn không cần thiết bị di động hay mạng internet hiện đại nào.

HỒI ỨC CỦA NHỮNG NGƯỜI HÀNH HƯƠNG

Người hành hương (NHH) số một - Tôi cảm thấy thật may mắn được du hành đến vùng đất Dhamma. Tôi cảm thấy thật hạnh phúc được đi cùng với Goenkaji, người cha Dhamma và được đoàn tụ với gia đình Dhamma của chúng ta. Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn đối với Đức Phật đã tái khám phá ra Vipassana và san sẻ Dhamma với chúng ta để chúng ta có thể thoát khỏi khổ đau.

NHH số hai - Hôm qua, lúc ngồi với Adittāna (quyết tâm), tôi nghe thấy lời nói đẹp đẽ “Ananta pūṇyamayī, anata guṇamayī, Buddha ki nirvaṇa-dhātu, dharma-dhātu, bodhi-dhātu!” “Nguồn vô biên công đức, vô biên lợi lạc, là rung động Niết bàn của Đức Phật, của Dhamma, của giác ngộ!” Tràn đầy hân hoan, tràn đầy hạnh phúc và tình thương cho mọi chúng sinh, với lòng biết ơn vô vàn giáo huấn của Dhamma, tôi nhớ lại lúc ngồi dưới gốc Bồ Đề với 1,000 thiền giả Vipassana, và Goenkaji đã tụng chính những lời này. Lời tụng nghe thật sống động và hùng hồn, thật là phước lành cho người nào tình cờ ở quanh chùa Mahābodhi (chùa Đại Bồ Đề) chiều hôm đó. Sau đó, tôi nhớ ngưng hồi tưởng và tiếp tục hành thiền.

Tham gia cuộc hành hương là một kinh nghiệm đáng kinh ngạc. Chắc chắn đã có nhiều khó nhọc: nhầm lẫn, chậm trễ, đau ốm, những đoạn đường dẫn xóc trên xe

buýt. Nhưng bây giờ những cực nhọc đã phai mờ, và những gì còn lại trong tâm và thân tôi là sự rung động tuyệt diệu và bình an của những nơi linh thiêng ấy.

Tôi phải thú nhận là tôi đã rất nghi ngờ “công đức” của việc viếng thăm một địa điểm. Tôi nghĩ. “Những câu chuyện thần bí về những rung động đã tồn tại 2,500 năm thật sự là gì?” Tôi rất tri ân là, mặc cho sự ngoan cố và nghi ngờ, tôi đã đăng ký hành hương và chính mình trải nghiệm. Thật tuyệt vời, tâm tôi tràn đầy hứng khởi để tiếp tục bước đi trên con đường.

Bước đi gần khu rừng nơi Đức Phật gặp và cải hóa Āṅgulimāla, ngồi dưới bầu trời đầy ánh trăng và sao bên cạnh căn lều thơm ngát nơi Đức Phật trú ngụ tại tịnh xá Jetavana (một tu viện cổ to lớn), ngồi thiền dưới gốc cây Bồ Đề hết chiều này sang chiều khác - những chỗ này rất là đặc biệt đối với tôi.

Vào thời xa xưa, những người hành hương bị tử nạn trên đường đi tới những thánh địa này. Mặc dù điều kiện và phương tiện di chuyển đã cải thiện làm cho hành trình dễ dàng hơn, nhưng chuyến đi vẫn còn gian nan. Để đi trọn hành trình, chúng tôi phải đồng lòng và giúp đỡ lẫn nhau trong lúc ốm đau và gian khổ, chúng tôi phải chịu đựng nỗi khổ của bản thân và tranh đấu nội tâm. Đây thật sự là một khóa thiền Vipassana bán di động. Tôi không muốn bỏ lỡ dù có bù lại cái gì đi nữa!

Với lòng tri ân những người tổ chức và Mettā cho tất cả!

NHH số ba - Ở mỗi bước trong cuộc hành hương, tôi tưởng tượng Đức Phật và tín đồ của Ngài, đã từng di chuyển trên cùng con đường mà tôi có điểm phúc được đi trên, khi tham gia cuộc hành hương này. Tại mỗi thánh địa, bài giảng của Goenkaji tạo hứng khởi làm gia tăng lòng thành tín của tôi đối với Đức Phật và lòng tri ân đối với sự cống hiến của Ngài cho nhân loại trong tôi cũng sâu sắc hơn.

NHH số bốn - Hành trình Dhamma của tôi tới những địa điểm hành hương ở Ấn Độ và Nepal là vô giá. Có những thử thách lớn lao, gồm đau ốm, khá nhiều bất tiện vật chất, chậm trễ liên tục, nhưng hầu hết mọi người chịu đựng rất giỏi. Có sự thân tình tuyệt vời giữa những người bạn Dhamma, loại thân tình và chia sẻ thật tự nhiên và nhanh chóng, hiếm khi xảy ra với những bạn bè chưa tự mình trải nghiệm Dhamma.

Những địa điểm chúng tôi thăm viếng đều có những rung động rất mạnh: đối với tôi, Sarnath, nơi Đức Phật giảng dạy lần đầu tiên, và Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Đức Phật thành đạo, là hai nơi đặc biệt mạnh mẽ. Tại Sarnath, nơi chúng tôi thăm đầu tiên, khi đến trung tâm Dhamma, tôi vẫn còn ho dữ dội và nước mũi chảy ròng ròng, do đó ý thức về cảm giác của tôi bị yếu đi.

Chúng tôi tới vào khoảng trưa, trời nắng, với làn gió nhẹ thổi từ thung lũng. Trung tâm nằm trên một ngọn đồi thấp đất cát, sỏi đá chen lẫn với cỏ dại. Đối diện với trung tâm, ngăn cách bởi một thung lũng nhỏ đầy cỏ, nước và đồng lúa, là địa điểm hành hương chính.

Khi tôi ngồi trên đồi để hành thiền ở trung tâm, một ý thức mạnh mẽ về sự sinh, diệt của cảm giác lập tức nảy sinh. Sau nửa giờ, khi tôi đứng dậy để sắp hàng ăn trưa, sự thăng bằng của cả tâm lẫn thân đều được phục hồi. Điều này thật đáng kinh ngạc và tôi im lặng suốt lúc sắp hàng để ăn trưa.

Tại Bồ đề Đạo Tràng, tôi có trải nghiệm giống như một khóa thiền ngắn, gom gọn lại không tới một ngày - từ giữa trưa đến buổi thiền chung kết thúc lúc 9 giờ tối. Thoạt tiên, có hai thời thiền rất sâu và rất khoan khoái, lần đầu ở nơi Đức Phật hành thiền trong tuần lễ thứ bảy sau khi giác ngộ, và sau đó là dưới cây Bồ Đề. Lần đầu chỉ vón vẹn có năm phút trong lúc đang đứng (khi người hướng dẫn đang thuyết minh về địa điểm), và lần thứ hai có lẽ dài gấp đôi, trong lúc ngồi dưới cây Bồ Đề.

Trong cả hai trường hợp, khi tôi nhắm mắt, sự hành thiền lập tức trở nên sâu và hỷ lạc nhiều hơn những gì tôi trải nghiệm trước đây, mặc dù chỉ vài giây trước đó, tôi khá hướng ngoại. Có sự sinh, diệt rất rõ của cảm giác - điều này không phải là mới - nhưng đồng thời, còn có sự bình an sâu lắng, hạnh phúc và một sự kết nối với bầu trời - những điều này chắc chắn là mới.

Chẳng bao lâu chúng tôi được thông báo là sẽ đi đến địa điểm mới, và chúng tôi lên xe buýt để đi tới chùa Thái gần bên. Khi tới nơi, tôi thấy chùa Thái rất đẹp, nhưng tôi nhủ thầm, tôi ở đây không phải để làm khách du lịch. Do đó, tôi lập tức lên xe buýt khác để trở lại cây Bồ Đề.

Điều làm cho kinh nghiệm ở Bồ Đề Đạo Tràng giống như một khóa thiền ngắn là khi tôi trở lại một lát sau để hành thiền lần thứ hai, tôi đã gặp giống bão lớn: chỉ có những cảm giác nặng nề, thô thiển và tâm tôi thèm muốn hỷ lạc. Do đó, giống như ở trong khóa thiền, bài học là không chơi trò chơi cảm giác, và đây chính là một cơ hội để thoát khỏi trò chơi này.

Cuối cùng, buổi chiều kết thúc với một buổi thiền chung với Goenkaji và, như trong khóa thiền, ngày đầu tiên của tôi ở Bồ Đề Đạo Tràng chấm dứt bằng Mettā, lần này trực tiếp từ Goenkaji. Sau Mettā, khóa thiền ngắn của tôi chấm dứt!

NHH số năm - Cuộc hành hương làm tôi cảm thấy đầy đủ và trọn vẹn. Tôi mong được trở lại Ấn Độ. Tôi hy vọng mọi chúng sinh cảm thấy niềm hân hoan và bình an

mà tôi cảm thấy nhờ có Goenkaji, con trai của Thầy và tất cả những người khác đã tổ chức cuộc hành hương này!

KAPILAVATTHU (CA-TỠ-LA-VỆ) VÀ LÂM TÌ NI

Thời Cổ: Lâm Tì Ni là nơi sinh trưởng của Thái tử Siddhattha (Tất-đạt-đa). Mẹ ngài, Mahāmāyā, lúc gần sinh nở, muốn trở về Devadaha, quê cha đất tổ gần đó để sinh con. Tuy nhiên trên đường về bà dừng chân ở vườn Lâm Tì Ni và sinh con lúc còn đứng, tay vịn một nhánh trong lùm cây sāla.

Thời Nay: Lâm Tì Ni được khám phá năm 1896, cách Bhairawa ở Nepal 11 dặm. Địa điểm này có một trụ đá của vua Ashoka (A Dục), được dựng vào năm thứ 20 của triều đại của nhà vua. Tại đây cũng có những di tích của nhiều tu viện, một tháp (stupa) và một cái ao, theo truyền thuyết bà Mahāmāyā đã tắm ở đây.

Thời Cổ: Kapilavatthu là thủ đô của người Sakya (Thích-ca). Đây là một nước cộng hòa và người Sakya là dòng dõi hoàng tộc cai trị nước này. Nước được đặt tên này vì được thành lập tại nơi ở ẩn của vị hiền triết Kapila. Thủ đô với tường cao 10 thước dựa vào rừng rậm rạp trải dài tới Hi Mã Lạp Sơn ở phía Bắc. Kapilavatthu gần sông Rohini là biên giới giữa hai nước của người Sakyans và Koliyans.

Khi thái tử Siddhattha ra đời, cha Ngài tên là Suddhadana là vua của dòng Sakya. Một số người trong gia đình Ngài là Mahāpajāpati Gotami, là dì và mẹ nuôi, người anh Nanda, Yasodharā vợ Ngài và Rāhula con trai. Đức Phật sống 29 năm ở Kapilavatthu và đây là nơi ngài thấy bốn dấu hiệu khiến Ngài xuất gia để tìm giải thoát.

Prince Siddhattha's parents look on as Asita examines their new-born baby (Kosetu Nosu) Cha mẹ thái tử Sidhata nhìn xem sự khám nghiệm của đạo sĩ Asita.

Lần trở về quê nhà đầu tiên của Đức Phật sau khi giác ngộ có rất nhiều sự kiện. Ngài làm cho cha mình sửng sốt khi thấy Ngài đi xin ăn ngoài đường, Ngài thuyết giảng cho đám đông, và nhiều người Sakyans trở thành tu sĩ. Sau những nghi ngờ ban đầu, một số đông người Sakyans quy y (nương tựa) Đức Phật.

Chuyện kể rằng 2,000 gia đình quyết định mỗi gia đình cho một người con trai gia nhập tăng đoàn. Trong số này, có sáu người là họ hàng của Đức Phật: Ananda, Anuruddha, Devadatta, Bhagu, Kimbila và Bhaddiya. Họ đồng lòng yêu cầu Upālitho hớt tóc được xuất gia trước để họ luôn luôn coi ông ta là bậc trưởng thượng, do đó giúp họ tiêu trừ bản ngã.

Người Sakyans bị vua Vidudabha tiêu diệt. Vua Pasenadi nước Kosala, một nước lớn ở phía Nam, có lòng thành tín đối với Đức Phật. Do đó, nhà vua muốn được gần gũi tăng đoàn, và nghĩ rằng nếu cưới được một công chúa người Sakyans thì ông sẽ được toại nguyện; bởi vậy nhà vua xin cưới một người thuộc dòng dõi hoàng tộc Sakyans. Người Sakyans khinh rẻ người Kosala nên âm mưu để một cô gái nô lệ (Vasabhakhattiya) giả làm công chúa. Vua Pasenadi trúng mưu, cưới về và phong làm hoàng hậu. Hai người có một con trai tên là Vidudabha. Khi Vidudabha trưởng thành về thăm Kapilavatthu và khám phá được âm mưu làm nhục mình và cha. Sau khi vua Pasenadi qua đời, người con trả thù, tiêu diệt hết người Sakyans.

Thời Nay: Địa điểm của Kapilavatthu là đề tài tranh cãi. Trong thời Victoria, nhiều địa điểm được coi là Kapilavatthu. Tuy nhiên, năm 1898, Peppe, nhà khảo cổ người Anh, khi đào đường hầm vào một tháp (stupa) tại làng Piprāwā, Ấn Độ, cách Lâm Tì Ni tám dặm, đã tìm thấy một cái hòm đựng xá lợi xương. Những cuộc khai quật tiếp theo trong thập niên 1970 chứng minh làng Piprāwā chính là Kapilavatthu và xá lợi là phần người Sakyans nhận được khi chia xá lợi của Đức Phật.

Những địa điểm thu hút khác ở Piprāwā gồm tháp Sakyan, một số tu viện và tòa nhà có thể là thị sảnh của người Sakyans trước kia.

BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG

Thời Cổ: Bồ Đề Đạo Tràng còn được gọi là Uruvelā, trên bờ sông Nerañjara. Đây là nơi thái tử Siddhattha chiến đấu cuộc chiến vĩ đại với Māra (Ma vương) và đạt được Giác Ngộ Tối Thượng.

Vị Bodhisatta (Bồ Tát) đã thử qua tất cả những phương pháp tâm linh nổi bật vào thời đó ở Ấn Độ. Lúc bấy giờ, Ngài đang thực tập phương pháp khổ hạnh với năm người đồng tu và chọn nơi này làm chỗ tu hành. Đây là khu vực thoải mái và hiếu khách lôi cuốn rất nhiều nhà tu muốn tu tập ở một nơi thanh bình.

Sau khi gần chết đói và hành xác bằng nhiều cách khác nhau, Ngài kết luận đây không phải là con đường đúng đắn và quyết định bỏ tu khổ hạnh. Năm người đồng tu nghĩ rằng Ngài trở lại cuộc sống xa hoa nên bỏ Ngài. Nhưng thực ra, Ngài bắt đầu tìm kiếm con đường trung đạo giữa hai cực đoan của tự mình buông thả và tự hành xác.

Một cô gái trong làng tên là Sujātā trông thấy Ngài ngồi dưới gốc cây gần nhà và nghĩ rằng Ngài là thần cây nên dâng cúng chè sữa mà cô ta nấu. Món chè này đủ để nuôi sống ngài trong cuộc thử thách mà ngài sắp trải qua. Ngài đi qua sông, tới một cái

cây, sau này, được gọi là Cây Bồ Đề. Tại đây, Ngài ngồi với quyết tâm mạnh mẽ rằng, nếu như thân Ngài có khô kiệt và xương Ngài có vương vãi khắp nơi, Ngài vẫn kiên trì cho tới khi đạt được mục tiêu.

Ban đêm, Ngài đương đầu với Māra (phép nhân cách hóa những bất tịnh trong tất cả chúng ta) và đội binh của Māra. Chẳng bao lâu Ngài chiến thắng, thâm nhập những sự thật thâm thúy nhất về tâm và thân, do đó giải thoát chính Ngài hết mọi vô minh. Thái tử trở thành Sammāsambuddha, một Bạc Hoàn Toàn Giác Ngộ. Bảy tuần sau đó, Ngài vẫn ở lại khu vực Cây Bồ Đề suy ngẫm về những gì Ngài đã đạt được.

Bồ Đề Đạo Tràng là một trong số hiếm hoi những thánh địa Phật giáo cổ xưa còn tồn tại đến ngày nay. Các đoàn hành hương đã đến viếng thăm nơi này trong suốt 2,500 năm qua. Đã có rất nhiều ngôi chùa và tháp được phục dựng nhờ sự đóng góp của nhiều mạnh thường quân, vua chúa và cả những người hành hương bình thường.

Thời Nay: Bồ Đề Đạo Tràng là nơi thăm viếng quan trọng của mọi Phật tử thành tâm. Nhiều chùa, tu viện, cả cổ xưa lẫn ngày nay đã mọc lên xung quanh khu thánh địa này. Cây Bồ Đề không phải là cây nguyên thủy nhưng là một nhánh chiết từ cây nổi tiếng ở Anurādhapura, Sri Lanka, và cây này được chiết từ cây nguyên thủy. Điểm thu hút chính ở Bồ Đề Đạo Tràng là Mahābodhi Temple (Chùa Đại Bồ Đề) cao 50 thước tại địa điểm của cây nguyên thủy. Cây Bồ Đề ngày nay ở ngay phía Tây của khu vực tháp chính.

Gian ở giữa tháp từng là nơi Đức Phật ngồi trong đêm giác ngộ và được gọi là Vajirasana hay “Ngai Chiến Thắng của tất cả Chư Phật.” Ngôi tháp đã được phục dựng lại nhiều lần qua nhiều thế kỷ, tại cùng một địa điểm ban đầu. Tháp nguyên thủy có thể đã được vua Asoka xây dựng, sau đó được những người khác phát triển rộng thêm.

Trong thời người Anh đô hộ, đất bị địa chủ chiếm và tất cả đền đài bị bỏ hoang. Tháp được trùng tu như ta thấy ngày nay bởi Beglar và Cunningham, các nhà khảo cổ người Anh, dựa theo mẫu tìm thấy khi khai quật. Nhờ sự cố gắng không ngừng nghỉ của tu sĩ Anagarika Dharmapala người Sri Lanka và những người khác, quyền sở hữu lại thuộc về công chúng.

Xung quanh tháp chính, chúng ta có thể thấy nhiều tháp (stupa) và đền nhỏ đánh dấu những sự kiện xảy ra trong bảy tuần sau khi giác ngộ, do người hành hương xây dựng qua nhiều thế kỷ. Khu phố bao quanh Bồ Đề Đạo Tràng gồm nhiều chùa chiền, tu viện đại diện cho mỗi quốc gia và tông phái Phật giáo ở châu Á.

Những khóa thiền 10 ngày cho tối đa 70 thiền sinh được tổ chức thường xuyên ở Dhamma Bodhi từ năm 1994. Trung tâm rộng 18 mẫu nằm cạnh trường đại học Magadh trên đường Gaya-Dobha. Ta có thể thấy đỉnh tháp Mahābodhi qua những ruộng lúa. Hy vọng rằng trong tương lai, trung tâm này sẽ giữ vai trò quốc tế quan trọng.

SARNATH

Thời Cổ: Sarnath, gần Varanasi, từng được gọi là Isipatana bởi vì những vị ẩn sĩ, nhà hiền triết thời xưa thường tụ hội tại đó khi trên đường đến và đi Hy Mã Lạp Sơn. Tại đây, trong Migadāya hay vườn Lộc Uyển, Đức Phật giảng bài Dhammacakkappavattana (Kinh Chuyển Bánh Xe Pháp) rung chuyển trời đất.

Ngài tới đây để tìm pañcavaggiya, năm người đã phục vụ Ngài sau khi rời Kapilavatthu. Người lớn tuổi nhất, Kondañña có mặt khi pháp sư Asita của triều đình tiên đoán là thái tử Siddhattha mới ra đời sẽ trở thành vị Sammāsambuddha (Phật Toàn Giác). Bốn người khác, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma và Assaji đều là con trai của các vị Bà-la-môn khác, cũng hiện diện lúc đó. Cha của họ khuyên họ nên đi theo con đường của Ngài và hãy xuất gia nếu Ngài xuất gia. Năm người này đã bỏ rơi Ngài ở Uruvelā vì họ nghĩ Ngài đã bỏ tu tập hành xác thì không thể đạt được giác ngộ; và bây giờ Đức Phật gặp họ để chia sẻ Dhamma.

Bài giảng Dhammacakkappavattana (SN V 12-2-1), Kinh Chuyển Bánh Xe Pháp trình bày ngắn gọn cốt lõi giáo huấn của Đức Phật: Trung Đạo, Bát Thánh Đạo và Bốn Sự Thật Thánh Thiện được phân biệt trong ba cách. Vào cuối bài giảng, Tì Khưu Kondañña đạt được quả Nhập Lưu, do đó trở thành người đầu tiên trong hàng ngàn đệ tử của Đức Phật đã trở thành thánh nhân.

Đức Phật lưu lại Isipatana một thời gian để dạy cho năm người. Bài giảng quan trọng thứ hai ở đó là Anattalakkhaṇa, nói rằng không có thực chất trong tâm và thân. Khi bài giảng kết thúc, cả năm người trở thành A La Hán.

Sau đó, Yasa con trai của một gia đình giàu có ở Varanasi, cảm thấy chán ngán cuộc đời xa hoa, tới công viên và nhanh chóng trở thành A La Hán cùng với 54 người bạn. Chẳng bao lâu đã có 60 vị A La Hán tại Isipatana. Đức Phật cử họ đi mỗi người một nơi để hoằng pháp.

Caratha, bhikkhave, cārikam
 bahujanahitāya bahujanasukhāya
 lokānukampāya atthāya hitāya
 sukhāya devamanussānam.

“Này các tỳ kheo, hãy đi, vì sự tốt lành của nhiều người, vì hạnh phúc của nhiều người, vì lòng thương cảm đối với thế gian, vì lợi lạc và an ổn của trời và người.”

-Mahāvagga, Mahāpadāna Sutta (Kinh Đại Bản, Trường Bộ Kinh)

Đức Phật và những đệ tử giảng thêm những bài pháp khác ở đó. Qua nhiều thế kỷ, địa điểm trở thành nơi hành hương và học vấn khi có nhiều tu viện lớn mọc lên và phát triển. Nơi này là trung tâm hoạt động Phật giáo từ thế kỷ thứ ba trước Công Nguyên cho tới giữa thế kỷ thứ 12 khi những kẻ xâm lăng Hồi giáo phá hủy hoàn toàn. Hầu hết tàn tích biến mất dưới thời Moghal và thời người Anh, do chúng bị phá hủy để lấy nguyên liệu để xây cất những công trình khác.

Thời Nay: Sarnath không những chỉ là một công viên khảo cổ mà còn là một đô thị rộng lớn chào đón người hành hương. Người Thái, Trung Hoa, Miến Điện, Tây Tạng và Sri Lanka đều có những ngôi chùa và nhà khách ở đây.

Viện Bảo Tàng Khảo Cổ đối diện với công viên có một bộ sưu tập tuyệt vời những phần đầu sư tử khắc trên đỉnh trụ đá Asoka; ta có thể lập tức nhận ra chúng chính là biểu tượng của Ấn Độ, kiệt tác của đất nước. Ngoài ra, còn có tượng Đức Phật nổi tiếng từ thời Gupta (thế kỷ thứ tư sau Công Nguyên), được phát hiện năm 1905.



*Ảnh chụp Mahābodhi Temple
(Tháp Đại Bồ-đề)*

Bên cạnh công viên là Tịnh xá Mulagandhakuṭi thời nay do tu sĩ Anagarika Dharmapala xây dựng năm 1931. Những bức tranh rất đẹp trên tường do họa sĩ Kosetsu Nosu, người Nhật vẽ, mô tả cuộc đời của Đức Phật từ lúc ra đời cho đến khi qua đời. Chùa còn có xá lợi của Đức Phật lấy từ thành phố Taxila và thị trấn Nagarjunakonda.

Dĩ nhiên, công viên là tâm điểm của người hành hương. Trên mặt đất rộng lớn có nhiều tàn tích từ thời vua Asoka cho tới cuối thế kỷ thứ 12. Trụ đá của vua Asoka nằm dưới đất ngay cạnh nơi nó được dựng lên lúc ban đầu. Những chữ khắc trên trụ là lời khuyên không nên có sự chia rẽ trong tăng đoàn. Bên cạnh trụ đá là nền móng của Tịnh xá Mulagandhakuti hay là Căn Lều Thơm Ngát, cách thường gọi chỗ ở của Đức Phật. Đây thực ra là một đền thờ được xây lại trên chỗ

nguyên thủy. Kiến trúc ban đầu từ thời đại Gupta cao 70 mét dựa theo lời của ngài Huyền Trang, người hành hương Trung Hoa vào thế kỷ thứ 7.

Cũng gần trụ đá là nền móng của tháp Dharmarajika, có lẽ được vua Asoka xây trên ngay nơi giảng Kinh Chuyển Bánh Xe Dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta). Đáng tiếc là tháp bị vị hoàng tử tại đó phá hủy để lấy gạch.

Tháp Dharmek nằm hơi xa những kiến trúc khác và không rõ tháp được xây với ý nghĩa gì. Cunningham đào từ trên đỉnh xuống và không tìm thấy xá lợi nào. Tuy nhiên, ông tìm thấy một tảng đá gần trên đỉnh thuộc thế kỷ thứ 6 - 7 sau Công Nguyên khắc chữ Sanskrit. Phía bên dưới, ông tìm thấy một tháp nhỏ bằng gạch Mauryan.

Nền móng của một số tu viện cũng được khai quật. Phần lớn mang dấu vết bị phá hủy tàn khốc. Cunningham ghi lại, “Quan sát các điểm khai quật gần Sarnath cho thấy dấu vết của lửa... (Thiếu tá Kittoe) tóm tắt với tôi trong vài lời: “Tất cả đều bị cướp phá, đốt cháy, tu sĩ, đền đài, tượng, mọi thứ. Ở vài chỗ, xương, sắt, gỗ, tượng, v.v... quện chung với nhau thành một đồng, và điều này xảy ra không phải chỉ có một lần.”



Công viên khảo cổ với tháp Dharmek nhìn từ xa

KUSINĀRĀ

Thời Cổ: Kusinārā nổi tiếng chủ yếu là vì PariNibbāna (Phật Nhập Niết Bàn). Đó là thủ đô của người Malla, là những đệ tử thuần thành của Đức Phật. Trên thực tế, ở đó có luật, khi Đức Phật viếng thăm, ai không ra đón sẽ bị phạt. Đức Phật viếng nơi này

nhiều lần và ở tại Baliharaṇa.

Đây là một phố nhỏ, không có lực lượng chính trị. Ngài Ananda than phiền với Đức Phật là Ngài nên chọn chỗ nào lớn hơn chỗ này cho sự kiện tốt lành như vậy. Thực ra, Đức Phật có lý do để đi tới Kusinārā để Nhập Niết Bàn. Đầu tiên là Ngài muốn giảng kinh Mahāsudassana Sutta liên quan đến thời quá khứ xa xưa ở Kusinārā, nhưng cũng là để gặp Subhadda và Doṇa.

Những sự kiện trong những tuần lễ cuối cùng trước khi Nhập Niết Bàn được mô tả sống động trong MahāpariNibbāna Sutta (Kinh Đại Niết Bàn) thuộc Kinh Trường Bộ. Những chương cuối cùng liên quan đến Kusinārā có nhiều giây phút khó quên: bữa ăn và lần uống nước cuối cùng của Đức Phật, quang cảnh ở vườn cây sāla, lời nhắn nhủ cho Tăng Đoàn, sự tụ tập của thần linh, lời khuyên nhẹ nhàng cho ngài Ananda, cảnh người Malla tới, sự đau buồn của những người chưa giác ngộ và sự kiên định của những vị A La Hán.

Hành động trắc ẩn cuối cùng của Ngài với vai trò người thầy là thuyết phục được Subhadda, một tu sĩ lang thang, đây là lần thuyết giảng cuối cùng của Đức Phật. Subhadda hỏi về tất cả những đạo sư thời đó, những người tự nhận là đã thành chánh quả. Đức Phật giải thích rằng chỉ ở trong tăng đoàn nào có giới luật và thực hành Bát Thánh Đạo, một người mới có thể tìm thấy những vị tu sĩ đã đạt một trong bốn tầng thánh, và chỉ có Tăng đoàn của Đức Phật mới phù hợp với sự mô tả này.

Khi ấy, Subhadda xin được xuất gia và tới vườn sāla để hành thiền. Cùng trong đêm đó, ông ta trở lại để tuyên bố rằng ông đã trở thành A La Hán cuối cùng trong đời của Đức Phật.

Đức Phật cho những người trong Tăng Đoàn có mặt cơ hội cuối cùng để trình bày thắc mắc, nhưng không có ai nói gì vì họ đều là A La Hán. Rồi Đức Phật nói lời cuối cùng:

Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,
vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha

“Này các tỳ kheo, bây giờ ta khuyến khích các người: Tất cả những gì do nhân duyên mà thành đều có tánh hủy hoại. Hãy phấn đấu một cách chuyên cần”.

Sau khi Đức Phật qua đời, xác của Ngài được trao cho người Mallas để chuẩn bị hỏa táng. Sau đó là lễ hội kéo dài một tuần lễ. Khi người Mallas châm lửa, dàn hỏa không chịu cháy. Cuối cùng, chỉ sau khi ngài Mahākassapa tới nơi và cung kính Đức Phật thì lửa mới tự bùng lên từ dàn thiêu. Khi chỉ còn xương, một trận mưa lớn đã dập tắt ngọn lửa.

Ngay sau đó những bộ tộc ở khắp nơi yêu cầu được nhận xá lợi. Trên thực tế, những

bộ tộc ở miền Bắc Ấn sắp sửa đến chỗ chiến tranh khi Dona, một người Bà La Môn khôn ngoan đề nghị phân xá lợi thành tám phần để chia cho tất cả những vương quốc. Mọi người đồng ý và nhận phần xá lợi của mình, mang về nước để thờ, ngay cả tro và hũ đựng xá lợi cũng được phân phát. Những stupas (tháp) lớn để thờ xá lợi được xây dựng ở Rajagaha, Vesali, Kapillavatthu, Allakappa, Ramagama, Vethadipa, Pava và Kusinara.

Thời Nay: Kusinara được tìm thấy ở Kasia, một phố nhỏ, ở giao điểm của hai con sông Rapti và Gondak, gần Gorakhpur. Kasia là địa điểm bị bỏ quên năm 1854 và việc khai quật bắt đầu năm 1876. Mãi tới năm 1904 và 1912 địa điểm chính xác mới được công nhận.

Chính phủ Ấn xây dựng Parinibbana Temple (Chùa Đại Niết Bàn) năm 1956. Trong chùa có tượng Phật nằm, có thể thuộc thế kỷ thứ 5 CE. Ngay sau chùa, đúng chỗ Đức Phật nhập Niết Bàn giữa những cây sala, gồm nhiều tháp, cái này chồng lên cái khác, tháp cuối cùng thuộc thế kỷ thứ 5 CE. Cách đây khoảng một dặm, người hành hương sẽ tìm thấy Makutabandhana hay là Tháp Hỏa Táng.

Thành phố gồm những tu viện, nhà nghỉ cho người hành hương và một khách sạn có nhà hàng ăn cho khách du lịch.



Tháp Parinibbana và ngôi đền Parinibbana

RAJGIR

Thời Cổ: Rajgie còn được gọi là Rajagaha, hoàng cung. Đây là nơi được cư ngụ liên tục cổ nhất Ấn Độ. Vào thời của Đức Phật, đây là thủ đô của Magadha và là thành phố lớn nhất Vùng Trung Thổ. Phần cổ nhất của thành phố nằm giữa năm ngọn núi.

Thái tử Siddhatta tới Rajagaha ngay sau khi xuất gia. Những lời đồn đại về người du sĩ gầy còm tới tai vua Bimbisara nên nhà vua tới gặp. Nhà vua ngưỡng mộ thái tử đến nỗi muốn phong cho thái tử chức vụ cao trong triều đình. Thái tử Siddhatta từ chối, nhưng hứa là sẽ trở lại sau khi đạt được mục đích giải thoát để dạy cho nhà vua những gì đã đạt được.

Và như vậy, trong năm đầu tiên sau khi giác ngộ, ngài trở lại Rajagaha và được tiếp đón nồng hậu. Trong khi ở đây, chấp nhận công viên Veluvana do nhà vua hiến tặng và làm lễ bằng cách rót nước từ một cái bình bằng vàng xuống đất. Ngài cũng gặt và làm lễ xuất gia cho trưởng lão quan trọng, gồm có Sariputta (Xá Lợi Phất), và Moggalana (Mục Kiến Liên). Một số đông cư sĩ, đệ tử của những đạo sư danh tiếng, cũng gia nhập tăng đoàn.

Đức Phật nhập hạ có lẽ sáu lần tại Rajagaha. Ngài giảng nhiều bài giảng ở đó nhiều hơn bất cứ chỗ nào khác, trừ Savathi. Chỗ ưng ý của Ngài là Gijjhakuta được biết đến bằng tên Vulture's Peak (Đỉnh Cú Vọ hay Núi Linh Thú), Veluvana, và vào cuối đời Jivakambavana, vườn xoài do Jivka, pháp sư triều đình hiến dâng. Đức Phật cũng khen ngợi nhiều công viên và hang động khác.

Sau này trong đời Đức Phật, Devadatta, người bà con độc ác, cố chia rẽ Tăng Đoàn ở Rajagaha. Devadatta xin Đức Phật cho phép được lãnh đạo Tăng Đoàn bởi vì Đức Phật giờ đã có tuổi, cần được nghỉ ngơi. Đức Phật từ chối làm Devadatta tức giận. Ông ta tạm thời thuyết phục được một số đông tì kheo còn non nớt đi theo, nhưng Sariputta và Moggallana đuổi theo và mang họ trở lại với Đức Phật. Sau đó Devadatta cố giết Đức Phật, lần đầu bằng cách đẩy viên đá lớn xuống đầu ngài, rồi bằng cách thả con voi Nalagiri hung dữ. Lần đầu Đức Phật bị thương ở chân, và lần thứ hai con voi Nalagiri bị Đức Phật hàng phục. Vì những hành động này, Devadatta không thể đạt được những quả Thánh trong Con Đường.

Thái tử Ajātasattu, con của vua Bimbisāra, đóng vai trò quan trọng trong những sự kiện liên quan đến Đức Phật ở Rajagaha. Thoạt tiên thái tử đi theo Devadatta và trở nên đốn mạt. Ông ta ám sát cha sau khi cha đã thoái vị và nhường ngôi cho mình. Ông ta cũng toa rập với Devadatta để hãm hại Đức Phật. Tuy nhiên, cuối cùng ông ta có lòng tin và trở thành người bảo trợ cho Đức Phật. Trên thực tế, sau khi Đức Phật qua đời, ông ta bảo trợ Hội Nghị Tăng Già lần thứ nhất, tổ chức tại Sattapanniguha, một hang động gần đó.

Sau khi Đức Phật qua đời, thủ đô của Magadha liền được dời về Pataliputta, ngày nay là Patna và Rajagaha không còn giữ vai trò quan trọng nữa. Người hành hương Trung Hoa viếng nơi này 1000 năm sau đó chỉ thấy không gì ngoài đổ nát.

Thời Nay: Rajgir là thành phố chết. Tàn tích trải rộng đến nỗi đi lại cũng khó khăn. Nhiều địa điểm quan trọng thời cổ đã được nhận diện và khai quật.

Có một trường thành cổ dọc theo rặng núi vây quanh thành phố cổ, trải dài khoảng 30 dặm. Trường thành được xây bằng những viên đá lớn dài hơn một mét, gắn với

nhau bằng vữa. Bức tường nguyên thủy cao gần 4 thước, dày hơn nửa thước. Có thể có một số kiến trúc bằng vật liệu không bền vững ở trên tường. Có những pháo đài cỡ 10m X 15m dọc theo tường. Ở những chỗ chiến lược bên trong có những cầu thang dẫn lên chốc tường. Theo kinh điển Pali, trường thành có 32 cổng lớn và 64 cổng nhỏ.



Núi Linh Thứu, nhìn từ trên cao

Chúng ta có thể viếng thăm Veluvana với nơi cho sóc ăn, vườn tre và ao sen. Gần đó là suối nước nóng Tapodarama, tháp Ajātasattu, Pippaliguha nơi Mahakassapa ngồi thiền và là nơi Đức Phật viếng thăm khi Mahakassapa bị bệnh. Ngay bên ngoài trường thành chúng tôi thấy tháp Asoka, và thành phố Rajagaha mới, một thành phố có thành vây quanh ngay bên cạnh vùng núi thiêng này.

Trên đỉnh núi cao nhìn xuống Veluvana là Sattapanniguha Hang Thất diệp. Đây là nơi ngài Ananda, Mahakassapa và 498 vị A La Hán khác tụng đọc và sưu tập Tam Tạng Kinh Điển. Đường tới đây không phải dành cho người yếu đuối. Mất khoảng một giờ leo dốc, theo một đường mòn để leo lên hang. Mặc dù đáng phải có sáu hay bảy lối vào nhưng chúng tôi chỉ thấy có hai. Hang bây giờ trông rất nhỏ làm ta phân vân không biết làm sao có thể chứa được tất cả 500 vị A La Hán. Rất có thể một sảnh đường lớn được xây bên cạnh lối vào động mà nền móng vẫn còn thấy ở triển dốc bên dưới động.

Bên kia thung lũng, quý vị có thể ngồi trên ghế do người khiêng để đi lên Peace Pagoda (Chùa Hòa Bình) hiện đại, do người Nhật xây năm 1969 trên đỉnh núi Chhatha. Từ đó quý vị có thể đi bộ xuống Vulture's Peak (Đỉnh Cú Vọ hay Núi Linh Thứu), để thăm những hang động, nơi Đức Phật và những đệ tử hành thiền. Nền móng của những tu viện vẫn còn thấy.

Sau khi từ Núi Linh Thứu đi xuống, ta gặp Jivakambavana. Bác sĩ của nhà vua hiến tặng vườn xoài này cho Tăng Đoàn để ông ta không phải đi xa khi khoản đãi Đức Phật. Đây là nơi ông ta đưa vua Ajātasattu tới gặp Đức Phật.

SĀVATTHI

Thời Cổ: Vào thời của Đức Phật, Sāvatti là thủ đô của Kosala, một trong những nước hùng mạnh ở Bắc Ấn. Tên của nó xuất phát từ danh hiệu của những thương nhân, sabbamatthi, thứ gì cũng có, mặc dù tên của thánh nhân Savattha cũng góp

phần. Kosala đã chinh phục Kasi (thủ đô là Varanasi) và có tranh chấp với Magadha. Cuối cùng Magadha chiến thắng đúng lúc để theo Đức Phật. Pasenadi là vị vương giả có tiếng suốt đời ở Savatthi, nhưng qua đời bên ngoài cửa thành Rajagaha ngay trước khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Ảnh hưởng của Savatthi trở nên suy yếu. Lúc ngài Huyền Trang tới thăm, Savatthi và Jetavana đã thành hoang phế.

Vào cuối đời, Đức Phật cư ngụ phần lớn thời gian tại Savatthi bởi vậy nó trở thành nơi quan trọng nhất trong những cuộc hành hương. Ngài an cư kiết hạ 25 lần ở Savatthi, 16 lần ở Jetavana và 6 lần ở Pubharama. Ngài giảng tất cả 871 bài giảng ở đây, nhiều hơn bất cứ chỗ nào khác.

Sự thành lập thiền viện Jetavana là một giai thoại hấp dẫn. Thương gia Sudatta, cũng được biết đến bằng tên Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc), bởi vì ông cấp dưỡng cho người nghèo. Một lần tới viếng thăm Rajagaha, ông ta ngạc nhiên khi thấy gia đình vợ lui là với ông và bận rộn chuẩn bị bữa tiệc long trọng. Khi hỏi có phải bữa tiệc dành cho nhà vua hay không, thì ông được trả lời, “Không ... Đức Phật sẽ dùng bữa ở đây ngày mai.”

Nghe được như thế, ông ta cảm thấy nôn nóng hỏi, “Tôi có thể gặp ngài ngay bây giờ không?” Người anh vợ trả lời, “Không được, bây giờ quá trễ. Cổng thành đã đóng. Ngày mai em sẽ được gặp ngài.”

Tuy nhiên Sudatta không thể chờ, và trước khi rạng đông ông ta đã đi đến nơi Đức Phật trú ngụ. Ngài tiếp đón ông bằng tên và dạy Dhamma cho ông. Chỉ trong vài ngày ông ta đạt được quả vị nhập lưu.

Anāthapiṇḍika bây giờ hiểu được thế nào là dāna (hiến tặng) và dāna cao quý nhất là hiến tặng Dhamma. Ông ta mời Đức Phật tới Savatthi, nói rằng ông sẽ hiến dâng một nơi thích hợp để Tăng Đoàn hành thiền. Trên đường trở về nhà, ông tuyên bố khắp nơi là chẳng bao lâu nữa Đức Phật sẽ đến và họ phải chuẩn bị thiền viện v.v... cho ngài và những vị tăng đi theo ngài.

Sau khi về tới Savatthi, ông ta bắt đầu tìm kiếm để mua một nơi yên tĩnh và tới công viên của thái tử Jeta. Thế nhưng Thái tử không muốn bán công viên và nói với Anāthapiṇḍika rằng cho dù ông có mang vàng tới trải khắp công viên thái tử cũng không bán. Anāthapiṇḍika tưởng đây là giá bán nên đồng ý mua. Ông ta chở tới nhiều xe vàng và trải khắp công viên. Thấy như vậy, thái tử hỏi lý do gì khiến mảnh đất lại quý đến thế và Anāthapiṇḍika nói rằng Đức Phật sẽ tới và cư ngụ tại đây. Bây giờ thái tử nói, “Thôi được, ít nhất cũng cho ta góp một phần vào sự hiến tặng”, và thái tử hiến tặng phần đất còn lại gần cổng và xây một cổng vào.

Anāthapiṇḍika xây một thiền viện khổng lồ, nơi 10.000 người có thể hành thiền chung với nhau. Trên thực tế ông ta dùng toàn bộ gia tài để mua đất, xây cơ sở và làm lễ khai mạc. Ông ta suốt đời tới thiền viện để hành thiền và cung cấp mọi nhu cầu cho trung tâm. Ông ta là thí chủ lớn nhất của Đức Phật.

Savatthi là nơi xảy ra những sự kiện quan trọng trong cuộc đời của Đức Phật. Ở đây chúng ta thấy Visakha, trở thành đệ tử của Đức Phật lúc bảy tuổi khi cư ngụ tại Saketa. Sau này cô ta lấy con của một người giàu có ở Savatthi và dời về sống ở đó. Cô ta cũng là thí chủ hào phóng, xây thiền viện Pubharama.

Trong số những người gặp Đức Phật ở Sāvattthi có Aṅgulimāla, người đã giết 999 người và được Đức Phật cứu trước khi sắp giết người thứ 1,000 là mẹ ruột. Ciñca, người muốn làm nhục Đức Phật bằng cách nói ngài là cha của đứa trẻ cô ta sắp sinh ra. Pātācārā trở nên điên cuồng sau khi toàn thể gia đình bị chết, và Kisagotami, người ôm xác đứa con trai và xin Đức Phật cứu nó sống lại. Vua Pasenadi và hoàng hậu Malika đều là đệ tử thuần thành cùng với nhiều người trong triều đình.



Nền móng ở Jetavana, hương thất của Phật

Thời Nay: Cunningham, dựa vào lời thuật của những người hành hương Trung Hoa, đã có thể tìm thấy Sāvattthi. Nó nằm tại làng thời nay tên là Sahet-Mahet gần Balrampur thuộc quận Gonda. Tu viện đã được trùng tu như là di sản quốc gia. Nền móng của kiến trúc quan trọng nhất đã được tìm thấy mặc dù địa điểm chính xác của cổng và trụ đá Asoka vẫn chưa được xác định.

Một trong những nơi thu hút người hành hương là Gandhakuti hay căn phòng thơm ngát (Hương thất của Đức Phật) thường được tín đồ đặt những bó hoa ở đó. Đây là chỗ ở chính của Đức Phật khi Ngài cư ngụ tại Jetavana và là điểm tham quan cho đến thời nay. Một nơi thu hút khác là Cây Bồ Đề của Ananda. Cây này được trồng để hành giả tỏ lòng tôn kính khi Đức Phật không có mặt ở đây. Nhiều khu vực nền móng rộng lớn khác cũng đã được khai quật.

Thành phố còn nhỏ bé Sahet-Mahet là một khu phố nhỏ và không đủ chỗ tiện nghi cho người hành hương mặc dù vẫn có nhiều tu viện hiện thời nay do nhiều quốc gia Phật giáo xây cất.

VESALI

Thời Cổ: Vesali là thủ đô của liên bang Vijji và là quê của người Licchavis. Vào thời của Đức Phật, Vesali là một thành phố lớn, giàu có và phồn thịnh, đông người và dồi dào thực phẩm. Đức Phật viếng Vesali nhiều lần và thấy đền đài, chùa chiền ở đó rất đẹp và thành phố hấp dẫn với công viên, hồ nước và lâu đài. Vesali được bao quanh bởi ba bức tường cách nhau một dặm với cổng và vọng gác.

Trong khi Đức Phật ở tại Núi Linh Thứu, vua Ajātasattu ở Magadha gửi tể tướng Vassakara tới nói với ngài là nhà vua dự định xâm lấn Licchavis, để xem Đức Phật nói gì. Đức Phật quay lại hỏi Ananda xem người Licchavis còn tuân theo những chỉ đạo mà ngài đã dạy họ hay không. Ananda xác nhận họ vẫn tuân theo và Vassakara trở về với nhận thức rằng hiện nay không thể đánh bại người Vajjis và không phải là thời điểm để gây chiến (DN 16). Rồi Đức Phật tiếp tục nói với Ananda bằng cách nào Tăng Đoàn có thể hưng thịnh không bị suy thoái. Ajātasattu gửi bộ trưởng Vassakara tới Vesali để phá hoại bảy nguyên nhân để không bị chiến bại. Sau khi Đức Phật qua đời một thời gian, Ajātasattu xâm lăng để trả thù người Licchavis.

Một lần viếng thăm Vesali đáng nhớ của Đức Phật là vào dịp giảng kinh Ratana Sutta (Kinh Châu báu). Vesali bị lâm than vì nạn đói, hạn hán và bệnh dịch và xác chết nằm đầy đường phố không kịp chôn cất. Dân chúng yêu cầu mời Đức Phật tới dạy ở đây để thiên tai không còn hoành hành. Ngay khi Đức Phật đặt chân xuống lãnh thổ của người Vajjis, một trận mưa lớn đổ xuống cuốn trôi hết những xác chết. Sau đó ngài giảng kinh Ratana Sutta liên quan đến phẩm chất của Tam Bảo, nghĩa là Phật, Pháp, Tăng. Sau đó Ngài bảo Ananda đi bộ dọc theo bên trong bức tường bao quanh thành phố để tụng kinh này. Chẳng bao lâu bệnh dịch cũng hết và mọi thứ trở lại bình thường.

Mahāpajāpati Gotami là dì và mẹ nuôi của Đức Phật. Khi chồng bà là vua Siddhodāna qua đời, bà quyết định xuất gia. Khi Đức Phật trở lại Kapilavatthu để giàn xếp sự xích mích giữa người Sakyans và người Koliyans, mỗi bộ tộc gửi 250 người nhập Tăng Đoàn. Mahāpajāpati cầm đầu một nhóm gồm 500 người vợ cũng xin được xuất gia. Đức Phật từ chối và đi Vesali. Tuy nhiên, những bà này cắt tóc, mặc áo nhà tu, với chân không đi theo tới Vesali. Một lần nữa họ khẩn cầu được xuất gia và một lần nữa Đức Phật từ chối. Tuy thế trong lần thứ ba, ngài Ananda thay mặt họ can thiệp, và lần này Đức Phật đồng ý thành lập Ni Đoàn với 8 giới nhiều hơn.

Vào cuối đời Đức Phật có một chuyến thăm viếng Vesali quan trọng. Ngài ở lại vườn xoài của AmbaPāli, một gái điếm nổi tiếng. Rất phấn khởi sau khi nghe Đức Phật giảng, bà ta mời ngài và tất cả những vị tăng có mặt tới dùng bữa tại tư gia vào ngày hôm sau. Khi những hoàng tử người Licchavis nghe được tin này, họ muốn mua vinh dự này cho riêng họ, nhưng bà từ chối nói rằng ngay như họ trả cho bà bằng tất cả tiền bạc ở Vesali bà cũng không bỏ lỡ cơ hội này.

Sự kiện này cho thấy một khía cạnh thú vị về nền văn hóa của Vesali. Khi những hoàng tử Licchavis đến gần Đức Phật và các vị tăng, ngài nói với các vị tăng là nếu họ chưa được thấy thiên thần ở cõi thứ 33, thì họ hãy nhìn vào những hoàng tử này. Những hoàng tử này ăn mặc sạch sẽ, một số mặc quần áo xanh, mang trang sức màu xanh, trang điểm màu xanh và đi xe cũng màu xanh, những người khác hoàn toàn màu vàng hay màu đỏ hay màu trắng. Họ cũng mời ngài dùng bữa và khi được bảo là ngài sẽ dùng bữa tại nhà Ambapali, họ búng tay trong bối rối nói, “Chúng ta bị con mù vườn xoài đánh bại”.

Trong mùa an cư cuối cùng năm đó, Đức Phật ở lại Bevula, một làng gần Vesali. Trong lần này, ngài bị bệnh nặng và chỉ có thể tiếp tục bằng ý chí sắt đá. Ở đây ngài nói với ngài Ananda là ngài không dấu diếm gì cả, rằng trong giáo huấn, ngài không dấu gì trong nắm tay, không có giáo huấn bên trong hay bên ngoài. Ngài giải thích là sau ngài sẽ không có người kế vị, nhưng Dhamma sẽ hiện diện để hướng dẫn Tăng Đoàn. Ngài nói rằng các vị tăng phải tự lập, rằng họ phải sống nương tựa vào ốc đảo nơi chính họ, không nương tựa vào đầu trừ bản thân và Dhamma. Sau đó ngài nói bóng gió cho ngài Ananda để Ananda có thể cầu xin Đức Phật sống lâu hơn, nhưng ngài Ananda không hiểu ý. Bởi vậy Đức Phật từ bỏ ý định sống thêm khiến trời đất rung chuyển và tuyên bố ngài chỉ sống ba tháng nữa.

Vesali trở lại trong lịch sử Phật giáo 100 năm sau, khi Hội Nghị Tăng Đoàn Lần Thứ Hai được tổ chức tại đây. Cái gọi là “Mười Điều” liên quan đến sự thay đổi trong Vinaya hay luật lệ cho tu sĩ là điểm chính yếu. Hội nghị được tổ chức ở Valikarama.

Thời Nay: Vesali gần như biến mất vì lũ lụt qua nhiều thế kỷ. Di tích ở đó chỉ được khai quật trong thế kỷ này mặc dù Cunningham đã biết rõ địa điểm.

Khám phá quan trọng nhất là tháp Licchavis. Theo Ngài Huyền Trang, tháp này thờ 1/8 xá lợi Phật dành cho người Licchavis. Vua Asoka mở tháp và lấy đi 9/10 xá lợi rồi lấp lại và xây một tháp lớn hơn bao trùm tháp cũ. Một vị vua sau đó muốn mở tháp nhưng bị trận động đất ngăn cản. Tháp được khám phá năm 1958 và việc khai quật

cho thấy chuyện này là đúng. Trên thực tế, bên trong tháp có một hộp bằng đá mềm đựng xương bị cháy và một số những vật khác. Tất cả những bằng chứng này cho thấy, đây là tháp của người Licchavis và xá lợi là của Đức Phật, tuy thế cũng như sự khám phá ra xá lợi ở Piprahwa, sự khám phá này không ảnh hưởng gì đến thế giới Phật giáo và xá lợi nằm lẫn lóc tại nhà kho đầy bụi bặm ở viện bảo tàng Patna.

Một kiến trúc hấp dẫn khác ở Vesali là trụ đá cao 15 thước với tượng sư tử trên đỉnh. Trụ này thường được coi là của vua Asoka, nhưng khác biệt rất nhiều với trụ của vua Asoka nên có thể có xuất xứ khác, có lẽ là thời tiền Mauryan. Bên cạnh trụ đá lá tháp Asoka được khai quật năm 1976.

Xin lưu ý, những trung tâm Vipassanā theo truyền thống này được thành lập tại những địa điểm gần những địa điểm hành hương này và những khóa thiền được tổ chức thường xuyên tại đây. Để có những thông tin mới nhất, xin vui lòng viếng www.dhamma.org/os

Quyển “Along the Path (Dọc theo Con Đường)” của Kory Golberg và Michelle Decray (Pariyattti, 2009) cung cấp chi tiết tường tận cho người hành hương Dhamma tại những nơi này.

HÀNH HƯƠNG TẠI VÙNG ĐẤT DHAMMA

Bài sau đây do Thiền sư S. N. Goenka viết cho Bản Tin Vipassanā. Thầy vừa mới viếng thăm Myanmar với hơn 750 thiền sinh ngoại quốc.

LỜI DHAMMA

Patirūpadesavāso ca,
Pubbe ca katapuññatā,
Atta-sammāpanidhi ca,
Etam mangalamuttamam.

*Một nơi trú ngụ thích hợp,
công đức từ hành động thiện lành trong quá khứ,
tâm nguyện đúng đắn -
Đây là phúc lợi cao quý nhất.*

Maṅgalasutta

Người Thầy kính mến của tôi, Sayagyi U Ba Khin, hết lòng mong muốn Myanmar trả được món nợ cho Ấn Độ bằng cách mang châu bảo vô giá Vipassanā về mảnh đất khởi nguồn cách đây hơn hai ngàn năm trước. Thầy tin rằng có vô số người ở Ấn Độ với nhiều Pāramis sẽ toàn tâm đón nhận Vipassanā và sẽ nỗ lực góp sức truyền bá Dhamma khắp thế giới. Thầy cũng tin tưởng rằng nhiều người với pāramis ở những nước khác cũng đang trông chờ châu bảo này, họ sẽ cảm thấy may mắn nếu được nhận và sẽ đóng góp bằng nhiều cách khác nhau cho công cuộc truyền bá. Đây là những gì đã thực sự xảy ra. Ước nguyện Dhamma của Sayagyi đã được làm tròn.

Khi thời điểm kỷ niệm 100 năm sinh nhật của Sayagyi vào đầu thiên niên kỷ mới gần đến, một ước nguyện Dhamma tương tự nảy sinh trong tâm tôi: rằng thiền giả người Ấn được bày tỏ lòng tri ân đối với Myanmar, quốc gia đã mang Vipassanā về quê hương họ, và hàng trăm ngàn thiền giả khắp thế giới đã có được lợi lạc từ Vipassanā

cũng sẽ đồng hành cùng họ. Để làm tròn ước nguyện này, một cuộc hành hương về Myanmar, vùng đất Dhamma được lên kế hoạch. Bởi vì thông báo gấp, số lượng tham dự ước tính chỉ khoảng 200 đến 250 thiền sinh từ Ấn Độ và nước ngoài tham gia. Nhưng thay vào đó, thật đáng ngạc nhiên là có đến 750 thiền sinh từ 32 quốc gia khắp năm châu tới Yangon. Sau khi tham dự một Hội Nghị Quốc Tế ở trung tâm Dhamma Joti, nhiều người lên đường hành hương.

Mặc dù đã có nhiều nỗ lực để cung cấp tiện nghi, người hành hương vẫn gặp nhiều khó khăn. Nhưng những con trai, con gái Dhamma này vẫn giữ được nụ cười và thái độ tôn kính đối với Miến Điện, quê hương của tôi. Tôi rất cảm động vì điều đó.

Từ thuở xa xưa, người ta từ Myanmar và những nước khác, những nơi Giáo Huấn của Đức Phật được bảo tồn, đi hành hương sang Ấn Độ. Nhưng đây là lần đầu tiên trong lịch sử, hàng trăm người từ Ấn và khắp thế giới đi hành hương sang Myanmar.

Người hành hương hành thiền chung với một số đồng anh chị em Dhamma địa phương ở Dhamma Joti. Gia đình Dhamma cũng tụ họp đông đảo để hành thiền ở Shwedagon, ngôi tháp lớn nhất và đáng kính nhất ở Myanmar, nơi thờ xá lợi tóc của Đức Phật. Với đầy hào tâm, ban quản trị đã cho phép chúng tôi vào lúc sáng sớm và chiều tối, ngoài giờ mở cửa thông thường. Các thiền giả cũng ngồi thiền ở Trung Tâm Thiền Quốc Tế ở phía Bắc Yangon, nơi tôi đã học Vipassanā dưới chân Sayagyi. Chúng tôi tri ân những vị thiền sư tại đó, U Tin Yi người anh em Dhamma của tôi và Mẹ Sayama (vợ ngài U Ba Khin) - về sự đón tiếp nồng hậu mà chúng tôi nhận được.

Một điểm hành hương nữa là làng Dalla nằm bên kia bờ sông Yangon, nơi vẫn còn một trung tâm do Saya Thetgyi, vị thiền sư cư sĩ Vipassanā đầu tiên, thành lập. Từ Yangon đi tiếp là đồi Kyaiktiyo nổi tiếng với một ngôi tháp trên tảng đá nằm chênh vênh trên một vách đá. Sau khi gắng sức trèo lên ngọn đồi cao, tất cả mệt mỏi đã biến mất sau khi ngồi thiền trong một môi trường tràn đầy những rung động Dhamma thanh tịnh.

Đoàn hành hương đi về Mandalay theo phía bắc. Ở đó, họ hành thiền tại trung tâm Dhamma Mandapa, Tháp Mahamuni và viếng thăm Vùng Đồi Sagaing nơi Vipassanā đã được thực hành qua nhiều thế kỷ. Họ được đón tiếp nồng nhiệt và tử tế ở thiền viện của người anh em Dhamma, Sithagu Sayadaw Nyanissara.

Đoàn hành hương viếng những nơi liên quan đến Ledi Sayadaw, người có trách nhiệm cao cả là hồi sinh và truyền bá Vipassanā trong thời hiện đại. Họ đi tới Monywa và làng Ledi gần đó, nơi ngài sinh trưởng và dạy Dhamma; họ được thấy hang trên đồi

nơi ngài thường hành thiền. Thêm vào đó, tại Kyaukse, họ viếng tu viện của ngài Webu Sayadaw, một vị Tăng đáng kính của thời nay, người đã khuyến khích và tạo rất nhiều hứng khởi cho Sayagyi.

Một vài người trong đoàn đi Mogok để hành thiền ở hai trung tâm ở đó, Dhamma Ratana và Dhamma Makuta. Tại thành phố nổi tiếng về ngọc ruby này, họ được trải nghiệm châu bảo Dhamma đầy huy hoàng. Chuyển trở về theo phía nam đi qua thành phố lịch sử Pagan, cố đô xa xưa, thành phố của những ngôi tháp, tạo một ấn tượng khó quên.

Mọi người về đến Yangon tràn đầy hân hoan mặc dù mệt mỏi vì cuộc hành trình. Sau thời gian này, tôi nhận được thư của người hành hương kể lại những trải nghiệm tốt đẹp của họ. Tôi cảm thấy vui khi thấy nhiều người say mê quê hương của tôi như thế. Những lời của họ làm tôi nhớ lại một sự kiện lớn trong đời tôi.

Khi tôi đi Ấn Độ vào năm 1969 để bắt đầu dạy Vipassanā, chính phủ Myanmar đã cấp cho tôi một hộ chiếu, một chuyện hầu như không thể xảy ra vào thời đó. Việc này cho phép tôi dạy khóa thiền đầu tiên ở Ấn Độ với sự tham dự của cha mẹ tôi. Sau đó dòng sông Hằng Dhamma đã bắt đầu tuôn chảy từ đây ra khắp đất nước.

Ngay từ năm đầu, đã có nhiều người phương Tây tham dự khóa thiền Vipassanā cùng với người Ấn. Sau khóa thiền, họ khẩn cầu tôi tới xứ họ để giúp gia đình, bạn bè, và những người khác không thể đi Ấn, có thể hưởng được những lợi lạc lớn lao từ Dhamma. Mong muốn của họ cũng chính là ước nguyện của Sayagyi. Nhưng tôi không thể làm cho họ toại ý: hộ chiếu tôi nhận được từ Myanmar chỉ có giá trị để đi Ấn, và không thể đi các nước khác. Tôi cố gắng xin xét duyệt nhưng chính sách của chính phủ không thể nào chấp thuận cho tôi được.

Cuối cùng, tôi đi đến một quyết định Dhamma: nếu chính sách không thay đổi sau khi tôi đã ở và phục vụ tại Ấn 10 năm, tôi sẽ xin được cấp quốc tịch Ấn và đi dạy Vipassanā tại các nước khác bằng hộ chiếu Ấn Độ. 10 năm trôi qua, tôi nhập quốc tịch Ấn, được cấp hộ chiếu Ấn, và có thể thực hiện cuộc hành trình Dhamma ra nước ngoài.

Vào thời điểm này, tôi được biết chính phủ Myanmar không cấp giấy nhập cảnh cho những cựu công dân đã đã thay đổi quốc tịch sau khi rời Myanmar bằng hộ chiếu Myanmar. Tin này làm tôi rất đau lòng. Tôi không muốn bị cấm trở lại quê mẹ. Mặt khác, nhiệm vụ lớn lao của một Dhamma Dūta - sứ giả Dhamma - đang trông chờ. Bởi vậy, tôi từ bỏ quốc tịch của xứ sở nơi tôi ra đời, nơi rất thân yêu đối với tôi. Tôi tự an ủi với ý nghĩ, đây có lẽ là ý của Dhamma muốn cả hai nơi khởi nguồn và bảo vệ

Vipassana - Miến Điện và Ấn Độ và Myanmar - đều được biết đến trong công cuộc truyền bá Vipassanā khắp thế giới. Đây là những gì đã xảy ra.

Tuy thế, tâm tôi không ngừng khao khát được trở về quê mẹ bằng cách nào đó. Tôi muốn gặp những anh em Dhamma và những vị ti kheo trưởng lão để củng cố sức mạnh và sự hiểu biết về Dhamma. Tôi tin chắc rằng, không sớm thì muộn, chính phủ Myanmar cũng sẽ cho phép tôi trở về vì họ biết rằng tôi thay đổi quốc tịch là để phục vụ Dhamma chứ không phải vì lợi ích cá nhân, chính trị hay thương mại. Sự phục vụ Dhamma này làm gia tăng thanh thế không những cho Ấn Độ mà còn cho cả Miến Điện nữa. Không sớm thì muộn, chắc chắn tôi sẽ có cơ hội trở về quê mẹ.

Dhamma thực sự rất mạnh mẽ. Cơ hội thực đã tới khi chính phủ Myanmar mời tôi về để thảo luận với những vị ti kheo trưởng lão về công việc Dhamma của tôi. Tôi trở về, lòng tràn đầy hân hoan. Một cách kính cẩn, tôi thảo luận với những vị ti kheo của trường đại học Pariyatti ở Mandalay và Yangon. Các vị hoàn toàn hài lòng vì những gì tôi giảng dạy không gì ngoài Dhamma tinh khiết. Về phần tôi, chuyến viếng thăm Myanmar này đem lại niềm vui không gì sánh bằng. Đó là một lẽ tự nhiên khi tôi vui mừng vì được trở về quê nhà sau 22 năm. Tại nơi đây, tôi được sinh ra không phải chỉ một lần mà tới hai lần - lần đầu từ bụng mẹ, và lần thứ hai khi tôi phá vỡ lớp vỏ vô minh nhờ học được Vipassanā dưới chân người Thầy kính mến.

Giây phút tôi đặt chân xuống mảnh đất đó, tôi cảm thấy như được trở về lòng mẹ. Toàn thể bầu không khí nập đầy với những rung động Dhamma, và tôi nhận được vô lượng sức mạnh Dhamma. Tôi rất vui mừng được gặp những người anh em Dhamma, - U Tin Yi, U Ba Pho và U Ko Lay. Tôi rất may mắn vì được tỏ lòng tôn kính Sư Mingun Sayadaw, và nhận được sự ban phước và hướng dẫn của ngài. Sau này khi nhớ lại trải nghiệm về những rung động Dhamma ở Myanmar và sức mạnh mà tôi nhận được, tôi cho tất cả những điều này xảy ra là vì lòng yêu quê hương tự nhiên trong tôi và niềm vui được trở về sau một thời gian quá lâu. Nhưng bây giờ trong chuyến hành hương này, những người con Dhamma của tôi cũng có cùng một kinh nghiệm đó, ; họ làm tôi vững tin rằng quê mẹ thực sự đẩy áp những rung động Dhamma, mang lại hứng khởi, niềm vui vô bờ bến cho bất cứ hành giả nào tới đó. Goenkaji and Mataji lead a group sitting at the magnificent Shwedagon Pagoda. Ngài Goenka và bà Mataji (vợ) hướng dẫn ngồi thiền nhóm tại chùa Shwedagon.

Tôi thấy rằng người dân ở xứ tôi thật dễ mến và đức độ. Đó có phải là tôi thiên vị họ không? Tôi nghĩ là không. Trong cuộc hành hương, mọi người đều cảm nhận như thế. Dân chúng ở thành phố và thôn quê trong xứ sở Dhamma đều bình an và giản dị,

mãn nguyện trong mọi tình huống. Một người con gái Dhamma từ Anh viết rằng, “Chuyến đi tháng Giêng đến Miến điện rất đặc biệt đối với tôi ... Tôi nghĩ người Miến là một trong những dân tộc tử tế nhất, nhã nhặn nhất và khiêm nhường nhất trên thế giới.” Một người hành hương Ấn viết, “Chuyến đi này không thua gì chuyến đi trong giới thần tiên ... Bằng chứng về ảnh hưởng của Dhamma hiện diện khắp Miến Điện. Con người ở đó quá sức trong sáng và thanh thản. Chúng tôi ở Ấn Độ không thể tưởng tượng là có thể có những người như thế.” Ai mà có thể không vui khi nghe và đọc những lời nhận xét như thế về quê hương và dân mình? Khi tôi được nghe người hành hương nhận xét về người Miến, tâm tôi tràn đầy vui thú. Meditation hall at Saya Thetgyi's center. Thiền đường ở trung tâm của ngài Thetgyi

Phước lành thay cho mảnh đất Myanmar vì đã bảo tồn được phương pháp Vipassanā thật thuần khiết trong hơn 2,000 năm. Chúng ta tri ân Thái Lan, Sri Lanka (Tích Lan), Cam-pu-chia và Lào cùng với Myanmar, vì năm nước này đã bảo tồn lời dạy của Đức Phật. Nhưng chỉ có Miến Điện bảo tồn được phương pháp Vipassana đầy lợi ích. Nếu như Tăng Đoàn tại nước này không giữ cho sự thực hành Vipassanā tồn tại, ngày nay toàn thế giới sẽ ở trong bóng tối mong mỗi phương pháp này.

Chúc mừng mảnh đất Ấn Độ, nơi môn thiền tinh khiết này khởi nguồn. Chúc mừng Myanmar đã làm cho Dhamma tinh khiết xuất hiện một lần nữa, mở đường cho Dhamma tinh khiết đến với thế giới và giúp những người đau khổ trên thế giới tìm đến an lạc.

ẤN TƯỢNG CỦA HAI NGƯỜI HÀNH HƯƠNG VỀ MIẾN BẮC MYANMAR

Chúng tôi rất hào hứng được trở lại Myanmar, chúng tôi đã không về lại nơi đây từ năm 1979. Mục đích của chuyến viếng thăm này là để cùng với những người ngoại quốc khác mừng sinh nhật thứ 100 của Sayagyi U Ba Khin, vị thiền sư nổi tiếng trong kỷ nguyên này và là Thầy của chúng tôi.

Chúng tôi yêu quý Myanmar và người dân tuyệt vời của đất nước này. Đây là mảnh đất nhiều phép lạ. Khi ở nơi đây, bạn có cảm giác như đang đắm mình trong một con sông với dòng nước êm trôi, bạn không phải làm gì hết ngoài việc thư giãn và dòng sông sẽ mang bạn tới những nơi vượt ngoài trí tưởng tượng. Có những chỗ mà toàn thể mảnh đất được trang hoàng bởi hàng ngàn chùa chiền và tháp vàng, mang lại vẻ đẹp rạng rỡ cho mảnh đất khô cằn. Nhưng cái thực sự làm cho đất nước này rất đặc biệt chính là những con người hòa nhã và rộng lượng sống ở đây. Mọi nơi chúng tôi

tới đều được đón tiếp với sự hào phóng hầu như không thể hiểu được trong hoàn cảnh tương đối nghèo của những người hiếu khách và bình dị này. Đức Phật dạy rằng sự rộng lượng là bước đầu tiên trên con đường Dhamma; thật rõ ràng là người Miến đã hiểu được lời dạy thánh thiện này. Pagoda at Sayagyi U Ba Khin's International Meditation Center in Yangon. Ngôi chùa ở Trung tâm thiền tập quốc Tế của ngài Sayagyi U Ba Khin

Chúng tôi đến Mandalay và với sự trợ giúp nồng nhiệt của Sư Nyanissara và thiền viện của Sư, chúng tôi viếng thăm những địa điểm trong vùng liên quan với Vipassanā. Chuyến xe dần xóc tới thành phố ở Monywa dài ba tiếng, thỉnh thoảng chúng tôi ngừng lại để chụp hình hay vì xe hư. Mục đích đến đó là để viếng thăm nơi ra đời, thiền viện và hang hành thiền của đại học giả, đại thiền sư Ledi Sayadaw, - người đã sống ở đây hơn 100 năm trước và là vị thầy kỳ cựu nhất trong truyền thống thiền này mà chúng ta có thể truy nguyên. Khi bắt đầu cuộc hành trình này, chúng tôi biết rằng mình mang nợ ngài Ledi Sayadaw rất nhiều, bởi vì ngài là người tiên đoán Dhamma sẽ lan rộng khắp thế giới. Ngài nhận thấy rằng, để điều này xảy ra, phương pháp thiền Vipassanā phải được dạy cho cư sĩ bởi thiền sư cư sĩ. Cho tới thời của ngài, thiền gần như chỉ giới hạn trong giới tu sĩ. Rất ít người phương Tây viếng thăm Monaya nên chúng tôi trở thành tâm điểm của sự chú ý. Tuy nhiên rõ ràng là chúng tôi được chào đón. Nhờ lòng hiếu khách của một gia đình ở địa phương, chúng tôi được ăn uống đầy đủ và được hướng dẫn nhiều hơn trong chuyến hành hương. Goenkaji shares the stage with U Ko Lay, listening to a student of Saya Thetgyi. Ngài Goenka chia khán đài với U Ko Lay, đang lắng nghe một thiền sinh của Saya Thetgyi

Một trải nghiệm nổi bật đối với chúng tôi là chuyến vượt qua sông Chindwin để tới hang của Ledi Sayadaw. Chúng tôi ngồi xồm trên cái thuyền gỗ mảnh mai, đáy nông do người chèo thuyền nhẹ nhàng đẩy bằng sào tre. Quang cảnh hữu tình một cách kỳ lạ, theo nghĩa là cảm giác xa vời, vượt thời gian và như trong mơ; rung động ở nơi đây gần giống như một làn sương mỏng, mắt không thể thấy, nhưng ta vẫn có thể cảm nhận được một cách kỳ lạ. Khi ở Myanmar trải nghiệm này là việc thường tình, ta tự nhiên quay vào nội tâm. Sang đến bờ sông đầy cát, chúng tôi đi bộ đến hang nơi vị Đại Thiền sư dùng hầu hết thì giờ để chuyên tâm hành thiền. Chúng tôi gặp vài vị sư tại hang này, cùng hành thiền với họ và nói đôi lời bằng tiếng Anh về mục đích của cuộc viếng thăm và phương pháp thiền. Kinh nghiệm về cuộc đời của chúng tôi khác biệt rất xa, tuy thế trong giây phút ngắn ngủi này, chúng tôi cùng chia sẻ với nhau về cuộc tâm cầu và con đường chung.

Rất lâu sau khi bụi đất ở Myanmar không còn lưu lại dưới gót chân của chúng tôi nữa, và sau khi những ký ức về chuyến đi đương nhiên sẽ phai mờ theo năm tháng, mảnh đất Dhamma này và những thánh nhân nơi đây chắc chắn sẽ tiếp tục gây ảnh hưởng sâu sắc đối với chúng tôi cho đến trọn đời này... và có thể nhiều kiếp nữa trong tương lai.

(Bản tin Quốc Tế - Tháng 3, 2000)

HÀNH THIÊN BÂY GIỜ
HÀNH TRÌNH CỦA THIỀN SƯ GOENKA TẠI CHÂU ÂU VÀ BẮC MỸ

LỜI DHAMMA

Nidhīnaṃva pavattāraṃ,
yaṃ passe vajjadassinaṃ.
Niggayhavādiṃ medhāviṃ,
tādisaṃ paṇḍitaṃ bhaje.
Tādisaṃ bhajamānassa,
seyyo hoti na pāpiyo.

Hãy thân cận người bạn sáng suốt - người phát hiện và phê bình lỗi của ta, tựa như người chỉ cho ta chỗ cất giấu kho báu. Người thân cận với một người trí như thế sẽ có hạnh phúc, không gặp bất hạnh.

Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 76

Sace labhetha nipakaṃ sahāyaṃ, saddhiṃ
caraṃ sādhuvihāridhīraṃ.
Abhibhuyya sabbāni parissayāni, careyya
tenattamano satimā.

Nếu tìm được bạn đồng hành sáng suốt - người sống đời đức độ và chuyên cần, hãy sống cùng người này trong an vui và tỉnh thức, vượt qua mọi trở ngại.

Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 328

ANH QUỐC

Năm nay Goenkaji và Mataji làm cuộc hành trình ngắn, chưa bao giờ có, ở châu Âu và Bắc Mỹ, dừng lại ở hơn 40 địa điểm để khích lệ thiền sinh cũ và giới thiệu Vipassanā

cho hàng triệu người. Từ ngày 10 tháng Tư, cuộc hành trình bốn tháng rưỡi bắt đầu bằng 9 ngày viếng thăm Anh Quốc. Ở đó, có trên 1,700 người tham dự buổi diễn thuyết trước công chúng và 750 thiền sinh tham dự khóa thiền 1 ngày. Goenkaji được phỏng vấn trực tiếp trên Jimmy Young Show, một chương trình phát thanh của BBC với 5.5 triệu thính giả.

Thầy Cô tỏ lòng tôn kính và cúng dường tại buổi Sanghadāna (Trai Tăng) cho 21 vị. Goenka cũng thảo luận với thiền sinh cũ, cố vấn họ về việc phát triển Dhamma ở Quần Đảo Anh.

MỸ VÀ CANADA

Ở Bắc Mỹ, cuộc hành trình thực sự bắt đầu nhiều tháng trước khi Goenkaji và Mataji rời Ấn Độ. Lúc đó Ban Hậu Cần đã bắt đầu hoạch định một công việc quan trọng là vấn đề đi lại để Thầy Cô được thoải mái trong quá trình di chuyển xuyên lục địa bằng đoàn xe nhà lưu động. Trách nhiệm này được những người liên quan lo liệu một cách nhiệt tâm, không mệt mỏi. Chương trình chi tiết được xây dựng với mọi khía cạnh của hành trình được xem xét - việc săn sóc cho Goenkaji, Mataji và đôi lúc có thêm cả người trong gia đình Thầy Cô, cùng với 18 người làm việc trong chuyến đi, làm thế nào để tạo thành một hệ thống cung cấp thực phẩm và nhu yếu phẩm cho đoàn xe xuyên qua toàn bộ châu Mỹ, vốn có ít thì giờ giữa những chặng nghỉ; làm sao để chuẩn bị trước cho việc vượt biên giới Mỹ - Canada bốn lần giữa mùa du lịch cho tám xe lưu động và 20 người thuộc ba quốc gia; làm thế nào để tổ chức, sắp xếp các chương trình truyền thông ở bình diện quốc gia và địa phương trong hai nước, và làm sao để trợ giúp cộng đồng địa phương chuẩn bị cho đoàn xe, các khóa thiền một-ngày, những buổi diễn thuyết trước công chúng, các sự kiện truyền thông tại địa phương và hội họp công việc. Danh sách như dài vô tận, nỗ lực bỏ ra đã mang lại thành quả và hành trình diễn ra rất suôn sẻ.

Goenkaji, Mataji cùng ba người trong gia đình và hai trợ lý đến New York (Nữu Ước) ngày 19 tháng Tư. Sau khi dừng lại ở New York và Massachusetts không lâu, họ bắt đầu cuộc hành trình dài 13.000 dặm bằng đường bộ xuyên qua Mỹ và Canada - qua vùng cây cỏ xanh tươi vào mùa xuân ở miền Đông, qua vùng hoa thơm ngát đầu hè ở miền Nam, qua sa mạc, vượt qua những rặng núi cao, vượt qua bình nguyên bằng phẳng kéo dài tận chân trời ở mọi hướng, vào thành phố, làng mạc, thị trấn, kéo dài hầu như vô tận. Thầy hoan hỉ truyền bá món quà Dhamma khắp mọi nơi. Lịch trình

thường gấp gáp, nhưng Thầy luôn luôn phục hồi nhanh chóng với sinh lực mới cho công việc mà Thầy yêu mến.

Diễn thuyết cho công chúng thường tổ chức ở trường học, nhà thờ, đền thờ, thị sảnh, nhà hát và khách sạn. Tại nước Mỹ, Goenkaji diễn thuyết hơn 40 lần cho 25,000 người. Ở Canada, hơn 8,000 người tham dự 10 buổi diễn thuyết. Nhờ khả năng truyền đạt tinh túy của Dhamma với nhiều Mettā, Goenkaji tạo ra một làn sóng những cuộc điện thoại tới trung tâm và những nơi liên hệ ở địa phương khắp lục địa. Nhiều khóa thiền không phải ở trung tâm được nhanh chóng tổ chức để đáp ứng nhu cầu của số người muốn thử Vipassanā.

Goenkaji và Mataji tham dự hơn 20 khóa thiền 1-ngày cùng với nhiều buổi thiền chung và những thời khác trong sáu khóa thiền 10-ngày. Con số phỏng đoán là có 5,000 thiền sinh có cơ hội ngồi thiền với Thầy, đa số là lần đầu tiên. Trong những khóa thiền, Goenkaji dạy Anāpānā, Vipassanā hay Mettā và thường có buổi tham vấn chung trong thiền đường trước khi đi.

Goenkaji và Mataji tham dự bốn Sanghadāna (cúng dường trai tăng) với sự tham gia của hơn 200 Tăng và Ni. Buổi lễ dâng hiến thực phẩm và nhu yếu phẩm này là dịp để cư sĩ thuộc nhiều cộng đồng tụ họp lại với nhau và cùng bày tỏ lòng tri ân đối với Tăng Đoàn, bởi vì những vị này là những người duy trì được sự truyền bá đúng đắn giáo huấn của Đức Phật từ thầy tới trò. Đây cũng là lúc để cư sĩ tỏ lòng tôn kính đối với những người đã từ bỏ mọi thứ để dành cuộc đời mình cho việc thực hành giáo huấn của Đức Phật. Vào cuối mỗi buổi Sanghadāna, Goenkaji nói chuyện với Tăng Đoàn và cư sĩ, nói cho họ biết về khía cạnh thực tiễn của sự thực hành thiền Vipassanā. Goenkaji and Mataji share a light moment with the trust in Edmonton, Alberta
Goenkaji và Mataji chia sẻ giây phút vui vẻ với sự tin cậy ở Edmonton

Tại những trạm ngừng khắp nước, hàng trăm người chuẩn bị hàng tháng trời: sắp xếp địa điểm, truyền thông, tổ chức diễn thuyết và khóa thiền một-ngày. Khi đoàn xe đến, họ chuẩn bị bữa ăn, cung cấp cả món ăn phương Tây lẫn Ấn Độ và trợ giúp thành viên của đoàn giặt quần áo, di chuyển và những nhu cầu khác cho đoàn xe.

GẶP GỠ NHỮNG NGƯỜI TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Goenkaji gặp gỡ ban điều hành Vipassanā ở các địa phương khắp lục địa, giải quyết những thắc mắc và trong nhiều trường hợp, khuyến khích họ bắt đầu tìm kiếm chỗ cho trung tâm. Thầy xem qua những khu đất tiềm năng cho một vài ban điều hành.

Trong một cuộc họp, Thầy giải thích cho thành viên ban điều hành, “Tất cả các con là đại diện của Dhamma. Người ta sẽ nhìn vào cách sống của các con để đánh giá Vipassanā. Có hai phẩm chất hiếm hoi trong con người: phục vụ vô vị lợi và lòng tri ân. Phục vụ vô vị lợi có nghĩa là giúp người khác mà không trông mong được đền đáp, không mong đợi tiền bạc, tên tuổi hay danh vọng. Các con ở đây để phục vụ người khác. Nhiều khi các con không trông đợi tiền tài, danh vọng nhưng đòi hỏi được kính trọng hoặc sinh ra kiêu ngạo. Điều này rất có hại cho các con. Một cành cây trĩu mình xuống vì sức nặng của hoa trái. Tương tự như thế, người càng có trí sẽ trở nên càng khiêm tốn.”

Một cuộc họp giữa Goenkaji và Jean Chrétien, thủ tướng Canada được mô tả là cuộc gặp gỡ giữa bậc thầy về nghệ thuật chính trị và bậc thầy về nghệ thuật sống hạnh phúc. Goenkaji là người đã thực tập Vipassanā hơn 40 năm kể với ông Chrétiens, một thành viên trong quốc hội khoảng 40 năm, về Vua Ashoka. Trong khắp đế quốc rộng lớn của nhà vua trải dài từ Afghanistan thời nay tới Vịnh Bengal, vua Ashoka xiển dương Dhamma bằng phương pháp thiền (Vipassanā). Nhiều tông phái khác nhau trong thời của ngài sống hòa bình với nhau, cũng giống như người dân Canada đa văn hóa sống ngày nay. Interview for a PBS series Buổi phỏng vấn cho loạt truyền hình PBS

Suốt chuyến đi, Goenkaji gặp nhiều thương gia và nhà lãnh đạo chính quyền - trong những cuộc gặp riêng, tại hội nghị, hoặc tại khóa thiền cho lãnh đạo doanh nghiệp ở Lenox, Massachusetts trong tháng Tư.

Thầy nói với một nhóm, “Có một thời nhà vua có quyền lực nhất và có ảnh hưởng nhất trong xã hội. Bây giờ chính trị gia, quản trị gia, và thương gia có địa vị đó. Phẩm chất tốt hay xấu từ trên thấm xuống. Bởi vậy, điều rất quan trọng là giới thương gia sống một cuộc đời đạo đức và lương thiện, vì sự tốt lành cho chính họ và sự tốt lành cho người khác.”

“Đức Phật dạy chúng ta cách phát triển bốn phẩm chất cao quý của karunā, muditā, upekkhā và Mettā (bi, hỷ, xả, từ). Khi thấy một người đau khổ, thay vì nghĩ, đây là lỗi của họ hay là nghiệp của họ, chúng ta sinh lòng trắc ẩn, karunā. Khi chúng ta thấy một người thành công, thay vì ghen tị, chúng ta phát sinh niềm vui cho người, muditā. Hay khi gặp hoàn cảnh khó khăn, thay vì mất bình tâm, chúng ta vẫn giữ được bình tĩnh, bình tâm, upekkhā. Và cuối cùng, chúng ta có lòng thương vô vị lợi cho mọi chúng sinh ở mọi nơi, Mettā. Đây là những phẩm chất của một người đạo hạnh.

Mọi thương gia nên cố gắng phát triển những phẩm chất này cho sự tốt lành của chính họ cũng như sự tốt lành cho người khác.”

Hai nhà tù mời Goenkaji tới để Mettā vào cuối khóa thiền được tổ chức tại đó. Goenkaji bày tỏ sự trân trọng đối với sáng kiến tổ chức khóa thiền của những viên chức nhà tù.

Thầy khuyên, “Phạm nhân được gọi tới nhà tù để sửa sai hành vi của họ; nhưng sau khi bị giam trong một môi trường khắc nghiệt và đầy tội ác, họ thường trở thành những tội nhân chai lì. Để một nhà tù trở thành một nơi cải huấn, tù nhân phải được cung cấp phương tiện để tự thay đổi mình thành những người được kính trọng trong xã hội.”



Gặp gỡ ni chúng gần Seattle, Washington

Goenkaji viếng thăm Museum of Tolerance (Viện Bảo Tàng Khoan Dung) ở San Diego, không chỉ bởi vì chủ đề là vấn đề Thầy đã làm việc không mệt mỏi hơn 30 năm qua, mà còn vì muốn xem cách viện bảo tàng ứng dụng kỹ thuật hiện đại cho mục đích giáo dục. (Triển lãm tranh ở Global Pagoda, Tháp Toàn Cầu, ở Mumbai, Ấn Độ sẽ là một phương tiện đặc lực để giáo dục hàng triệu người viếng thăm hàng năm, làm sống dậy sự thật về Đức Phật và giáo huấn của Ngài.” Mặc dù Goenkaji và những người tháp tùng đã biết về cuộc diệt chủng Holocaust, nhưng khi viếng viện bảo tàng, họ vẫn rất xúc động bởi thảm kịch nhân tạo khủng khiếp này.

Thầy nói, “Khoan dung, nhẫn nại là một trong những Pāramī cần thiết để đạt được mục tiêu tối hậu là giải thoát hoàn toàn. Khoan dung rất quan trọng để giữ được hòa bình trong xã hội loài người - khoan dung đối với những dị biệt về văn hóa, ngôn ngữ, tín ngưỡng, và chủng tộc, cũng như khoan dung cho hành động của người khác mà ta cho là phiền nhiễu, và trên hết là khoan dung đối với những quan điểm khác với quan điểm của mình. Những sự khoan dung như thế tới một cách tự nhiên khi ta có tình thương và lòng trắc ẩn trong tâm.”



Trước buổi nói trước công chúng, Madison, WI

LIÊN HIỆP QUỐC

Ngày 29 tháng Năm, Goenkaji đọc bài diễn văn tại Liên Hiệp Quốc nhân dịp Lễ Công Nhận Quốc Tế Ngày Vesākha (trăng rằm tháng Năm) vinh danh ngày ra đời, thành đạo, và qua đời của Đức Phật.

Bài diễn văn được hưởng ứng hết sức nồng nhiệt bởi toàn bộ thính giả. Sau đó, trong buổi tiếp tân rất nhiều chính khách tại Liên Hiệp Quốc tới gặp Goenkaji và nhiệt tình bày tỏ sự đánh giá cao đối với bài diễn văn.

GOENKAJI VÀ MATAJI TẠI CHÂU ÂU

Goenkaji và Mataji đến Dhamma Pajjota, Bỉ ngày 8 tháng Tám. Để chuẩn bị cho cuộc viếng thăm, những căn lều lớn để ngủ, lều nhà ăn, và lều làm thiền đường được dựng lên ở trung tâm để đón tiếp thiền sinh từ khắp châu Âu và những nước khác: tổng cộng có hơn 800 thiền sinh từ 20 quốc gia.

Sự kiện đầu tiên của Goenkaji là cuộc họp báo ở trung tâm. Tối cùng ngày, Thầy có buổi diễn thuyết được tiếp nhận nồng nhiệt ở thành phố Hasselt gần đó. Bài diễn văn,

tựa đề Bình An Nội Tâm Cho Một Thế Giới Tốt Đẹp Hơn, được dịch trực tiếp qua tiếng Hà Lan, lời cuốn được hơn 800 người nghe.

Ngày hôm sau là khóa thiền một-ngày tại Dhamma Pajjota. Nệm ngồi thiền được mượn từ hai trung tâm bên cạnh để phục vụ số lượng lớn thiền sinh. Nhưng vào đêm hôm trước, một trận mưa giông lớn làm ngập vài chỗ trong căn lều thiền đường, làm ướt sũng nệm và thảm lót. Một số ít người phục vụ làm việc suốt đêm để làm khô thiền đường và thay thảm mới. Lúc 5 giờ sáng, thiền đường được dọn xong cho 750 thiền sinh và 75 người phục vụ. Đây là khóa thiền lớn nhất được tổ chức ngoài Châu Á. Over 700 meditators gathered for a one-day course at Dhamma Pajjota. Trên 700 thiền giả tụ tập cho khóa tu 1 ngày ở Dhamma Pajjota

Một đoàn quay phim từ hãng Reuters tới để ghi hình sự kiện trong ngày, họ làm ra bản tin dài 5 phút được gửi ra cho 900 đài truyền hình khắp thế giới. Các bản tin của đài địa phương sau đó chiếu về Dhamma Pajjota và trích đoạn phỏng vấn Goenkaji.

Goenkaji gặp gỡ thiền sinh trong buổi tham vấn chung. Đối với nhiều thiền sinh mới, đây là cơ hội đầu tiên được gặp Goenkaji và ngồi thiền với Thầy. Tính quốc tế của sự kiện này, có thể được dễ dàng nhận thấy qua số lượng ngôn ngữ được sử dụng và đa dạng các món ăn được phục vụ tại đây.

Ngày 11 được dành cho những ban điều hành và ban đại diện trong việc truyền bá Dhamma ở Châu Âu để gặp gỡ Goenkaji và Mataji. Cuộc họp này tạo cơ hội cho những quốc gia có trung tâm và những nơi có khóa thiền ngoài trung tâm, như Serbia, Hungary và Scandinavia, có thể thảo luận những trở ngại và trách nhiệm với Goenkaji và giải quyết nhiều vấn đề địa phương.

Ngày 12 tháng 8, Goenkaji đọc bài diễn văn trước 100 người tham dự Hội Nghị Tinh Thần Thương Mại gần Den Bosh, Hà Lan. Sau bài diễn văn, Goenkaji trả lời các thắc mắc và tiếp theo là phần thảo luận nhóm trước khán giả. Dựa theo sự thành công của khóa thiền dành cho giới quản lý doanh nghiệp ở Massachusetts vào tháng Tư năm 2002, đã có thêm một khóa thiền dành cho các giám đốc, quản lý được tổ chức tại Dhamma Pajjota từ ngày 7 đến 18 tháng Năm 2003.

Ngày hôm sau, Goenkaji gặp gỡ phóng viên từ Bỉ, Hà Lan, Đức tại Dhamma Pajjota và buổi tối diễn thuyết tại Cologne, Đức cho hơn 1000 người trong sảnh đường kín chỗ.

Ngày cuối cùng của chuyến đi, Goenkaji gặp ông Pascal Lamy, Ủy Viên Thương mại Quốc Tế Châu Âu. Ông Lamy chúc mừng Goenkaji về sự thành công của chuyến công du và nhận xét rằng việc phương pháp văn hóa tinh thần này được chấp nhận rộng rãi ở phương Tây thật là một việc đáng chào mừng.

Ông hỏi Goenkaji nhiều câu hỏi khác nhau về tâm linh nói chung và thiền Vipassanā nói riêng. Goenkaji giải thích về tính chất phổ quát và thực dụng của phương pháp và nói rằng Thầy hy vọng những nhà lãnh đạo ngày nay sẽ chấp nhận Vipassanā, và theo đó, sẽ giúp ích cho xã hội nói chung.

NHÂN VIÊN ĐOÀN XE

Bất cứ khi nào đoàn xe đi vào thành phố, lúc nào cũng có 20 người trên xe, mỗi người một phần việc. Dĩ nhiên Goenkaji và Mataji là trách nhiệm chính, nhưng ngoài ra còn có đoàn tùy tùng, tài xế, người lo hậu cần, thực phẩm, người lo truyền thông, và nhân viên hỗ trợ.

Gia đình của Goenkaji và những người đi cùng làm cho Thầy và Mataji có được phần nào hơi ấm gia đình trong chuyến viễn du. Thoạt đầu, một trong những người con trai và vài thành viên khác trong gia đình đi theo đoàn, và đến tháng Sáu, có em gái Thầy tham gia cho đến cuối cùng. Nhân viên lúc nào cũng hiện diện là người nấu ăn và thư ký riêng của Goenkaji, họ là những người dậy sớm nhất và đảm bảo cho mọi nhu cầu của Thầy trong ngày được chu toàn.

MỘT NGÀY DU HÀNH CỦA ĐOÀN XE

Tài xế là một nhóm gồm năm hay sáu người đã được đào tạo để lái những chiếc xe nhà di động (motorhome) khổng lồ. Nhiều khi một ngày cần tới hai ca vì hành trình liên tục từ sáng đến chiều tối. Những thành viên tích cực này cũng làm công việc rửa chén và bảo trì khi cần, hay có lúc họ làm việc nhiều giờ trên máy vi tính. Họ gắn ống nước, dây điện mỗi khi chúng tôi dừng lại ban đêm, và tháo ra khi di chuyển.

Toán hậu cần, tiếp tục công việc từ khâu hoạch định, cần phải nắm rõ chi tiết trên từng bước của hành trình. Họ thường xuyên liên lạc bằng e-mail hay điện thoại với nhiều người lên kế hoạch địa phương tại các thành phố, đô thị dọc đường đi để điều phối những sự kiện trong ngày.

Mỗi buổi sáng người nấu ăn thức dậy lúc bình minh chuẩn bị bữa điểm tâm và khuyến khích mọi người ăn cho xong để họ có thể dọn dẹp kịp thời trước khi gấp rút lên đường. Công việc này diễn ra hai lần nữa hằng ngày trước hoàng hôn. Ngoài ra, bà còn liệt kê những danh sách dài vô tận những đồ cần phải mua và gặp gỡ những người cung cấp thực phẩm địa phương, tiếp nhận tất cả những gì họ mang tới.

Có hai nhóm truyền thông. Công việc của một nhóm là lưu trữ tất cả những bài diễn văn, biên bản họp ban điều hành, phỏng vấn. Họ tới nơi có sự kiện một hay hai giờ trước để đặt máy quay phim, loa phóng thanh và những dụng cụ cần thiết. Vào lúc kết thúc, họ nhanh chóng tháo gỡ và bỏ vào thùng để dùng trong sự kiện sau.

Nhóm kỹ thuật còn lại đi theo với mục đích làm phim tài liệu về Goenkaji. Người quay phim, trước đây đã được giải Emmy ngay cuốn phim tài liệu đầu tiên, và hai người phụ tá lúc nào cũng có mặt.

Còn có một hay hai người khác trong chuyến đi, chịu trách nhiệm nhiều công việc khác như: mua sắm tại mỗi điểm dừng chân, lau chùi, tổ chức, trợ giúp bất cứ việc gì khi cần - sắp đặt, thu dọn, tìm chỗ ăn trưa, và vô số những thứ khác.

MỘT NGÀY TRONG CHUYẾN ĐI

Ngày Lịch trình thường bắt đầu sớm, nhất là vào giữa hè. Chúng tôi thức dậy lúc 5 giờ sáng và bắt đầu ngồi thiền buổi sáng. Những người ở trong lều nhiều khi phải ra khỏi lều sớm vì nắng. Những người thích chạy bộ tận dụng không khí mát buổi sáng. Điểm tâm thường được dọn ra vào lúc 7 giờ khi chúng tôi quây quần quanh bàn picnic để ăn.

Có những ngày di chuyển và những ngày có sự kiện. Sau khi ăn sáng, chúng tôi chuẩn bị tùy vào lịch trình. Nếu di chuyển, chúng tôi cố đồ xăng và khởi hành lúc 10 giờ sáng. Người hoạch định chương trình thường cho chúng tôi sáu tới tám tiếng để đến nơi muốn đến. Thời gian này gồm các khoảng dừng lại để ăn trưa, uống trà, ăn chiều và để Goenkaji và Mataji có cơ hội đi lại thư giãn.

Chừng sau 1 giờ trưa, người nào đó sẽ chạy trước để tìm chỗ tốt để ăn trưa. Điểm dừng thường là dưới bóng cây mát tại công viên nhà nước hay địa phương, nhưng cũng có nhiều lúc chúng tôi phải dừng lại ở bãi đậu xe tải, giữa tiếng ồn ào của những chiếc xe 18 bánh. Khi người nấu ăn cho Goenkaji bắt đầu công việc chuẩn bị và phục vụ Thầy Cô, chúng tôi dọn bàn ra, lấy ấm đun nước, và tất cả những đồ ăn được đóng gói kỹ càng mà những người ở điểm dừng trước chuẩn bị cho. Trong vòng một tiếng rưỡi, sau khi rửa xong chén đĩa và cất đi, chúng tôi sắp hàng xe hướng ra xa lộ. Trong những ngày phải di chuyển nhiều nhất, chúng tôi phải lặp lại việc này thêm hai lần trước khi tới nơi cần đến.

Vào cuối những ngày di chuyển, chúng tôi nghỉ tại nơi cắm trại dành cho xe lưu động, được thiên sinh ở địa phương sắp xếp chỗ trước. Khi chúng tôi đến gần thành

phổ, những tiếng rè rè của chiếc bộ đàm phát lên nhiều hơn do hướng dẫn viên địa phương liên lạc để dẫn chúng tôi vào chỗ đậu đã được các trưởng nhóm ấn định. Chúng tôi đến nơi, tắt bật nối các xe lại với nhau, dựng lều, hành thiền và ăn thêm một bữa nữa nếu không quá trễ. Nhiều khi, sáng hôm sau khi thức dậy, chúng tôi lại lặp lại tất cả công việc này.

Những ngày có sự kiện, nhân viên được thư giãn hơn, nhưng đây là những ngày Goenkaji làm việc vất vả hơn. Liên tục có những buổi tham vấn riêng, họp ban điều hành vào buổi sáng, sau đó chúng tôi chuẩn bị cuộc diễn thuyết vào buổi tối. Một số thành viên đoàn cố gắng tới địa điểm trước vài tiếng để ngồi thiền chung, và để sắp đặt những dụng cụ cần thiết. Nếu địa điểm tổ chức gần bãi đậu xe lưu động, ai đó sẽ chở Thầy Cô bằng xe ô tô đến, nhưng nếu đường xa hơn thì dùng hai xe lưu động lớn nhất. Như thế, Goenkaji sẽ có thì giờ và chỗ để nghỉ ngơi trước buổi diễn thuyết và có chỗ để ăn sau khi xong. Đoàn lúc nào cũng được ban tổ chức ở địa phương phục vụ bữa ăn tại các buổi diễn thuyết. Thịnh thoảng, đoàn trở về chỗ đậu xe rất trễ, lần trễ nhất là 3 giờ sáng sau một ngày đặc biệt dài.

(Bản tin Quốc Tế - tháng 9, 2002)

CHƯƠNG BỐN

ÁP DỤNG DHAMMA

GIỚI THIỆU

Mục đích chính của việc học Thiền Vipassanā là biết cách áp dụng phương pháp vào những tình huống khác nhau trong cuộc sống hằng ngày; là chuyển sự luyện tập trong khóa và giờ thiền hằng ngày từ đệm ngồi sang các mối quan hệ với gia đình, bạn bè, nơi làm việc, và những hoạt động xã hội và giải trí; là thay đổi bản thân theo hướng tốt đẹp hơn, phát triển tỉnh thức và bình tâm, có nhiều hơn, tình thương và lòng trắc ẩn đối với người khác giảm thiểu bản ngã, dao động và những phản ứng bằng ý nghĩ hay hành động. Những bài viết trong chương này cho thấy các ví dụ về việc thực hành Dhamma, tiến trình nội tâm của cá nhân, có thể được áp dụng một cách thành công trong thế giới bên ngoài.

Bài viết ngắn do Goenkaji viết riêng cho ấn bản Quốc Tế đầu tiên của Bản Tin Vipassanā vào năm 1974 mang lại một thông điệp đầy khích lệ cho thiền sinh cũ: việc áp dụng Dhamma bắt đầu từ bản thân chúng ta bằng việc hành thiền với nhiệt tâm, sáng suốt và tiến bộ. Một người sống một cuộc sống Dhamma, sẽ làm gương cho những người khác, thu hút họ tới Con đường thoát khổ.

Năm 2000 Goenkaji tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh Thiên Niên Về Hòa Bình Thế Giới dành cho những nhà lãnh đạo tôn giáo và tâm linh do Liên Hiệp Quốc tổ chức. Thông điệp của Thiền sư khẳng định an lạc nội tâm của mỗi cá nhân là chìa khóa cho hòa bình thế giới, và những truyền thống tâm linh phải đoàn kết để củng cố cho mục đích chung này của nhân loại thay vì tranh cãi về sự khác biệt bề ngoài. Bài diễn văn này có thể được xem qua trang web www.dhamma.org/os và tại www.vridhamma.org

Ấn bản Quốc Tế tháng 12 năm 2001 phát hành sau biến cố đau thương 11 tháng 9, khi bọn khủng bố làm thế giới sững sờ bằng những vụ tấn công đồng loạt một số mục tiêu trên nước Mỹ làm nhiều người bị thiệt mạng. Goenkaji viết một bài về đề tài này, bao gồm một số đoạn ngắn về sức mạnh của sự bình tâm và tình thương để vượt qua thù hận.

Một bản tin đặc biệt viết về bà Benazir Bhutto, cựu thủ tướng Pakistan và sự quan tâm của bà về phương pháp này. May mắn là bà đã học được phần đầu của phương pháp Vipassanā trước khi bị lật đổ. Sau nhiều năm bị trục xuất, bà can đảm trở về Pakistan để ủng hộ vai trò lãnh đạo mặc cho những khuyến cáo an ninh và đã bị nhóm cực đoan ám sát.

Hai bài tiếp theo cũng nói về những hoàn cảnh bi đát - loạt động đất ở Gurajat, và những người vẫn còn chịu hậu quả vì sự tàn ác của Khmer Đỏ ở Campuchia - và vai trò thực tiễn của Vipassanā trong việc hỗ trợ những người sống sót.

Goenkaji nói chuyện trong cuộc hội thảo ở Dhamma Giri về “Nghịên Ngập”, trình bày dưới góc nhìn Vipassanā cách làm thế nào để diệt trừ tận gốc rễ những bất tịnh tinh thần, chứ không chỉ triệu chứng trên bề mặt. Bài “Hãy giữ cho tâm trí được lành mạnh” được viết dựa trên diễn văn dành cho cán bộ xã hội tại Mỹ, trong đó Thiên sư khuyến khích những chuyên viên hãy thanh lọc bản thân để giúp cho người khác thay đổi.

Các tập Bản Tin đã đăng nhiều báo cáo khác nhau về chương trình Vipassanā cho nhà tù. Bài đã được biên tập này tóm lược quá trình phát triển trên toàn thế giới cho đến năm 2003.

Với xuất thân của mình, Goenkaji đặc biệt quan tâm đến việc mang Vipassanā tới những người lãnh đạo thương mại, quản trị và chuyên gia, bằng việc tổ chức những khóa dành riêng cho nhóm đối tượng này hoặc trình bày trước những người quan tâm. Hai bài tiếp theo thể hiện một vài quan điểm của Thiên sư khi được mời tham dự Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới tại Devo, Thụy sĩ năm 2000.

Những vấn đề của giới trẻ và sinh viên muốn thực hành Vipassanā được đề cập tới trong hai bài tiếp theo.

Trong bài “Tại sao tôi ngồi (thiền)”, chúng ta được thấy một thiền giả giải thích lý do thực hành Vipassanā đều đặn, là “để biết chính mình”. (là ‘được chỉ dạy, học được cách vượt qua hỗn loạn để được bình tâm nhờ vào tuệ giác,’ theo như ông đã viết ở bài khác.)

Chương này kết thúc bằng bài “Áp dụng Dhamma trong cuộc sống”, lời khuyên của Goenkaji khuyên ta tận dụng phương pháp giải thoát này cho trọn cuộc đời, vì sự lợi lạc cho bản thân và cũng vì sự lợi lạc cho những người khác.

THÔNG ĐIỆP CỦA THẦY GOENKA

Bài sau đây được viết cho ấn bản đầu tiên của Bản Tin Vipassanā Quốc Tế năm 1974.

Những hành giả trên Con Đường Dhamma thân mến,
Hãy hạnh phúc!

Hãy giữ cho ngọn đuốc Dhamma được thắp sáng! Hãy để ngọn đuốc rực sáng trong cuộc sống hằng ngày. Hãy luôn nhớ rằng, Dhamma không phải là sự trốn chạy. Đó là nghệ thuật sống: bình an và hòa hợp trong chính bản thân và cùng với những người khác. Bởi vậy, hãy sống một cuộc sống Dhamma.

Đừng quên ngồi thiền hằng ngày sáng và tối.

Bất cứ khi nào có thể được, hãy tham gia những buổi ngồi thiền chung với những thiền sinh Vipassanā khác.

Hãy tham gia một khóa thiền 10 ngày hằng năm. Điều này cần thiết để giúp quý vị vững vàng.

Với đầy tự tin, hãy đối mặt với khó khăn xung quanh một cách can đảm và tươi cười.

Hãy từ bỏ oán giận và chán ghét, ác ý, và thù hận.

Hãy phát sinh tình thương và lòng trắc ẩn, đặc biệt cho những người không hiểu Dhamma và đang sống một cuộc đời bất hạnh.

Nguyện cho hành động Dhamma của quý vị giúp họ thấy con đường an lạc và hòa hợp. Nguyện cho ánh sáng của Dhamma rạng rỡ trên nét mặt của các con lười cuốn càng ngày càng nhiều người đau khổ đến với con đường hạnh phúc đích thực này.

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc, an lạc, giải thoát.

Với tất cả Mettā (từ tâm).

AN LẠC NỘI TÂM CHO HÒA BÌNH THẾ GIỚI

Diễn văn của Thiền Sư S.N. Goenka tại Hội Nghị Thượng Đỉnh Thiên Niên về Hòa Bình Thế Giới, tại Đại Sảnh Đường Liên Hiệp Quốc, N. Y. vào ngày 29 tháng 8 năm 2000. Cuối tháng 8 năm nay, Goenkaji tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh Thiên Niên về Hòa Bình Thế Giới, với sự có mặt của 1,000 nhà lãnh đạo tôn giáo và tâm linh, được tổ chức tại Liên Hiệp Quốc dưới sự bảo trợ của Tổng Thư Ký Kofi Annan. Mục đích của hội nghị là để đề cao sự dung thứ, thúc đẩy hòa bình và khuyến khích đối thoại giữa các tôn giáo. Nhiều quan điểm khác nhau được trình bày và nguy cơ bất đồng ý kiến rất cao. Goenkaji, trong diễn văn trước những phái đoàn, cố nhấn mạnh những gì họ và mọi con đường tâm linh đều có chung: Dhamma phổ quát. Quan điểm của Thầy được chấp nhận bằng những tràng pháo tay liên tục.

LỜI DHAMMA

Vivādaṃ bhayato disvā
avivādaṃ ca khemato.
Samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusāsani.

*Thấy hiểm họa trong bất hòa,
an ổn trong hòa thuận,
chung sống trong tình thân hữu,
đây là giáo huấn của Chư Phật.*

Khuddāka-nikaya (Tiểu Bộ Kinh), Apadāna 1-79

Na hi verena verāni,
samantidha kudācanaṃ;
averena ca sammanti,
sa dhammo sanantano.

*Hận thù không bao giờ chấm dứt;
 Bằng hận thù trong thế gian này;
 Chỉ chấm dứt bằng tình thương,
 đây là luật vĩnh cửu*

Dhammapada (Kinh Pháp Cú) - 5

Kính thưa bằng hữu, các nhà lãnh đạo tinh thần và tôn giáo,

Đây là cơ hội tuyệt vời, khi chúng ta có thể đoàn kết và phục vụ nhân loại. Tôn giáo chỉ là tôn giáo khi có sự đoàn kết, khi nó chia rẽ chúng ta, tôn giáo không còn là tôn giáo nữa.

Rất nhiều diễn văn đã đề cập đến sự cải đạo, cả chống đối lẫn đồng ý. Không những không chống đối sự chuyển đổi, tôi còn rất ủng hộ - nhưng không phải sự cải đạo từ một tôn giáo có tổ chức này sang một tổ chức tôn giáo khác. Không phải thế. Sự chuyển đổi phải là từ đau khổ sang hạnh phúc. Phải từ ràng buộc sang giải thoát. Phải từ tàn ác sang tình thương. Đây là sự chuyển đổi cần thiết cho ngày nay, và đó là những gì hội nghị này nên tìm cách mang lại.

Vùng đất Ấn Độ cổ xưa gửi đến thế giới, toàn thể nhân loại thông điệp về hòa bình và hòa hợp; nhưng không chỉ có thế: nơi đó đã hiến tặng một phương pháp, một cách thức để đạt được hòa bình và hòa hợp. Theo tôi, nếu chúng ta muốn có hòa bình cho xã hội loài người, chúng ta không thể bỏ qua những cá nhân. Nếu không có bình an trong tâm của những cá nhân, tôi không thể hiểu làm sao có được hòa bình thực sự trên thế giới. Nếu tâm tôi bất ổn, lúc nào cũng đầy giận dữ, oán ghét, ác ý và thù hận, thì làm sao tôi có thể mang lại hòa bình cho thế giới được? Tôi không thể làm được, bởi vì tôi không có bình an cho chính mình. Bởi vậy, các Bạc Giác Ngộ nói, “Trước tiên hãy tìm bình an trong chính mình”. Ta phải xem có bình an thực sự trong bản thân hay không. Mọi hiền triết, thánh nhân, nhà thông thái trên thế gian đã khuyên, “Hãy biết chính mình.” Điều này không có nghĩa là chỉ biết ở mức độ trí thức, hay chấp nhận ở mức độ tình cảm hay mù quáng, nhưng bằng những gì thực sự kinh nghiệm được. Khi quý vị chứng nghiệm sự thật về chính mình trong nội tâm, ở mức độ thực nghiệm, những khó khăn của cuộc đời sẽ được tự nó giải quyết.

Quý vị bắt đầu hiểu được luật phổ quát, luật tự nhiên - hay, nếu muốn, quý vị có thể gọi là luật của Thượng Đế Toàn Năng. Luật này áp dụng cho từng người và mọi người: Khi tôi sinh ra tức giận, chán ghét, ác ý, hay thù hận, tôi là nạn nhân đầu tiên của sự

tức giận của mình. Tôi là nạn nhân đầu tiên của thù hận hay chán ghét mà tôi tạo ra trong tâm. Tôi hại tôi trước, rồi chỉ sau đó tôi mới bắt đầu làm hại người khác. Đây là luật tự nhiên. Nếu tôi quan sát trong bản thân, tôi thấy rằng, ngay khi bất cứ bất tịnh nào nảy sinh trong tâm thì có một phản ứng vật lý: Người tôi trở nên nóng và bắt đầu cháy bùng, tim đập mạnh và căng thẳng, tôi thấy khổ sở. Và khi tôi sinh ra bất tịnh trong người và trở nên khổ sở, tôi không giữ sự khổ sở này cho riêng mình, trái lại, tôi ném nó sang người khác. Tôi làm cho bầu không khí quanh tôi trở nên căng thẳng đến nỗi, bất cứ ai tiếp xúc với tôi cũng trở nên khổ sở. Mặc dù tôi nói về bình an và hạnh phúc, điều quan trọng hơn lời nói là những gì đang xảy ra trong tôi. Và nếu tâm tôi được thanh tịnh, luật đó cũng công hiệu theo cùng một cách. Giây phút không còn bất tịnh trong tâm, tự nhiên - hay Thượng Đế Toàn Năng - bắt đầu tưởng thưởng tôi: Tôi cảm thấy bình an. Điều này tôi cũng có thể quan sát trong bản thân.

Cho dù ta thuộc bất cứ tôn giáo hay truyền thống hay quốc gia nào, khi ta phạm luật tự nhiên và sinh ra bất tịnh trong tâm, thì ta chắc chắn sẽ bị khổ. Tự thiên nhiên sẽ trừng phạt. Những người phạm luật tự nhiên, bắt đầu cảm thấy nỗi khổ của lửa địa ngục nội tâm ngay tại đây và ngay bây giờ. Hạt giống họ gieo bây giờ là hạt giống của lửa địa ngục, và những gì chờ đợi họ sau khi chết chỉ là lửa địa ngục. Tương tự, theo luật tự nhiên, nếu ta giữ tâm được thanh tịnh, đầy tình thương và lòng trắc ẩn, ta hưởng được thiên đàng nội tâm ngay tại đây và ngay bây giờ. Và hạt giống tôi gieo trồng sẽ cho quả của thiên đàng sau khi chết. Không có gì khác biệt cho dù tôi gọi mình là tín đồ Ấn giáo, Hồi giáo, Cơ đốc giáo hay đạo Jain: Một con người là một con người; tâm con người là tâm con người.

Sự chuyển đổi cần thiết là sự chuyển đổi từ tâm bất tịnh sang tâm thanh tịnh, và sự chuyển đổi này thay đổi con người theo những cách tuyệt vời. Không có thần thông và phép lạ; đây đơn thuần là khoa học quan sát tương quan giữa tâm và thân từ bên trong. Ta khảo sát xem tâm ảnh hưởng đến thân như thế nào, và thân ảnh hưởng đến tâm ra sao. Bằng sự quan sát kiên nhẫn, luật tự nhiên trở nên rất rõ ràng: Bất cứ khi nào ta tạo ra ô nhiễm tinh thần, ta bắt đầu bị khổ, và khi nào ta không còn ô nhiễm, ta hưởng được bình an và hòa hợp. Phương pháp tự quan sát này có thể được thực hành bởi từng người và mọi người.

Do Bậc Giác Ngộ ở Ấn Độ giảng dạy thuở xa xưa, phương pháp đã lan truyền khắp thế giới. Và ngày nay, vẫn có những người thuộc nhiều cộng đồng, truyền thống, tôn giáo khác nhau tới và học phương pháp này, để gạt hái được cùng một lợi lạc. Họ vẫn có thể tiếp tục gọi mình là người theo đạo Hindu, đạo Phật, đạo Hồi hay đạo Cơ Đốc.

Những nhân hiệu này không có gì khác biệt cả, một con người là một con người. Sự khác biệt là nhờ thực tập, họ trở thành những người có đời sống tâm linh thực sự, đầy tình thương và lòng trắc ẩn. Những gì họ làm sẽ tốt lành cho chính họ và cho những người khác. Khi một ai tạo ra bình an trong tâm, toàn thể bầu không khí xung quanh người đó tràn ngập những rung động của bình an, và bất cứ ai gặp người đó cũng bắt đầu cảm thấy bình an. Sự thay đổi tinh thần này chính là sự thay đổi cần thiết. Tất cả những sự chuyển đổi khác đều vô nghĩa.

Cho phép tôi được đọc thông điệp nhân từ của Ấn Độ gửi đến thế giới. Được khắc trên đá 2.300 năm trước, đây là những lời của Đại Đế Ashoka, một người trị vì lý tưởng, giải thích cách cai trị như thế nào. Ông khuyên chúng ta, “Ta không nên chỉ vinh danh tôn giáo của mình và lên án tín ngưỡng của người khác.” Đây là thông điệp quan trọng trong thời đại của chúng ta. Bằng việc lên án những tôn giáo khác và cả quyết chỉ có tôn giáo của mình là nhất, ta tạo ra khó khăn cho nhân loại. Vua Ashoka tiếp tục, “Trái lại, ta phải vinh danh những tôn giáo khác vì nhiều lý do khác nhau”. Mọi tôn giáo xứng với tên gọi đều có cốt lõi thiện lành của tình thương, lòng trắc ẩn và thiện ý - mọi tôn giáo. Chúng ta nên vinh danh những tôn giáo vì cái cốt lõi này. Vô bổ ngoài luôn luôn khác biệt, có quá nhiều dạng nghi thức, nghi lễ, tế tự, đức tin. Đừng để chúng ta tranh cãi về những thứ đó, thay vào đó, cần chú trọng đến cốt lõi bên trong. Như vua Ashoka nói, “Bằng cách làm như thế, ta làm cho tôn giáo của mình lớn mạnh, và cũng phục vụ tôn giáo của người khác. Bằng cách làm ngược lại, ta đào hố tự chôn tôn giáo của mình và đồng thời làm hại các tôn giáo khác.”

Đây là lời cảnh báo nghiêm trọng cho tất cả chúng ta. Vua Ashoka nói, “Ai đó vinh danh tôn giáo của mình và lên án những tôn giáo khác, vì lòng sùng tín đối với tôn giáo của mình; tuy họ nghĩ rằng: ‘Tôi đang vinh danh tôn giáo của tôi,’ nhưng thực chất, hành động này lại làm tổn hại tôn giáo của người đó rất nhiều.”

Sau cùng, vua Ashoka đưa ra thông điệp về Luật Tự Nhiên, thông điệp của Dhamma: “Tất cả hãy lắng nghe: Hòa thuận là tốt, chứ không phải tranh cãi. Hãy sẵn lòng lắng nghe giáo lý của người khác.” Thay vì bất đồng và lên án, hãy để chúng ta chú trọng tới tinh túy trong giáo huấn của mọi tôn giáo. Và rồi sẽ có hòa bình thực sự, hòa hợp thực sự.

(Ấn bản Quốc Tế - tháng 11, 2000)

KHÔNG THỂ CHẤM DỨT HẬN THÙ BẰNG HẬN THÙ

LỜI DHAMMA

Paradukkhūpadhānena, attano sukhamicchati.

Verasaṃsaggasaṃsaṭṭho, verā so na parimuccati.

Những người tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân bằng cách làm thương tổn người khác thì không thoát khỏi hận thù, bị hận thù trói buộc.

Kinh Pháp Cú, 291, Narada dịch.

THÔNG điệp CỦA THẦY GOENKA

Những biến cố đau thương ngày 11 tháng 9 khiến tất cả chúng ta đều rúng động. Chúng ta cảm thấy thật đau lòng cho những người thiệt mạng hay bị thương, cho gia đình họ, bạn hữu và đồng nghiệp, và cho hàng triệu người đã bất lực chứng kiến cảnh này trong kinh hoàng.

Đây là sự tấn công vào quyền được sống trong an lạc và an toàn của con người, và quyền được xây dựng tương lai tốt đẹp hơn cho chính họ và con cháu. Bi kịch xảy ra ở một quốc gia đã mở cửa cho mọi người khắp thế giới, một nơi đã giữ lý tưởng là mọi người đều bình đẳng, và mang đến hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn.

Chúng ta không thể để niềm hy vọng đó phai nhạt. Trong thời kỳ đen tối, chúng ta phải mang đến ánh sáng, ánh sáng của Dhamma. Những vết thương sâu đậm bởi bóng tối của vô minh có thể được chữa lành bằng trí tuệ mà ánh sáng của Vipassanā có thể mang lại.

Trong ngày 11 tháng 9, chỉ trong khoảnh khắc, thực tại hời hợt bề ngoài bị xé tan và chúng ta thấy được sự thật phũ phàng: rằng không thể tránh khỏi khổ đau, rằng những gì chúng ta bám víu vào chắc chắn sẽ mất đi, rằng chúng ta không thể kiểm soát được những gì xảy ra.

Sự thật này có vẻ không thể chịu đựng nổi, nhưng Vipassanā dạy cho chúng ta cách chấp nhận nó. Bằng cách học cách quan sát dukkha, anicca và anattā (khổ, vô thường, vô ngã) trong bản thân, chúng ta có thể phát triển được sự bình tâm, khiến giúp ta có thể đương đầu với bất cứ tình huống nào mà không bị chế ngự, choáng ngợp.

Nhiệm vụ của chính phủ là bảo vệ người dân, chống lại sự tấn công từ bên ngoài, và làm mọi cách để người dân và lãnh thổ được an toàn. Song song đó, cần phải nhớ rằng những biện pháp như thế chỉ hiệu nghiệm ngắn hạn. Chỉ có hảo tâm thiện ý và tình thương mới có thể loại trừ được cội rễ của những hành động thù nghịch như thế, bất kể do ai thực hiện vì bất cứ lý do gì.

Chắc chắn bây giờ chính là thời điểm cần đến sự bình tâm, là lúc để phát sinh thiện ý và lòng trắc ẩn cho người khác. Chúng ta đã thấy sự thù hận của một số người có thể sâu đậm như thế nào, cũng như tính nguy hiểm và hủy hoại như thế nào. Nếu chúng ta có thể làm gì đó để giảm thiểu sự thù hận trên thế giới, chúng ta có thể đạt được thắng lợi đáng kể.

Đức Phật nói: “Trên thế gian này, không bao giờ hận thù được dập tắt bằng hận thù. Cách duy nhất để chấm dứt hận thù là bằng tình thương, đây là luật vĩnh cửu.” (Kinh Pháp Cú, 5). Luật này không liên quan gì tới Cơ Đốc giáo, Hồi giáo, Ấn giáo, Phật giáo, đạo Jain, đạo Do Thái, đạo Sikh hay bất cứ đạo gì khác. Đó luật tự nhiên phổ quát.

Bởi vậy, chúng ta phải phát triển Mettā (lòng từ bi) đối với tất cả những người trong biển cố này. Và Mettā của chúng ta phải lan rộng đến những người mê lầm đã thực hiện các cuộc tấn công như thế. Họ phí phạm cuộc đời quý giá của họ vì quan niệm tôn giáo sai lầm, và trong khi làm hại người khác, họ tự làm hại họ nhiều hơn.

Biển cố càng trở nên tệ hại hơn với quan điểm sai lầm rằng, họ là đại diện cho Hồi giáo. Kinh Koran khẳng định rằng không thể nào có bạo động hay cưỡng ép nhân danh tôn giáo. Những người thực sự tuân theo lời dạy trong đạo Hồi là những người yêu hòa bình như tất cả những tín đồ thật sự của các tôn giáo khác. Bây giờ là thời điểm để chúng ta bày tỏ tinh thần đoàn kết với vô số những người Hồi giáo, người Ả Rập yêu chuộng hòa bình. Đừng để hành động hèn nhát của một số ít người làm lu mờ nhận thức của chúng ta về một trong những tín ngưỡng lớn của thế giới.

Thiện chắc chắn sẽ thắng ác và hành động thiện hay ác phát đều xuất phát từ trong tâm. Việc thiện lớn nhất là có một tâm thanh tịnh, không chút ô nhiễm. Với một tâm như thế, chúng ta có thể vượt qua những sóng gió lớn nhất trong đời. Chúng ta có thể đáp trả thù hận bằng thiện ý. Chúng ta có thể ngăn chặn hành động thù ghét mà không

tạo thêm thù hận. Chúng ta có thể sống mà không sợ hãi và sống trong bình an với mọi người khác.

Kinh Koran dạy chúng ta: “Thiện và ác không bao giờ giống nhau, bởi vậy hãy đẩy lùi ác bằng thiện. Rốt cuộc điều này sẽ tốt hơn bởi vì kẻ thù sẽ trở thành bạn hữu, và thù hận vĩnh viễn biến mất.” (Surah Ha-Min, 34-35)

Dhamma cho ta cách để đẩy lùi cái ác trong chúng ta, và như thế, sẽ giúp xua tan hận thù trên thế giới. Chúng ta hãy nhiệt thành trong việc thực hành Dhamma, và chúng ta hãy đem ánh sáng Dhamma tới cho tất cả những người đang đau khổ và phiền muộn.

Nguyện cho tất cả những người đau thương trên thế giới thoát khỏi khổ đau.

Nguyện cho những người bị sợ hãi, thoát khỏi sợ hãi.

Nguyện cho mọi người từ bỏ thù hận và sống trong bình an.

Nguyện cho Dhamma nảy sinh trong tâm mọi người.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc, được bình an, được giải thoát!

THƯƠNG YÊU VÀ HẬN THÙ

“Akkocchi maṃ avadhi maṃ,
ajini maṃ ahāsi me.”

Ye ca tam upanayhanti,
veraṃ tesam na sammati.

“Hắn sỉ nhục tôi, hắn đánh tôi,
hắn đánh bại tôi, hắn cướp tôi,”
Những người mang những ý nghĩ như thế,
thù hận không bao giờ nguôi.

Kinh Pháp Cú, 3

Ngày nay, sự bất mãn gần như có mặt ở khắp mọi nơi. Bất mãn sẽ sinh ra cảm giác tiêu cực. Cảm giác tiêu cực sẽ sinh ra oán ghét. Oán ghét sẽ sinh ra thù hận. Thù hận sẽ sinh ra chiến tranh. Chiến tranh sẽ sinh ra kẻ thù. Kẻ thù sẽ lại sinh ra chiến tranh. Và chiến tranh sẽ lại sinh ra kẻ thù, cứ như thế tiếp diễn trong một vòng luẩn quẩn. Là do đâu? Chắc chắn bởi vì không có sự kiểm soát được tâm.

Sayagyi U Ba Khin
Susukhaṃ vata jīvāma,
verinesu averino.

Verinesu manussesu,
viharāma averino.

*Lành thay cho chúng ta
sống giữa những người hận thù
nhưng không hận thù;
giữa những người hận thù,
chúng ta hãy sống không hận thù.*

Kinh Pháp Cú, 197

Mettāvihāri yo bhikkhu
pasanno buddhasāsane
adhigacche padaṃ santam
sankhārūpasamam sukham.

*Người hành thiền sống trong lòng từ ái,
thành tâm với giáo huấn của Đức Phật,
sẽ đạt được Niết Bàn,
niềm an vui khi tất cả nghiệp chấm dứt.*

Kinh Pháp Cú, 368

THƠ DOHA BẰNG TIẾNG ẤN CỦA THẦY S. N. GOENKA

Dveshha aura durbhāva kā,
rahe na nāma nishāna.
Sneha aura sadbhāva se,
bhara leñ tana mana prāna.
Jage pyāra hi sarvadā,
roma roma laharāya.
Dharama Gaṅga aisī bahe,
dveshha droha dhula jāya.
Jale holikā dveshha kī,
bhasmibhūta ho jāya.
Umade Gangā pyāra ki,
jana jana mana laharāya.

*Oán ghét và ác ý
nguyện không có mây may.
Nguyện tình thương và thiện chí
tràn ngập thân, tâm và cuộc đời.
Nguyện tình thương luôn phát sinh
và phản chiếu qua bạn.
Nguyện Dhamma tuôn chảy như sông Hằng,
cuốn đi những oán ghét và ác ý.
Nguyện lửa oán ghét lụi tắt
không còn gì ngoài tro tàn.*

*Nguyện sông Hằng của tình thương
dâng tràn và chảy trong tim tất cả.*

Trích từ sách Nghệ Thuật Sống - tác giả William Hart

Không thèm muốn, không ghét bỏ không có nghĩa là thái độ vô tâm, hời hợt; không phải rằng ta chỉ tận hưởng sự giải thoát của riêng mình mà không bận tâm đến nỗi đau của người khác. Trái lại, sự bình tâm thật sự có thể được gọi một cách chính xác là “thần nhiên thánh thiện”. Đây là một phẩm hạnh giàu động lực, là sự thể hiện của một tâm thuần khiết. Khi xóa sạch thói quen phản ứng mù quáng, lần đầu tiên tâm có thể phát sinh những cách xử lý tích cực mang tính sáng tạo, hiệu quả và lợi ích cho bản thân và người khác. Cùng với sự bình tâm, những phẩm chất khác của một tâm thuần khiết sẽ xuất hiện: thiện chí, tình thương hướng đến lợi ích của người khác mà không trông mong được đền đáp; lòng thương cảm đối với thất bại và nỗi đau của người khác; niềm vui khi người khác thành công hay gặp may mắn. Bốn phẩm hạnh này là kết quả tự nhiên của việc thực hành Vipassana.

Trước đây, ta luôn cố gắng giữ những gì tốt đẹp cho bản thân và đùn đẩy những thứ không mong muốn cho người khác. Bây giờ, ta hiểu rằng ta không thể có được hạnh phúc mà tổn hại những người khác, và rằng việc mang lại hạnh phúc cho người cũng sẽ mang lại hạnh phúc cho ta. Như thế, ta bắt đầu tìm những thứ tốt đẹp mà ta có để chia sẻ với những người khác. Do đã được vui bớt khổ đau và kinh nghiệm sự bình an của giải thoát, ta nhận ra rằng đây chính là điều đáng quý nhất. Và ta ước rằng những người khác cũng có thể kinh nghiệm được và tìm thấy con đường thoát khỏi khổ đau của họ.

Kết quả nghiêm nhiên mà phương pháp thiền Vipassana mang lại là Mettābhāvanā, sự phát sinh thiện ý đến những người khác. Trước đây, có thể ta chỉ nói ngoài miệng những câu ân cần nhưng sâu trong tâm, những tiến trình thèm muốn, ghét bỏ vẫn tiếp tục. Giờ đây, ở một mức độ nào đó, tiến trình phản ứng đã dừng lại, thói quen ngã mạn mất đi, và thiện ý tự nhiên tuôn trào ở các tầng lớp của tâm. Với lực của một tâm thuần khiết, thiện ý này trở nên rất mạnh mẽ, đủ để tạo một bầu không khí bình an và hòa hợp vì lợi ích của mọi người.

Có những người nghĩ rằng việc luôn giữ cân bằng có nghĩa là ta không còn có thể tận hưởng niềm vui, sự phong phú của cuộc sống, giống như việc một họa sĩ có một bảng màu đầy đủ nhưng chỉ chọn màu xám để vẽ, hay giống như việc ta có chiếc đàn

piano nhưng chỉ chơi mỗi nốt Đô. Đây là quan niệm sai lầm về sự bình tâm. Bản nhạc bị lạc điệu và ta không biết cách chơi piano. Gõ phím một cách tùy ý và gọi đó là thể hiện cá tính chỉ tạo nên những âm thanh nghịch tai. Nhưng nếu chúng ta học về âm của nhạc cụ và cách chơi đàn, chúng ta có thể tạo ra âm nhạc. Từ tông thấp đến cao, chúng ta dùng cả dãy phím đàn, và với mỗi một nốt chúng ta chơi, chúng ta tạo ra không gì ngoài hòa hợp, đẹp đẽ

Hỏi: Lòng bi mẫn thật sự là gì?

Thầy Goenka: Đó là ước nguyện được phục vụ, được giúp người khác thoát khổ. Nhưng không được dính mắc. Nếu quý vị khóc thương vì đau khổ của người khác, quý vị chỉ làm cho bản thân bất hạnh. Con đường Dhamma không phải như thế. Nếu có lòng bi mẫn đúng nghĩa, thì với tất cả tình thương có được, quý vị sẽ cố gắng giúp đỡ trong khả năng của mình. Nếu thất bại, quý vị mỉm cười và thử cách khác. Quý vị phục vụ mà không lo ngại về kết quả. Đây chính là lòng bi mẫn có được, nhờ vào một tâm quân bình.

(Bản tin Quốc tế- Tháng 12 năm 2001)

BÀ BENAZIR BHUTTO VÀ VIPASSANA

Mùa hè năm 1994 tôi nhận được điện thoại từ Bộ Nội Vụ ở Kathmandu. Thủ tướng Benazir Bhutto, đang viếng thăm chính thức Nepal và muốn đến thăm trung tâm Vipassanā Dharmashringa ở Kathmandu. Chúng tôi sắp xếp để bà đi thăm và giải thích về phương pháp thiền Vipassanā theo truyền thống của Đại thiền sư Sayaygi U Ba Khin do Thiền sư S.N. Goenka giảng dạy. Không may là chuyến viếng thăm bị hủy bỏ. Hai năm sau, bộ ngoại giao lại liên lạc với chúng tôi. Thủ tướng Sher Bahadur Deuba sẽ viếng thăm Pakistan và bà Benazir Bhutto có một yêu cầu đặc biệt là sắp xếp một thiền sư Vipassanā theo cùng.

Thiền sư Tổng quản Goenkaji yêu cầu tôi và Nani Maiya Manandhar, cả hai đều là thiền sư kỳ cựu, tháp tùng phái đoàn. Bà Benazir Bhutto bận rộn trong chuyến công du và nhắn tin là bà sẽ gặp chúng tôi khi rảnh. Vào ngày cuối cùng của chuyến viếng thăm, phái đoàn Nepal trở về Karachi vào buổi chiều để bay về Kathmandu. Nani Maiyaji và tôi được gọi vào lúc 3 giờ chiều, sau khi toàn bộ phái đoàn đã rời đi. Bà Benazir đã nghe nói nhiều về Vipassanā và muốn được học tại chỗ ngay lập tức. Chúng tôi nói là cần phải tham dự khóa thiền 10 ngày. Bà không có nhiều thì giờ như vậy và nhất quyết phải được học ngay lập tức. Thiền sư Goenkaji đã đoán trước việc này và cho phép dạy cho bà phương pháp Anāpāna. Do đó, Nani Maiyaji dạy bà Anāpāna. Bà bắt đầu thực hành ngay lập tức và cảm thấy rất an tĩnh. Bà nói bà đã không ngủ được nhiều ngày và sau khi tập Anāpāna, bà muốn chợp mắt một chút bởi vì bà cảm thấy rất an tĩnh.

Chúng tôi đợi trong lúc bà ngủ. Bà thức dậy sau vài giờ, trông rất tươi tỉnh và vui vẻ. Chúng tôi giải thích cho bà về những điểm đáng chú ý của Vipassanā: phương cách để thoát khỏi khổ đau và phiền não; không liên quan đến nghi thức của một tổ chức tôn giáo nào, nhưng là một nghệ thuật sống. Vipassanā không cải đạo người ta từ một tôn giáo này sang một tôn giáo khác và mở rộng cho mọi người, không ngăn cản bất cứ ai thuộc giai cấp, tín ngưỡng hay giới tính nào. Phương pháp giúp người ta kiểm

soát được cái tâm vọng động, phiền não và thanh lọc hết những bất tịnh trong tâm như sợ hãi, nóng giận, hận thù, ác ý, thù ghét, tham lam, đam mê và bất an. Vipassanā dạy cách làm thế nào để giảm thiểu bản ngã và tìm thấy sự thật về chính mình và đạt được an lạc nội tâm.

Chúng tôi thảo luận thêm về Vipassanā và nơi nào bà có thể tham dự khóa thiền 10 ngày. Chúng tôi cũng gửi bà vài quyển sách, băng ghi âm và video. Tới lúc đó thì trời đã khuya và chuyến bay cuối cùng từ Islamabad đi Karachi sắp sửa cất cánh. Chúng tôi vội vàng ra phi trường. Theo lệnh của bà thủ tướng, hai chỗ được dành cho chúng tôi và máy bay cất cánh ngay sau khi chúng tôi lên máy bay. Khi chúng tôi hạ cánh ở Karachi đêm đó, chúng tôi được biết có cuộc đảo chính và bà Benazir Bhutto bị lật đổ. Chúng tôi là những người khách cuối cùng của bà khi bà còn là thủ tướng.

Tuần qua, khi nghe tin bà bị ám sát, tôi cảm thấy rất buồn, nhưng cũng được an ủi phần nào vì bà đã được học Anāpāna, một phần quan trọng của Vipassanā.

Nguyện cho bà được hạnh phúc và an lạc trong cảnh giới tốt đẹp của bà.

Dr. Roop Jyoti, Kathmandu

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 1 năm 2008)

CỨU TRỢ NẠN NHÂN TRẬN ĐỘNG ĐẤT

Bài sau đây được dịch và biên tập từ bài viết của S.N. Goenka đăng trên ấn bản tháng 3, 2001 của tờ Vipassanā Patrikā.

LỜI DHAMMA

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
sabbam raso dhammaraso jināti;
sabbam ratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhayaṃ sabbadukkhaṃ jināti.

*Món quà Dhamma cao quý hơn mọi quà khác,
hương vị Dhamma vượt xa mọi hương vị khác;
niềm vui Dhamma vượt xa mọi niềm vui khác,
người hết thèm muốn không còn khổ.*

-Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 354

Cơn thịnh nộ của thiên nhiên thật khủng khiếp dường nào!

Mặt đất rung chuyển, lắc lư dữ dội. Một trận động đất hết sức lớn! Một trận động đất tàn phá ghê gớm! Một trận động đất hủy hoại như thế! Có vẻ như toàn vùng đều bị ảnh hưởng bởi điệu nhảy điên cuồng của thần chết.

Ngực của trái đất bị xé toạc và tạo những vết nứt rộng lớn. Kết quả là tường của những ngôi nhà cũng bị nứt. Nhà nhỏ cũng như những tòa nhà lớn đều rung lắc dữ dội. Phần lớn bị sụp đổ như lâu đài trên cát, như nhà bằng giấy.

Những người tình cờ ở bên ngoài hay rời nhà trước đó được sống sót. Nhưng hàng ngàn người còn lại trở thành nạn nhân của sự bất hạnh tàn nhẫn. Nhiều người bị chết, nhiều người bị tàn phế, nhiều người bị thương. Một thiên tai thảm khốc đã giáng xuống làm cho người ta đau khổ dữ dội. Tiếng kêu la, tiếng khóc lóc, tiếng gào thét, tiếng than van có thể nghe thấy khắp mọi nơi. Nhìn bất cứ nơi đâu đều thấy đổ nát,

tang thương. Sự tàn phá ghê gớm như thế chỉ xảy ra trong vài phút. Đó là một hình ảnh đau lòng, một quang cảnh rùng rợn của chết chóc và tàn phá.

Một người chồng yêu quý bị chôn vùi dưới đất. Một đứa trẻ thân yêu bị vùi lấp vĩnh viễn. Một người mẹ qua đời, để lại đằng sau đứa con đang than khóc. Một người cha ra đi để lại những người thân yêu không ai bảo vệ. Đứa trẻ duy nhất trong gia đình chết, không ai nối dõi tông đường. Sự cấp dưỡng cho những người cha người mẹ lớn tuổi bị cắt đứt. Đời sống bị bao trùm trong bóng tối. Tiếng kêu la của những người bị thương và những người bị kẹt dưới đồng xà bản của những căn nhà bị sụp đổ thật não lòng. Tình trạng của những người này ra sao? Họ còn sống hay đã chết hay sắp chết?

Thiên tai khủng khiếp xảy ra nhanh đến nỗi không ai có thể kịp giúp người khác. Tại vài nơi, cả làng bị chôn vùi; toàn thể cộng đồng biến mất. Có còn lại ai để cứu người khác, để giúp người khác, để an ủi người khác, để xoa dịu người khác? Toàn thể gia đình cùng với cửa hàng và nhà kho của một người giàu có bị phá hủy hoàn toàn. Ông ta là người duy nhất sống sót - yếu đuối và bất lực. Một người nghèo sống trong căn lều với gia đình và kiếm sống bằng tiệm bán nước trước nhà cũng mất hết tất cả. Ông ta cũng là người duy nhất sống sót - yếu đuối và bất lực. Giàu hay nghèo, thiên nhiên không chừa một ai. Người theo Ấn giáo hay Hồi giáo, Phật giáo hay đạo Jain, tất cả mọi người đều là nạn nhân của trận động đất này. Thảm họa này ảnh hưởng đồng đều đến mọi người. Hàng ngàn người đột nhiên trở thành người không nhà và thiếu thốn. Không thực phẩm, không nước, không quần áo, không giường nằm, không chỗ ở, và không được bảo vệ. Tiếng than khóc từ những trái tim tan vỡ của họ, tiếng thở dài từ tâm hồn đau khổ của họ khiến ta không thể chịu đựng nổi. Sự đau khổ của họ không có giới hạn; nó quá mãnh liệt vượt qua mọi tưởng tượng.

Nhiều người ở Ấn Độ và những nước khác cũng như những tổ chức và các chính phủ đã đứng ra giúp đỡ những gì có thể. Thực phẩm, nước, lều, chăn mền, thuốc men và những thứ khác bắt đầu được gửi tới. Mặc dù số lượng chỉ là rất ít so với nhu cầu, nhưng ít ra quá trình cứu trợ đã được bắt đầu.

Đức Phật nói rằng *kālikadāna* (trợ giúp đúng lúc) là lợi lạc nhất, nhiều công đức nhất. Nếu những gì cần thiết để cứu mạng người khác được cung cấp ngay lập tức, thì được gọi là *kalika dāna*. Những người bị ảnh hưởng bởi thiên tai này rất cần sự trợ giúp loại này. Những sự trợ giúp như thế dĩ nhiên là nên làm. Nhưng chỉ có sự trợ giúp bằng vật chất thì không đủ.

Vết thương trên cơ thể sẽ lành, nhưng còn vết thương nặng trong lòng thì sao?

Người có nhà bị sụp đổ có thể xây nhà khác, nhưng những người tâm bị chìm đắm trong hố sâu không đáy của sự tuyệt vọng thì sao? Trong thời cổ xưa ở Ấn Độ từng có một phương pháp vô giá cho mục đích này; bây giờ, may mắn thay nó đã được hồi sinh tại nước này. Đức Phật nói rằng dhammādāna (về Vipassanā) là cao quý nhất trong sự hiến tặng. Nhưng Ngài cũng nói, trước hết cần phải thực hiện kālīkadāna.

Có một sự kiện trong đời Ngài:

Một lần, một người hết sức nghèo khổ tới gặp Ngài. Người ta cầu xin Đức Phật dạy Dhamma cho người này để được hết khổ. Đức Phật nhìn anh ta và hỏi,

“Anh đã ăn gì chưa?”

“Dạ chưa” là câu trả lời.

“Thế hôm qua anh có được ăn không?”

“Dạ không.”

“Ồ, anh ta đói đã hai ngày! Trước hết, hãy cho anh ta ăn. Rồi chỉ sau đó ta sẽ dạy Dhamma cho anh ta.”

Bởi vậy, mặc dù dāna về Dhamma thật cao quý, nhưng điều rất quan trọng trước tiên là hiến tặng kālīkadāna. Sau khi người ta được đi bởi kālīkadāna này, họ cần được tặng món quà bình an và hạnh phúc tinh thần.

Sự tàn phá lớn nhất từ trận động đất khủng khiếp xảy ra tại Kutch, Kathiawad và Ahmedabad. Đã có những trung tâm thiền tại ba nơi này: Dhamma Sindhu ở Bada gần Bhuj, Dhamma Koṭa ở Rajkot, và Dhamma Pīṭha gần Ahmedabad. Những người tham gia những khóa thiền tại những trung tâm này để củng cố và thanh lọc tâm và đạt được rất nhiều lợi lạc.

Thật là tốt khi có nhiều thiền sinh Vipassanā đã tham gia vào công việc công đức kalīkadāna, theo cá nhân hay theo nhóm. Bây giờ, những khóa thiền sẽ được tổ chức liên tục tại ba trung tâm này càng sớm càng tốt để những người gặp nạn trong trận động đất này có thể tham dự với số lượng lớn và có được sức mạnh tinh thần để làm lại cuộc đời. Cho tới bây giờ, có khoảng 100 tới 150 người đã tham gia những khóa thiền này bởi vì cơ sở chỉ chứa được chừng đó người. Nhưng bây giờ, với việc trang bị lều, những khóa thiền cho 500 đến 1,000 người sẽ được tổ chức ở đây để nạn nhân của trận động đất có thể được xoa dịu chấn động tinh thần của họ. Vipassanā hữu hiệu như thuốc thoa dịu vết thương trong lòng; Vipassanā làm công việc chữa lành những con tim tan vỡ.

Trong hoàn cảnh khó khăn như thế, sự thực hành Vipassanā giúp ta sống một cuộc đời với sự bình tâm. Tâm mất thăng bằng sẽ trở nên thăng bằng; tâm dao động sẽ trở nên ổn định, tâm đau khổ sẽ hết đau khổ. Điều này đã được xác nhận bằng kinh nghiệm của hàng ngàn thiền sinh Vipassanā.

Vừa mới đây, tôi nhận được tin một thiền sinh tên Meena Asher ở Kutch qua đời trong an lạc và bình tâm trong trận động đất này. Bà tham dự khóa thiền Vipassanā đầu tiên năm 1978 và đã hành thiền thường xuyên suốt 23 năm qua. Bà đã nhận được nhiều lợi lạc và tạo hứng khởi cho anh chị em và những người khác trong gia đình tham dự khóa thiền. Ngày nay, năm người trong số này là thiền sư phụ tá và hướng dẫn khóa thiền ở nhiều nơi khác nhau.

Giống như những người khác, người con gái Dhamma này cũng phải đối diện với những thăng trầm trong đời. Nhờ hành thiền, bà luôn luôn duy trì được sự bình tâm. Bà đã sống một cuộc đời gương mẫu: chấp nhận mọi tình huống với sự bình tĩnh mà không than phiền về bất cứ người nào. Đời bà là một tấm gương. Khi động đất xảy ra vào lúc 8:50 sáng ngày 26 tháng 1, 2001, bà đang làm việc ở nhà bếp và bị kẹt trong căn nhà bị sập. Xương vai và lưng bị gãy. Những người khác - người con gái duy nhất của bà và bà chị dâu cùng với con trai và con gái - đã bị đè chết gần đó. Chúng ta không thể tưởng tượng được trạng thái tinh thần lúc bị kẹt trong đồng gạch đá, vẫn còn sống nhưng hoàn toàn không thể di chuyển được. Bà phải trải qua từng giây phút như thế nào! Ta không thể tưởng tượng mỗi giây phút đau đớn đến thế nào khi phải chờ đợi và hy vọng có ai đó sẽ dỡ đồng xà bần đi hoặc ít ra hy vọng được nghe tiếng nói của ai đó hay được thấy tia sáng từ bên ngoài.

Bà bị kẹt dưới đồng đổ nát trong tình trạng không thể chịu đựng nổi này không phải chỉ trong một hay hai giờ mà là 10 giờ. Cuối cùng bà được cứu lúc khoảng 7 giờ tối cùng ngày. Người ta không thấy một dấu hiệu nào của sự dao động trên nét mặt bà. Sự đau đớn ở cổ và lưng chắc chắn không chịu nổi; nhưng bà không khóc lóc hay than van, ngay như biểu hiện đau đớn cũng không thấy. Hay Bà cũng không rơi giọt nước mắt nào?. Bà nằm một cách bình yên, đầu đặt trong lòng người cháu còn sống sót bởi vì cậu đã ở bên ngoài khi có động đất. Không phải là bà bất tỉnh; bà hoàn toàn tỉnh táo. Bà xin nước uống. Nhưng không có dấu hiệu đau khổ nào trên nét mặt hay trong giọng nói. Nằm trong tình trạng này và hành thiền Vipassanā, bà qua đời một cách bình an một tiếng rưỡi sau đó. Bà đã thực sự học được nghệ thuật chết. Bà thường lặp lại nhiều lần, rằng Vipassanā đã dạy bà nghệ thuật sống. Phương pháp đã dạy bà sống một cách hạnh phúc và bình tâm trong mọi hoàn cảnh, đồng thời cũng dạy bà nghệ

thuật chết một cách bình an, ngay cả trong tình trạng đau đớn tột cùng. Trong lịch sử hiện tại của Vipassanā, đã có nhiều thiền sinh đối diện với cái chết đau đớn tương tự thế. Trong số này, có người từ chối dùng thuốc giảm đau chứa thuốc phiện ngay cả khi bị đau đớn cùng cực trong giai đoạn chót của bệnh ung thư. Thay vào đó, người này chọn cách quan sát cái đau một cách bình tĩnh, và qua đời một cách bình an. Thiền giả này cũng đã để lại một tấm gương lý tưởng về một cái chết Dhamma đầy khích lệ.

Phương pháp Vipassanā dạy ta cách sống một cuộc đời bình an và hòa hợp ngay cả khi phải đối diện với những nghịch cảnh khó khăn nhất. Nguyên Vipassanā mang lại lợi lạc cho những nạn nhân của trận động đất. Nguyên cho những trái tim tan vỡ được hàn gắn. Nguyên cho họ có được sức mạnh để bắt đầu cuộc đời mới.

Nguyên cho họ được bình an! Nguyên cho họ được mãn nguyện!

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 3, 2001)

KHÓA THIỀN DÀNH CHO NGƯỜI CAMPUCHIA

Lá thư sau đây được gửi từ một thiền sinh cũ ở Anh quốc.

Trước đây không lâu, một khóa thiền dành riêng cho người Campuchia được tổ chức bởi người Campuchia gần Paris, Pháp. Tất cả các thiền sinh đều từ 60 đến 80 tuổi. Một số bị tật nguyên, hay phải dùng thuốc như thuốc an thần Valium. Đa số họ là phụ nữ và hầu hết là góa phụ. Họ là những “thuyền nhân” - người tỵ nạn từ Campuchia, đã mất một số hay tất cả người thân trong gia đình, họ đã sống trong chiến tranh, trại tỵ nạn với rất nhiều đau thương và buồn phiền. Họ sống tại một quốc gia xa lạ trong mọi phương diện.

Sự khám phá ra Vipassanā mang lại cho họ nhiều hạnh phúc đến nỗi, sau khóa thiền, họ không thể cầm lòng bày tỏ bằng nhiều cách khác nhau. Quả thật là không ngờ được, thật là xúc động khi thấy một thành quả nhanh chóng, sống động, cụ thể như thế. Tôi chưa từng chứng kiến nhiều niềm vui như thế sau một khóa thiền - niềm hân hoan vì có thể từ từ thoát khỏi sự lệ thuộc vào thuốc và bệnh tật về thể xác cũng dần dần khả quan hơn. Và quả là niềm vui lớn lao cho họ khi biết được cách sống một cuộc sống đầy bình an, thương yêu, vượt ra ngoài đau khổ và buồn phiền. Một bà cụ 75 tuổi tràn đầy hạnh phúc khi nói với thiền sư rằng, cuối cùng bà đã tìm thấy cái mà bà đã tìm kiếm trong suốt cuộc đời bà.

Vài ngày sau, tôi tới nhà thăm một cụ già khác. Khác biệt biết bao! Quá nhiều đau khổ và đắng cay; quá nhiều tuyệt vọng trên nét mặt và ngay cả trên cơ thể họ. Và còn buồn hơn nữa, bởi vì chúng ta biết rằng tình huống đã có thể khác đi.

Khóa thiền cho người Campuchia này là một ví dụ điển hình về những gì thiền Vipassanā có thể giúp cho những người già (và cả những người khác). Sở dĩ tôi muốn kể cho quý vị về khóa thiền, bởi vì tôi biết rằng đang có những nỗ lực đem Dhamma tới những đối tượng khác nhau trong xã hội.

Xin cảm ơn quý vị, tôi cầu mong tất cả chúng sanh sẽ có cơ hội để hưởng được bình an, hỷ và hạnh phúc.

(Bản tin quốc tế - tháng 6, 1998)

VỀ NGHIÊN NGẬP

Bài sau đây được trích từ bài diễn văn của Thiền sư S.N. Goenka tại buổi hội thảo Vipassanā, Nghiên Ngập, và Sức Khỏe, được tổ chức tại V.I.A., Dhamma Giri, tháng 11 năm 1989.

LỜI DHAMMA

Phassa paccayā vedanā;
Vedanā paccayā tañhā;
Tañhā paccayā upādānaṃ;
Upādāna paccayā bhavo.

Dựa trên sự xúc chạm, cảm thọ nảy sinh.

Dựa trên cảm thọ, thèm muốn và chán ghét nảy sinh.

Dựa trên sự thèm muốn và chán ghét, ràng buộc nảy sinh.

Dựa trên sự ràng buộc, tiến trình trở thành nảy sinh.

Phassa nirodhā vedanā nirodho;
Vedanā nirodhā tañhā nirodho;
Tañhā nirodhā upādāna nirodho;
Upādāna nirodhā bhava nirodho.

Với sự chấm dứt của xúc chạm, cảm thọ chấm dứt. Với sự chấm dứt của cảm thọ, thèm muốn và chán ghét chấm dứt. Với sự chấm dứt của thèm muốn và chán ghét, sự ràng buộc chấm dứt. Với sự chấm dứt của ràng buộc, tiến trình trở thành chấm dứt.

Từ Paṭiccasamuppāda Sutta (Khởi Sinh do Nguyên Nhân), Saṃyutta Nikāya (Tương Ứng Bộ Kinh), XII (I.), 1.

Đức Phật tuyên bố rằng người thấu hiểu Dhamma thì thấu hiểu luật nhân quả. Quý vị phải tự mình chứng nghiệm luật này. Muốn thế, hãy làm theo tiến trình sau. Khi bước đi trên con đường, đối với bất cứ gì quý vị chứng nghiệm được, hãy chấp nhận

nó; và từng bước một, với sự cởi mở, quý vị sẽ không ngừng chứng nghiệm những sự thật sâu xa hơn.

Không phải để thỏa mãn tính hiếu kỳ mà quý vị tìm hiểu về sự thật liên quan đến thân, tâm và nội dung của tâm (pháp). Thay vào đó, quý vị đang tìm cách thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm tại tầng lớp sâu thẳm nhất. Khi quý vị tiếp tục, quý vị sẽ nhận ra tâm ảnh hưởng đến thân như thế nào, và thân ảnh hưởng đến tâm như thế nào.

Từng giây phút trong phạm vi cơ thể, các khối những hạt vi tử, gọi là kalāpas, sinh ra và diệt đi. Những hạt này được sinh ra như thế nào? Nguyên nhân trở nên rõ ràng khi quý vị tìm hiểu sự thật đúng như thật, không bị ảnh hưởng bởi nghiệp cũ hay niềm tin triết lý. Sự tiếp thu vật chất, thực phẩm quý vị ăn, là một nguyên nhân của sự nảy sinh kalāpas. Một nguyên nhân khác là môi trường xung quanh quý vị. Quý vị cũng bắt đầu hiểu rằng bằng cách nào, tâm trợ giúp sự nảy sinh và diệt đi của vật chất. Có nhiều khi, vật chất nảy sinh vì những nghiệp trong quá khứ - nghĩa là những saṅkhāra tích lũy trong quá khứ. Bằng cách thực hành Vipassanā, tất cả những điều này bắt đầu trở nên rõ ràng. Vào lúc này, loại tâm nào đã nảy sinh và nội dung của tâm là gì? Phẩm chất của tâm tùy thuộc vào nội dung của tâm. Ví dụ, khi tâm tràn đầy giận dữ, đam mê hay sợ hãi nảy sinh, quý vị sẽ để ý rằng những hạt vi tử khác nhau sẽ được tạo ra.

Khi tâm tràn đầy đam mê, thì trong phạm vi cơ cấu vật chất, một loại hạt vi tử tương ứng sẽ nảy sinh, và có một dòng sinh hóa trôi chảy khắp cơ thể. Loại dòng sinh hóa này, bắt đầu bởi vì một tâm tràn đầy đam mê đã nảy sinh, tiếng Pali được gọi là kāmāsava - dòng đam mê.

Như một nhà khoa học, quý vị tiến xa hơn, quan sát sự thật đúng như thật, khảo sát luật tự nhiên. Khi dòng sinh hóa do sự đam mê tạo ra, nó ảnh hưởng đến giây phút kế tiếp của tâm với nhiều đam mê hơn. Do vậy, kāmāsava trở thành kāma -taṅhā, một sự thèm muốn về đam mê ở mức độ tinh thần, và một lần nữa, lại kích động dòng chảy của đam mê ở mức độ thân thể. Cái này bắt đầu ảnh hưởng và kích thích cái kia, và sự đam mê tiếp tục gia tăng gấp bội hàng phút, thậm chí hàng giờ. Khuynh hướng tạo ra đam mê của tâm được tăng cường bởi vì sự lặp đi lặp lại của việc tạo ra đam mê.

Không những chỉ có đam mê, nhưng còn cả lo sợ, nóng giận, thù hận và thèm muốn - thật ra là mọi loại bất tịnh trong tâm - đều lập tức tạo ra một āsava, một dòng sinh hóa. Cái āsava này không ngừng kích thích loại ô nhiễm hay bất tịnh tương ứng. Kết quả là một vòng lặp đi lặp lại lẫn lộn của khổ đau. Quý vị có thể gọi mình là một người theo Ấn giáo hay Hồi giáo, hay Cơ đốc giáo hay đạo Jain; không có gì khác biệt

cả. Tiến trình, quy luật áp dụng cho từng người và mọi người. Không có sự phân biệt nào cả. Chỉ hiểu biết hơi hợt ở mức độ trí thức không giúp gì được trong việc phá bỏ vòng lặp này, mà nhiều khi còn tạo ra nhiều khó khăn hơn. Những niềm tin của quý vị từ một truyền thống nào đó có thể rất hợp lý, tuy vậy chúng sẽ tạo ra chướng ngại cho quý vị. Sự hiểu biết trí thức có những giới hạn. Quý vị không thể chứng nghiệm được sự thật tối hậu chỉ với lý trí bởi vì lý trí thì hạn hẹp, trong khi sự thật tối hậu thì vô biên, không giới hạn. Chỉ bằng sự trải nghiệm, quý vị mới có thể chứng nghiệm được cái gì là vô biên và không giới hạn. Nếu quý vị chấp nhận luật tự nhiên này bằng trí thức nhưng vẫn không thể thay đổi khuôn mẫu hành xử của tâm, quý vị vẫn còn xa vời sự chứng nghiệm được sự thật tối hậu nhiều lắm.

Sự chấp nhận của quý vị chỉ là hơi hợt, trong khi khuôn mẫu hành xử của quý vị vẫn tiếp tục tại đáy sâu của tâm. Cái được gọi là tâm vô thức thật ra không vô thức. Trong mọi giây phút, nó vẫn không ngừng tiếp xúc với cơ thể này. Và với sự xúc chạm này, cảm thọ nảy sinh. Quý vị cảm thấy cảm thọ mà quý vị cho là dễ chịu, và quý vị tiếp tục phản ứng. Tại đáy sâu của tâm, quý vị không ngừng phản ứng bằng thêm muốn hay chán ghét. Quý vị không ngừng tạo ra những loại sankhāras, bất tịnh, ô nhiễm khác nhau, và tiến trình gia tăng gấp bội khổ đau của quý vị cứ tiếp diễn. Quý vị không thể ngừng vì có một hàng rào ngăn cản giữa tâm ý thức và vô thức. Không thực hành Vipassanā, rào cản này vẫn sẽ tồn tại.

Ở tầng lớp ý thức, trí thức của tâm, ta có thể chấp nhận toàn bộ lý thuyết của Dhamma, sự thật, luật, bản tánh. Nhưng ta vẫn không ngừng lăn lộn trong khổ đau bởi vì ta không nhận ra những gì xảy ra tại bề sâu của tâm. Nhưng với Vipassanā, tâm của quý vị trở nên rất sắc bén và nhạy cảm khiến quý vị có thể cảm thấy cảm thọ khắp cơ thể. Cảm giác xảy ra trong từng khoảnh khắc. Mọi sự xúc chạm mang lại cảm thọ: theo tiếng Pali, là phassa paccayā vedanā. Đây không phải là một triết lý, đây là sự thật mang tính khoa học có thể kiểm chứng bởi từng người và mọi người.

Giây phút có sự xúc chạm chắc chắn phải có một cảm giác, và mọi khoảnh khắc, tâm tiếp xúc với thân trong toàn thể cấu trúc vật chất. Tầng lớp sâu hơn của tâm không ngừng cảm thấy cảm giác, và tâm không ngừng phản ứng lại cảm giác. Nhưng trên bề mặt, tâm luôn luôn bận rộn với những đối tượng bên ngoài, hay chìm đắm trong trò chơi trí thức hóa, tưởng tượng, hay cảm xúc. Bởi vậy, quý vị không cảm thấy những gì đang xảy ra tại tầng lớp sâu hơn của tâm.

Bằng Vipassanā, khi hàng rào bị dẹp bỏ, ta bắt đầu cảm thấy cảm giác khắp cơ thể, không những chỉ trên bề mặt mà còn sâu tận bên trong. Bằng cách quan sát những

cảm giác này, quý vị bắt đầu nhận ra bản tánh sinh và diệt của chúng, udayavyaya. Với sự hiểu biết này, quý vị bắt đầu thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm.

Ví dụ, quý vị cảm thấy một cảm thọ nào đó có thể do thức ăn quý vị ăn hay môi trường xung quanh, những gì trong tâm quý vị vào lúc này hay nghiệp cũ bây giờ đang trở ra quả. Vì bất cứ lý do gì đi nữa, một cảm thọ đã nảy sinh. Với sự thực hành Vipassanā, quý vị quan sát với sự bình tâm mà không phản ứng. Trong vài khoảnh khắc tuyệt vời đó, quý vị đã bắt đầu thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm bằng cách quan sát cảm thọ và thấu hiểu bản tánh vô thường của cảm thọ. Quý vị đã chặn đứng khuôn mẫu thói quen phản ứng mù quáng đối với cảm thọ, đã làm gia tăng gấp bội khổ đau của mình. Thoạt tiên, quý vị chỉ làm được trong vài giây hay vài phút. Nhưng bằng cách thực tập, quý vị dần dần phát triển sức mạnh. Khi thói quen trở nên yếu đi, khuôn mẫu hành xử của quý vị thay đổi. Quý vị dần thoát khỏi khổ đau.

Khi nói về nghiện ngập, chúng ta không chỉ đề cập đến rượu hay ma túy, nhưng cũng bao gồm cả đam mê, nóng giận, sợ hãi hay ngã mạn. Tất cả những thứ này đều là sự nghiện ngập những bất tịnh của bản thân. Ở mức độ trí thức, quý vị hiểu rất rõ là: “Nóng giận không tốt cho ta. Nó nguy hiểm. Nó rất có hại.” Tuy nhiên, quý vị đã nghiện sự giận dữ, và tiếp tục sinh ra nóng giận. Và khi hết giận, quý vị luôn lặp lại, “Ồ, ta không nên giận dữ. Ta không nên sinh ra giận dữ”. Nhưng lần tới khi cảnh ngộ xảy ra, quý vị lại trở nên giận dữ. Quý vị không thoát khỏi nóng giận bởi vì quý vị không tập ở bề sâu trong tâm.

Bằng cách luyện tập phương pháp này, quý vị bắt đầu quan sát cảm giác nảy sinh do dòng chảy của phản ứng sinh hóa khi bị nóng giận. Quý vị quan sát nhưng không phản ứng lại chúng. Thế có nghĩa là quý vị không tạo ra nóng giận vào lúc đó. Khoảnh khắc này trở thành vài phút, và quý vị thấy rằng mình không dễ dàng bị ảnh hưởng bởi dòng chảy này như trong quá khứ. Dần dần quý vị bắt đầu thoát khỏi sự nóng giận.

Những người luyện tập phương pháp này một cách thường xuyên cố gắng quan sát xem họ đối phó với những hoàn cảnh khác nhau như thế nào. Họ đang phản ứng hay giữ được sự bình tâm? Điều đầu tiên một người hành thiền làm khi gặp tình huống khó khăn là quan sát cảm thọ. Bởi vì hoàn cảnh, một phần của tâm đã bắt đầu phản ứng, nhưng bằng cách quan sát, ta trở nên bình tĩnh. Thì rồi bất cứ hành động nào ta làm là hành động thực sự, chứ không phải là phản ứng. Và hành động thì luôn luôn tích cực. Chỉ khi nào ta phản ứng thì ta mới tạo ra bất tịnh và trở nên khổ sở. Một vài khoảnh khắc quan sát cảm thọ làm cho tâm trở nên bình tĩnh và ta có thể hành động. Thì rồi cuộc đời tràn đầy hành động thay vì phản ứng.

Với việc ngồi hằng ngày và áp dụng thường xuyên phương pháp, khuôn mẫu thói quen hành xử sẽ bắt đầu thay đổi. Những người thường lẫn lộn trong nóng giận một thời gian dài thấy rằng, cường độ của cơn nóng giận giảm bớt và kết thúc sớm hơn. Tương tự như thế, những người đắm chìm trong đam mê thấy rằng nó càng lúc càng yếu dần, và cũng như vậy đối với trường hợp của những người có thói quen sợ hãi. Lượng thời gian để diệt trừ một sự bất tịnh nào đó có thể khác nhau ở mỗi người, nhưng không sớm thì muộn, phương pháp sẽ hiệu nghiệm, với điều kiện ta phải luyện tập một cách đúng đắn.

Cho dù là ghiền thèm muốn, chán ghét, thù hận, đam mê hay sợ hãi, thứ quý vị thật sự nghiện là các loại cảm thọ tương ứng nảy sinh do dòng sinh hóa.

Āsava, hay dòng chảy, của vô minh là loại āsava mạnh mẽ nhất. Dĩ nhiên, sự vô minh hiện diện ngay cả khi quý vị phản ứng bằng sự giận dữ, đam mê hay sợ hãi; nhưng khi quý vị ghiền rượu hay ma túy, các loại chất này còn làm cho vô minh sinh sôi nảy nở. Do vậy, ta cần thời gian để cảm thấy cảm thọ và đi tới gốc rễ của vấn đề. Khi quý vị nghiện rượu hay ma túy, quý vị không thể biết cái gì đang thực sự xảy ra trong phạm vi cơ thể. Tâm quý vị bị đen tối. Quý vị không thể hiểu được những gì xảy ra bên trong, những gì tiếp tục sinh sôi nảy nở bên trong. Chúng tôi nhận thấy rằng trong trường hợp nghiện rượu, người ta thường hưởng được lợi lạc nhanh chóng hơn so với những người nghiện ma túy. Nhưng phương cách có đó cho tất cả mọi người để thoát khỏi đau khổ cho dù có nghiện ngập hay vô minh đến đâu đi nữa. Nếu quý vị luyện tập một cách chuyên cần và bền bỉ, không sớm thì muộn, quý vị chắc chắn sẽ tới giai đoạn cảm thấy cảm thọ khắp cơ thể và quan sát chúng một cách khách quan. Việc này cần thời gian. Trong khóa 10 ngày, quý vị có thể chỉ thay đổi được chút ít khuôn mẫu thói quen của tâm. Không vấn đề gì vì quan trọng là quý vị đã có một khởi đầu. Nếu quý vị tiếp tục luyện tập sáng và tối, và tham dự thêm vài khóa nữa, khuôn mẫu thói quen sẽ được thay đổi ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm và quý vị sẽ không còn vô minh, không còn phản ứng - không còn khổ đau.

Chúng tôi thường khuyên người nghiện thuốc lá: Nếu cơn ghiền nổi lên, đừng hút. Trái lại, hãy đợi vài phút. Hãy chấp nhận sự thật là cơn ghiền đã nảy sinh trong tâm. Khi nổi cơn ghiền thì một cảm thọ đồng thời phát sinh trong cơ thể. Hãy bắt đầu quan sát cảm thọ đó, cho dù nó là gì đi nữa. Không tìm kiếm một cảm thọ đặc biệt nào. Bất cứ cảm thọ nào quý vị cảm thấy vào lúc đó đều liên quan đến cơn ghiền. Và khi quan sát cảm thọ là vô thường, anicca, quý vị sẽ thấy rằng cơn ghiền sẽ qua đi. Đây không phải là lý thuyết mà là sự thật trải nghiệm.

Lời khuyên này cũng dành cho người nghiện rượu hay ma túy: Khi cơn ghiền nổi lên, không thỏa mãn chúng ngay lập tức. Trái lại hãy đợi 10 tới 15 phút. Hãy chấp nhận cơn ghiền đã nổi lên và quan sát bất cứ cảm thọ nào vào lúc đó.

Những người làm theo lời khuyên thấy rằng họ thoát khỏi cơn ghiền. Thoạt tiên, họ chỉ có thể thành công một lần trong mười lần, nhưng họ đã có một bắt đầu tốt. Họ phá bỏ cơn ghiền tự gốc rễ.

Đây là con đường dài, công việc của cả đời. Nhưng ngay cả hành trình dài 10,000 dặm phải bắt đầu bằng bước thứ nhất. Người đã đi bước thứ nhất có thể đi bước thứ hai và thứ ba; và từng bước một, ta sẽ đến đích cuối cùng của sự giải thoát.

Nguyện cho tất cả quý vị thoát khỏi nghiện ngập, không phải chỉ nghiện rượu và ma túy mà thôi. Sự nghiện ngập những bất tịnh của tâm mạnh hơn sự nghiện ngập này rất nhiều. Nguyện cho quý vị thay đổi được thói quen cố hữu này, để thoát khỏi khổ đau - vì lợi ích và tốt lành của chính mình, sự giải thoát của chính mình. Và theo tiến trình, khi quý vị bắt đầu hưởng được lợi lạc từ phương pháp, quý vị không thể cưỡng lại việc giúp ích người khác. Mục tiêu của quý vị trở thành sự tốt lành và lợi lạc của nhiều người. Quá nhiều người đau khổ ở khắp nơi: nguyện cho họ được tiếp cận với Dhamma tinh khiết và thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho họ bắt đầu hưởng được an lạc và hòa hợp, sự an lạc và hòa hợp của cái một tâm không còn bất tịnh.

(Bản tin Quốc Tế - tháng Sáu 1991)

GIỮ CHO TÂM ĐƯỢC LÀNH MẠNH

Bài nói chuyện của thiền sư S.N. Goenka trước những chuyên gia y tế

Bài sau đây được tóm tắt từ bài nói chuyện tại Trường đại học Công tác Xã hội Smith, Northampton, Massachusetts - tháng 7 năm 1991.

Chào các bạn, những người cùng làm công tác xã hội: Chúng ta hãy đối diện và tìm giải pháp cho những vấn đề mà những người trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe đang phải đương đầu. Công việc phục vụ xã hội là một nghề cao quý. Nếu ai làm việc này một cách vô vị lợi, không biến nó thành một phương tiện sinh nhai thì đó là điều cao quý nhất. Ngay cả nếu ai đó xem nó là một phương tiện sinh nhai, thì nghề này cũng vẫn là một nghề lương thiện, một cách sinh nhai rất trong sạch. Công việc của một cán bộ xã hội là giúp đỡ người khác. Người ta tìm đến quý vị với gương mặt buồn bã, và một tâm tràn đầy khổ sở. Quý vị giúp họ thoát khỏi khổ đau để hưởng được an lạc và hạnh phúc thật sự trong tâm. Vậy còn có nghề nào tốt đẹp hơn?

Tuy nhiên một nghề nghiệp cao quý như thế cũng đầy bất trắc. Nỗ lực cao quý nhằm phục vụ người khác cũng có thể mang đến phiền não cho bản thân nếu quý vị không chăm sóc mình một cách đúng đắn.

Giả sử, một người đến với quý vị và đang bị đau khổ vì sự bất an và sợ hãi về tương lai. Người này đang tạo ra những rung động đầy những lo lắng và bất hạnh; người đó đang rơi vào vũng xoáy đau khổ. Sau một thời gian tư vấn cho người này, quý vị có thể nhận thấy rằng mình cũng đang bị cuốn hút vào cùng một vòng xoáy như thế.

Tại tầng lớp sâu thẳm của tâm chất chứa những loại hạt giống tinh thần khác nhau, chúng có thể mang đến nhiều loại đau khổ khác nhau. Rung động từ những bệnh nhân này tiếp xúc với những hạt giống sợ hãi nằm thật sâu trong tâm quý vị. Sự rung động của những hạt giống trong tâm quý vị giống hệt như những rung động được tạo ra bởi bệnh nhân của quý vị. Sự rung động của quý vị hòa nhập với những rung động

của người bệnh, kích thích sự sợ hãi, nổi bất an, những hạt giống đau khổ của chính quý vị. Quý vị có thể không biết rằng điều này đang xảy ra, bởi vì nó không có ảnh hưởng ngay lập tức. Dần dần, theo thời gian, khi quý vị tiếp tục tiếp xúc với bệnh nhân là những người đang sợ hãi, từ từ quý vị sẽ thấy rằng những khó khăn của quý vị trở nên lớn hơn. Trừ khi quý vị dứt bỏ những hạt giống đau khổ trong tâm, công việc của quý vị - với vai trò là những người thầy thuốc - sẽ tác hại đến sức khỏe về thể chất và tinh thần của chính quý vị. Một người ốm yếu không thể trợ giúp cho một người ốm yếu khác. Một người mù không thể dẫn đường cho một người mù khác. Làm sao quý vị có thể giúp người khác và đồng thời bảo vệ được chính mình? Sự tập luyện Vipassana là câu trả lời cho câu hỏi này.

Vipassana là khoa học về tâm và thân: những gì nảy sinh trong tâm, có thể là sợ hãi, bất an, đam mê hay là ngã mạn, có thể xuất hiện một cách rất mạnh mẽ, mãnh liệt, có khuynh hướng chế ngự chúng ta. Ví dụ, có ai đó nói điều mà ta không thích; người nào đó có thể đã nhục mạ quý vị. Quý vị phản ứng bằng sự tức giận và trở nên khổ sở. Cho dù quý vị có làm hại người khác bằng sự tức giận này hay không, quý vị có thể không biết, nhưng chắc chắn quý vị đã làm hại chính mình. Nạn nhân đầu tiên của sự tức giận này là chính quý vị. Mặc dù quý vị chỉ bị nhục mạ một lần, quý vị tiếp tục lặp lại việc này trong đầu rất lâu, do đó sẽ làm gia tăng thói quen phản ứng bằng sự tức giận nằm trong sâu thẳm.

Khi quý vị phản ứng với sự tức giận trong tâm, ngay lập tức một điều gì đó sẽ xảy ra ở mức độ thể chất. Một hóa chất được tiết ra và bắt đầu trôi chảy trong dòng máu. Phản ứng đặc biệt này tạo ra bởi sự tức giận, rất là khó chịu, và bởi vì chúng ta cảm thấy những cảm giác khó chịu, chúng ta trở nên tức giận hơn. Và ngay khi chúng ta trở nên tức giận hơn, nhiều hóa chất hơn lại được tiết ra. Một cái vòng luẩn quẩn đã bắt đầu. Tương tự như thế đối với đam mê và sợ hãi, mỗi cái đều liên quan với một loại phản ứng sinh hóa đặc biệt của chính chúng. Chúng ta tự mình chịu trách nhiệm về sự luân lưu này chứ không phải một ai khác. Chúng ta gia tăng gấp bội sự đau khổ của chính mình trong từng giây phút vì đã phản ứng lại những dòng sinh hóa này trong chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta không phản ứng, trái lại chỉ quan sát, vòng luẩn quẩn này sẽ mất đi sức mạnh, trở nên yếu dần và mất đi. Chúng ta phải hiểu được tiến trình này để có thể thoát khỏi nó.

Toàn thể cấu trúc tâm-vật lý mà chúng ta không ngừng gọi đó là “Tôi, Của Tôi” không là gì ngoài những rung động thay đổi không ngừng. Chúng ta không thể kiểm soát được nó và làm nó không thay đổi. Nó chắc chắn sẽ thay đổi và luôn thay đổi. Nó

chỉ là những rung động với những tần số, bước sóng khác nhau. Đây là sự thật sâu hơn của cấu trúc thể chất của chúng ta. Việc trải nghiệm trực tiếp thực tế này có một ảnh hưởng sâu đậm.

Chúng ta có thể mỉm cười trước thực tế bất an: “Hãy nhìn xem, nó không ngừng thay đổi - thì đã sao nào? Lo lắng, bồn chồn - thì đã sao nào? Tình trạng này sẽ thay đổi.” Chúng ta quan sát những rung động khi chúng thay đổi, hay những cảm xúc nào đó khi chúng nảy sinh và diệt đi. Nếu chúng ta không quan sát chúng một cách khách quan, chúng chế ngự chúng ta và gia tăng gấp bội; làm cho chúng ta vô cùng khổ đau. Chấp nhận sự thật này ở tầng lớp lý trí hay sùng tín thì không đủ, nó phải được chứng ngộ ở tầng lớp trải nghiệm và đây là những gì Vipassana chỉ dạy.

Khi một thiền sinh đến với khóa Vipassana 10 ngày, người đó được yêu cầu khám phá những gì đang xảy ra trong phạm vi cơ thể: Những sự thật nào đang tự biểu hiện? Những gì đang xảy ra lúc này?

Ta bắt đầu với những thứ rất thô thiển, tuy nhiên đó vẫn là sự thực. Điều đầu tiên ta trải nghiệm là luồng hơi thở - hơi thở vào, hơi thở ra, một cách tự nhiên, không cần cố gắng. Chúng ta không cần một nỗ lực nào để thở vào hay thở ra, chúng ta không cố kiểm soát hơi thở. Toàn bộ phương pháp là để phát triển khả năng quan sát thực tế từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, đúng như thật, chứ không phải như chúng ta muốn. Do đó, chúng ta cố gắng quan sát hơi thở đúng như thật. Nếu nó sâu, nó là sâu, chúng ta không cố biến nó thành nông. Nếu nó nông thì nó là nông, chúng ta không cố biến nó thành sâu. Nếu hơi thở đi qua một bên mũi, chúng ta chấp nhận điều này, chúng ta không cố gắng chuyển nó sang mũi bên kia; nếu nó đi qua cả hai mũi thì chúng ta chấp nhận, cả hai mũi. Luồng hơi thở luôn có đó, đi vào, đi ra. Chúng ta đang quan sát; chúng ta không làm gì cả.

Điều đó thật ra phải dễ dàng, tuy nhiên ta lại thấy nó rất khó khăn. Ta quan sát chỉ một hay hai hơi thở và tâm đã đi lang thang chỗ khác. Chỉ sau vài phút ta mới nhận ra rằng “Ồ, tôi ở đây để quan sát hơi thở của tôi. Như thế này là sao?” Một lần nữa ta lại bắt đầu - một hoặc hai hơi thở và một lần nữa tâm lại lang thang chỗ khác. Ta cảm thấy bực bội: “Lẽ ra đây phải là công việc rất dễ dàng, chỉ là quan sát hơi thở. Tôi có loại tâm gì thế này? Nó thậm chí không thể quan sát luồng hơi thở tự nhiên mà không chạy đi đây đó.”

Và rồi người hướng dẫn của quý vị sẽ nói: “Không, không, không nên phản ứng. Chỉ chấp nhận sự thật đúng như thật. Đây là sự thật của giây phút này: Tâm đã đi lang thang, hãy chấp nhận nó một cách tươi cười.”

Khuôn mẫu thói quen cũ của tâm là phản ứng khi điều bất như ý xảy ra. Và bây giờ quý vị không muốn tâm mình đi lang thang chỗ khác, nhưng nó đã đi lang thang. Và quý vị phản ứng bằng sự chán ghét, tức giận. Khi quý vị sinh ra tức giận đối với người khác hay với chính mình cũng chẳng có gì khác nhau cả. Tức giận là tức giận và nó sẽ làm cho quý vị khổ sở. Chúng ta sẽ thoát khỏi đau khổ này bằng cách chấp nhận sự thật đúng như thật: “Tâm của tôi trong giây phút này đã đi lang thang chỗ khác.” Hơi thở vẫn còn đó, và sự chú tâm của quý vị dễ dàng quay trở lại với hơi thở ngay giây phút quý vị đã chấp nhận rằng tâm đã đi lang thang chỗ khác. Quý vị có thể quan sát một vài hơi thở, và một lần nữa tâm lại đi lang thang. Quý vị nhận ra rằng: “Ồ, nhìn xem - nó đã đi lang thang.” Và một lần nữa quý vị mang tâm quay trở lại. Ta tập như thế trong vài ngày và tâm bắt đầu lắng xuống bởi vì ta học được cách chấp nhận sự thật đúng như thật mà không phản ứng.

Hơi thở có liên quan nhiều đến tâm và các nội dung của tâm. Khi quý vị quan sát hơi thở, một ý nghĩ có thể nảy sinh, có thể là một ý nghĩ về quá khứ hay tương lai, và quý vị phản ứng bằng sự thèm muốn hoặc chán ghét. Có thể sự tức giận nảy sinh và quý vị để ý thấy, “Hãy nhìn xem, tức giận đã nảy sinh”. Khi đó kết quả của sự tức giận này là hơi thở không còn bình thường mà trở nên hơi mạnh, hơi nhanh. Khi sự giận dữ này bớt đi, quý vị nhận ra rằng hơi thở lại trở nên bình thường. Như thế, hơi thở có liên quan mật thiết với tâm và sự bất tịnh trong tâm quý vị.

Sau khi tâm đã lắng lại một chút, ta bắt đầu trải nghiệm một điều gì đó khác: trong khắp cơ thể, trong mọi vi tử của cơ thể, các phản ứng điện từ, phản ứng sinh hóa nào đó đang xảy ra trong từng khoảnh khắc. Thông thường, tầng lớp bề mặt của tâm rất là thô thiển, nó không thể cảm thấy những gì đang xảy ra ở tầng lớp sâu hơn của cấu trúc cơ thể. Nhưng bây giờ, với một tâm tập trung, ta có thể cảm thấy những cảm thọ rất tinh tế, những phản ứng sinh hóa, những dòng chảy, những rung động, ...

Bởi vì ta bắt đầu bằng sự chú tâm ở cửa mũi, ta bắt đầu cảm thấy những cảm thọ trong khu vực này trước. Chúng xuất hiện một cách rất đa dạng thí dụ như hơi nóng, sự đổ mồ hôi, phập phồng, mạch đập, rung động, ngứa ngáy, căng thẳng, căng cứng hay nhiều loại cảm thọ khác. Quý vị cảm thấy cảm thọ này hoặc cảm thọ kia tại vị trí này và rồi quý vị được hướng dẫn để tập quan sát một cách khách quan. “Bây giờ có hơi nóng - thì đã sao nào? Đó là nóng. Mạch đập, ngứa ngáy - hay nhiều thứ khác - “Hãy để cho tôi xem chúng tồn tại được bao lâu.” Quý vị chỉ quan sát một cách khách quan. Vào ngày thứ tư hay thứ năm, quý vị có thể đạt tới một giai đoạn mà quý vị cảm thấy những cảm thọ như thế trên khắp cơ thể. Quý vị tiếp tục di chuyển sự chú tâm từ đầu xuống chân, từ chân lên đầu, quan sát những cảm thọ này trên cơ thể.

Đối với những cảm thọ cũng tương tự như với hơi thở. Tất cả mọi cảm thọ trên cơ thể - hơi nóng, căng cứng, đè ép và rung động - tất cả đều liên quan đến những bất tịnh tinh thần của ta, những ô nhiễm, chúng là nguồn gốc sự khổ đau của chúng ta. Khi sự tức giận nảy sinh, sẽ có những phản ứng xảy ra trên khắp cơ thể. Có hơi nóng, đổ mồ hôi, căng thẳng và hồi hộp. Tất cả những điều này đều liên quan đến sự tức giận của chúng ta. Tương tự như thế đối với sợ hãi, đam mê hay lo lắng của chúng ta. Những gì nảy sinh trong tâm tự nó thể hiện thành cảm thọ trên thân. Và chính những cảm thọ này lại là đối tượng để tâm phản ứng lại.

Ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm ẩn náu những khuôn mẫu phản ứng, chúng là những khổ đau đã tích tụ trong quá khứ. Chúng đang ngủ yên, và tới thời điểm nào đó, do sự kích thích này hay khác, chúng có thể trở dậy, biến thành những ý nghĩ hoặc cảm thọ khó chịu và chế ngự chúng ta, làm cho chúng ta lại đau khổ. Sự thật là trong mọi giây phút tâm của chúng ta tạo ra không rung động này thì rung động khác. Rung động có thể là tốt hay xấu, nhưng thông thường là bất tịnh bởi vì chúng ta vẫn thường vô minh với những gì đang xảy ra trong thâm tâm. Mặc dù không muốn, chúng ta vẫn làm hại chính mình bởi việc phản ứng lại những cảm thọ trên cơ thể. Chúng ta làm gia tăng gấp bội sự khổ đau của mình. Bởi vì toàn thể môi trường bị ảnh hưởng bởi những rung động xấu này, chúng ta cũng làm hại người khác. Mọi người đều đang tạo ra những rung động làm ảnh hưởng tới môi trường xung quanh đồng thời chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi những rung động của người khác.

Do đó, nếu quý vị đang chữa trị một bệnh nhân là người có những rung động hòa nhịp với thói quen phản ứng trong nội tâm quý vị, điều này sẽ kích hoạt những thứ ẩn sâu trong tâm quý vị, thông thường chúng sẽ chế ngự quý vị. Nếu quý vị có thể làm cho tâm thoát khỏi những khuôn mẫu này thì sau đó sự phục vụ của quý vị sẽ tuyệt vời, bởi vì tâm của quý vị sẽ lành mạnh và tốt đẹp. Quý vị sẽ tươi cười đối mặt với những rung động do người khác tạo ra.

Thậm chí nếu những rung động này có kích hoạt điều gì trong quý vị, quý vị sẽ quan sát phản ứng của mình, vượt qua nó mà không bị chìm đắm trong đó. Nó sẽ không chế ngự quý vị. Điều này có nghĩa là quý vị đã thoát khỏi loại đau khổ đó. Tất cả những điều này phải được chứng ngộ ở mức độ trải nghiệm. Chỉ đơn thuần nói hoặc thảo luận sẽ không giúp ích được gì cả. Thảo luận và nói chuyện có thể đem đến sự khích lệ, một vài hướng dẫn nào đó cho quý vị. Những việc này có thể chỉ cho ta con đường nhưng chúng ta phải bước đi trên con đường đó. Chúng ta phải làm một cuộc hành trình vào nội tâm để chứng nghiệm được sự thật, sự thật về sự tương quan

giữa tâm và thân. Nhưng điều này phải được thực tập, nó cần rất nhiều sự tập luyện.

Có rất nhiều thiền sinh Vipassana làm công việc phục vụ người khác. Họ có thể là tư vấn viên, người làm công tác xã hội, người trị liệu xoa bóp - những người có những đường lối khác nhau để giúp đỡ mọi người. Tôi khuyên những thiền sinh này hãy nghỉ một khoảng ngắn giữa một bệnh nhân này với một bệnh nhân khác. Tôi khuyên họ chờ một chút - mười phút hay chừng đó - và thư giãn. Ta có thể dễ dàng làm điều này ở tầng lớp thể chất, làm giảm bớt những căng thẳng tích lũy do phục vụ người khác. Dù không cố ý, quý vị đã tiếp nhận những rung động của những người đó vào nội tâm, chúng làm cho quý vị rất căng thẳng. Trừ khi quý vị lấy lại sự bình tâm trước những phản ứng đó, quý vị không nên tiếp tục làm việc với người khác. Bằng cách tập Vipassana và cảm nhận những cảm giác khắp cơ thể, chỉ trong khoảng 10 phút quý vị có thể cảm thấy tươi tỉnh. Năng lực của quý vị sẽ được phục hồi và quý vị sẽ sẵn sàng để làm việc với người khác.

Một tâm thanh tịnh là một tâm tràn đầy sức mạnh. Một tâm thanh tịnh luôn tràn đầy vô lượng tình thương; tràn đầy bi mẫn không một dấu vết của đăm mê. Quý vị không trông mong được đền đáp điều gì; quý vị chỉ cảm thấy muốn hiến tặng. Đây là phẩm chất của tâm thanh tịnh thuần khiết - tràn đầy tình thương, tràn đầy bi mẫn, tràn đầy niềm vui trước hạnh phúc của người khác, tràn đầy bình tâm. Ngay như quý vị chỉ nói vài từ với loại tâm này, chúng sẽ rất hiệu nghiệm, bởi tâm của quý vị có một sự rung động rất tinh khiết. Bệnh nhân của quý vị sẽ cảm thấy khỏe khoắn chỉ bởi vài lời quý vị đã nói. Tuy nhiên, nếu ở mức độ bề mặt, quý vị nói những lời rất tốt lành, những lời khuyên, nhưng trong lòng quý vị lại lo lắng, dao động, thì những rung động kèm theo những lời nói của quý vị sẽ không có tác động tích cực.

Do đó hãy làm một người chữa bệnh tốt, và để được thế, trước tiên hãy chữa bệnh cho chính mình. Hãy đi sâu vào nội tâm; làm an tĩnh tâm của mình, thanh lọc tâm của mình. Hãy lưu ý rằng tâm phải tràn đầy sự thương yêu tinh khiết, không trông mong được đền đáp, tràn đầy từ bi, tràn đầy hoan hỷ với niềm vui của người khác và tràn đầy bình tâm. Quý vị sẽ thấy rằng tất cả những bất trắc trong công việc sẽ biến mất, tất cả những khó khăn sẽ qua đi. Quý vị sẽ trở nên lành mạnh, không còn là một người ốm yếu giúp một người ốm yếu khác, không còn là một người mù chỉ đường cho một người mù khác. Vipassana sẽ giúp quý vị trở thành một người tốt, một con người khỏe mạnh, đầy hòa hợp, đầy an lạc, đầy an tĩnh, với một tâm lành mạnh và một cơ thể cường tráng. Với tâm lành mạnh, quý vị có thể giúp người một cách hữu hiệu hơn và

trở thành một người phục vụ xã hội thực sự hữu dụng. Nguyên cho tất cả quý vị trở thành những nhân viên xã hội tốt.

Nguyên cho tất cả quý vị được an lạc, được hạnh phúc, được giải thoát.

BUỔI THAM VẤN SAU BÀI NÓI CHUYỆN CỦA THIÊN SƯ GOENKAJI GỒM 2 CÂU HỎI SAU ĐÂY:

Câu hỏi: Tôi cảm thấy rằng cảm xúc của chúng ta có thể là một người thầy dạy, nghĩa là chúng ta có thể học từ cơn giận hoặc nỗi buồn của chúng ta. Quan điểm của Vipassana về vấn đề này như thế nào?

Thiền sư Goenkaji: Cảm thọ chính nó không làm cho chúng ta khổ sở. Nếu chúng ta có thể học được cách làm sao để quan sát cảm xúc của mình, chúng ta sẽ thoát khỏi khổ sở và học được điều gì từ đó. Nhưng nếu chúng ta để cho chính mình bị chế ngự bởi những cảm thọ này thì chúng ta sẽ bị khổ sở. Một điều Vipassana dạy cho chúng ta là thế này: Cảm xúc sẽ nảy sinh, hãy để tôi quan sát nó một cách khách quan. “Hãy xem, đây là một cảm xúc: giận dữ hay buồn bã,” hoặc điều này hoặc điều kia. “Cùng với cảm xúc này, hãy để tôi quan sát cảm thọ nào đang ở trên thân. À, cảm thọ này là vô thường. Hãy để tôi xem nó tồn tại được bao lâu.” Đây là cách làm thế nào để chúng ta thoát khỏi khổ đau.

Câu hỏi: Vipassana chú trọng đến thực tại nội tâm. Điều đó cũng tốt, nhưng đối với thực tại bên ngoài là nguyên nhân đã tạo ra rất nhiều khổ đau thì sao? Vipassana có thể được áp dụng như thế nào để đối phó với những đau khổ thực sự của thế gian?

Thiền sư Goenkaji: Hãy hiểu rằng Vipassana không phải là sự trốn tránh những khó khăn của đời sống hằng ngày. Một người tới một khóa thiền 10 ngày để học được phương pháp Vipassana và đạt được sức mạnh để đối mặt với những thử thách của đời sống bên ngoài - cũng giống như khi quý vị tới một bệnh viện để được khỏe mạnh về thể xác, sau đó sẽ đi về và sống một cách lành mạnh trong đời. Tương tự, khi quý vị học được cách dùng phương pháp này để quan sát sự thật nội tâm, quý vị có thể đối mặt với những khó khăn ở bên ngoài một cách dễ dàng hơn. Không phải là bằng cách thực tập Vipassana thì tất cả những khó khăn sẽ biến mất; nhưng đúng hơn là khả năng của quý vị để đối mặt với chúng sẽ được gia tăng.

Những khó khăn của thế giới bên ngoài là do những cá nhân sống trong tối tăm của vô minh tạo ra. Cũng giống như ánh sáng của một ngọn đèn sẽ xua tan bóng tối ở xung quanh nó, một người thực tập Vipassana sẽ có ảnh hưởng tới xã hội. Nếu có

nhiều người thực tập Vipassana hơn, từ từ điều này sẽ có một ảnh hưởng tốt đẹp trên thế giới. Thậm chí, nếu chỉ có một người thực tập Vipassana thì ít nhất người đó sẽ có thể đối diện với những khó khăn và tìm thấy giải pháp. Và những giải pháp đó sẽ là những giải pháp lành mạnh.

(Bản tin Quốc Tế - Tháng Tư, 2005)

VIPASSANA: TỰ QUAN SÁT VÀ TỰ SỬA ĐỔI

Mùa hè năm 2002, thuộc một phần trong hành trình Thiền Bảy Giờ ở Bắc Mỹ, S.N. Goenka đến Trại Cải Huấn Phía Bắc tại Seattle, Washington. Ngài gặp gỡ thiền sinh và những người khác trong ngày Mettā và sau đó nói chuyện với một nhóm người vào ngày 11 của khóa thiền cuối cùng cho nam giới ở đó. Bài diễn văn được biên tập và điều chỉnh cho Bản Tin.

LỜI DHAMMA

Ngày nọ, 30 vị sư tới Sāvattthī (Xá Vệ) để đi khất thực. Trên đường khất thực, họ thấy những tù nhân được dẫn đi với tay chân bị xích. Trở về thiền viện Jetavana (Kỳ Viên), sau khi kể lại những gì đã thấy, họ hỏi Đức Phật là có dây trói nào bền chắc hơn không. Đức Phật trả lời cho họ, “Này các Tỷ kheo! Những sợi xích này không thể sánh bằng sự ràng buộc vào thèm muốn về thực phẩm, quần áo, giàu sang và gia đình. Sự thèm muốn này thì 1,000 lần, 100,000 lần mạnh hơn những dây xích, khóa tay và chuồng cũi. Đó là lý do tại sao người có trí diệt trừ thèm muốn và từ bỏ thế tục.” Rồi Đức Phật nói câu kệ như sau:

Na taṃ daḷhaṃ bandhanamāhu dhīrā,
yadāyaṣaṃ dārujapabbajañca.
Sārattarattā maṇikuṇḍalesu,
puttesu dāresu ca yā apekkhā.
Etaṃ daḷhaṃ bandhanamāhudhīrā,
ohāriṇaṃ sithilaṃ duppamuñcaṃ.
Etampi chetvāna paribbajanti,
anapekkhino kāmasukhaṃ pahāya.

Người có trí không nghĩ xiềng xích làm bằng sắt, gỗ, dây gai là mạnh. Trái lại họ gọi sự ràng buộc vào ngọc ngà, trang sức, và gia đình mạnh hơn xiềng xích rất nhiều. Xiềng

xích đó rất mạnh, người có trí nói, lôi kéo ta xuống; mặc dù không căng, cũng khó mà chạy thoát. Cắt bỏ thềm muốn, họ ra đi, không mong muốn cái gì và buông bỏ tất cả những khoái lạc của giác quan.

-Dhammapada (Kinh Pháp Cú) 345, 346

Các bạn thân mến, tôi rất vui được ở đây với các bạn sáng nay. Các bạn đã thử phương pháp này một cách công bằng và đã nhận được thành quả tốt đẹp. Bây giờ, các bạn phải duy trì sự thực hành và áp dụng nó trong cuộc sống hằng ngày. Việc học phương pháp dưới sự hướng dẫn của một người thầy kinh nghiệm rất quan trọng, nhưng chỉ tham dự một khóa thiền 10 ngày thì không đủ. Giờ đây, hãy áp dụng nó trong đời - điều này cũng rất quan trọng. Không một ai có thể sửa đổi các bạn. Các bạn phải sửa đổi chính mình, các bạn phải phát triển sự tự-ý thức. Hãy tiếp tục xem xét mình, tiếp tục sửa mình.

Và các bạn có hai người bạn tốt giúp các bạn. Một người bạn là hơi thở của chính mình và người kia là cảm giác trên cơ thể. Khi các bạn củng cố mỗi lúc một nhiều hơn vào phương pháp này, hai người bạn này sẽ có mặt để giúp các bạn suốt đời. Khi nào tâm trở nên mất thăng bằng vì những bất tịnh, các bạn sẽ để ý thấy hơi thở mất nhịp độ bình thường. Nó trở nên hơi mạnh, hơi nhanh và cảnh báo các bạn, “Hãy xem, có điều gì không ổn trong tâm!” và các bạn sẽ cố làm cho tâm được thăng bằng hơn.

Người hướng dẫn và người bạn thứ hai là cảm thọ, cảm giác trên cơ thể mà các bạn học cách quan sát trong 10 ngày này. Khi nào thấy rằng mình đang tạo ra phản ứng tiêu cực, bạn sẽ hiểu được rõ ràng là các bạn trở thành nạn nhân đầu tiên của những bất tịnh này. Là một người hành thiền Vipassanā tốt, ngay khi sinh ra tức giận, chán ghét, ác ý, hay thù hận, các bạn sẽ để ý thấy có một cảm thọ nóng bỏng khắp cơ thể. Tim đập mau hơn, căng thẳng chông chắt. Khổ quá! Hãy xem, tôi đang làm cho tôi khổ!

Lập tức, các bạn bắt đầu quan sát cảm thọ, hay quan sát hơi thở với sự bình tâm. Các bạn cố duy trì sự thăng bằng hoàn hảo cho tâm, sự quân bình hoàn hảo cho tâm, và các bạn thấy rằng những tiêu cực trở nên bớt đi. Tâm các bạn trở nên mỗi lúc một thanh tịnh hơn. Luật tự nhiên là, khi tâm được thanh tịnh, tâm sẽ tràn đầy tình thương, lòng trắc ẩn, thiện ý, khoan dung. Những phẩm chất này sẽ nảy sinh, với điều kiện là sự thanh tịnh trong tâm phải được duy trì.

Không phải là trong 10 ngày các bạn sẽ trở nên hoàn hảo đến mức không còn những ô nhiễm nữa.Ồ, không được! Những khuôn mẫu thói quen cố hữu vẫn còn đó;

chúng sẽ tiếp tục nảy sinh, nhưng bây giờ các bạn có một phương pháp để diệt trừ được chúng. Đừng để chúng sinh sôi nảy nở và khống chế các bạn. Khi các bạn không ý thức được những gì đang xảy ra trong nội tâm, các bạn chỉ thấy những gì xảy ra ở bên ngoài. Có người đã nhục mạ tôi! Ý nghĩ này ngự trị trong tâm, và các bạn tiếp tục nghĩ. Người này, người nọ nhục mạ tôi; đó là lý do tại sao tôi sinh ra giận dữ. Các bạn giận dữ và muốn trả đũa, muốn trả thù, muốn làm hại người này, nhưng các bạn không hiểu rằng mình đang làm hại chính mình.

Các bạn không thể làm hại một ai mà không làm hại mình trước. Các bạn phải tạo ra không bất tịnh này thì bất tịnh khác để có thể làm hại người nào đó; và khi làm như thế, các bạn là một người khổ sở. Các bạn không muốn làm hại chính mình, nhưng vì vô minh, vì không biết những gì xảy ra sâu tận bên trong, các bạn không ngừng tạo ra hết bất tịnh này đến bất tịnh khác, ô nhiễm này đến ô nhiễm khác, càng lúc càng nhiều giận dữ, thù ghét, ghen tị, ngã mạn. Và những cảm thọ nảy sinh vào lúc đó làm các bạn hết sức khổ khổ.

Trước khi học Vipassanā, trong một hoàn cảnh, các bạn quen phản ứng theo cách nào đó. Bây giờ một hoàn cảnh tương tự đã xảy ra. Hãy tự hỏi, tôi có phản ứng cùng một kiểu như trước hay có sự thay đổi tích cực đã xảy ra trong hành vi của tôi? Bây giờ hãy tự-ý thức, tự-khảo sát. Các bạn làm chủ chính mình. Không ai có thể sửa đổi các bạn; các bạn phải tự sửa đổi chính mình. Không cần thiết phải có ai đó cảnh báo các bạn. Các bạn phải cảnh báo chính mình: Này, hãy xem, những gì mình đang làm rất tai hại. Mình đang làm hại chính mình. Mình không thể làm hại ai khác mà không làm hại chính mình. Khi tôi tạo ra bất tịnh, tôi trở nên hết sức khổ khổ, và tôi không ngừng quăng ném những khổ khổ này sang người khác. Bất cứ ai tiếp xúc với tôi vào lúc này đều trở nên khổ sở. Toàn thể bầu không khí trở nên hết sức căng thẳng, đầy khổ sở! Và khi tôi hết những ô nhiễm này, tâm tôi trở nên thanh tịnh, tràn đầy tình thương, trắc ẩn, thiện ý. Tôi cảm thấy hết sức bình an và hòa hợp. Toàn thể bầu không khí quanh tôi thấm đầy những rung động của bình an và hòa hợp. Bất cứ ai tiếp xúc với tôi bắt đầu cảm thấy bình an và hòa hợp. Đó là lối sống đúng đắn. Suốt đời, tôi đã không ngừng làm hại chính tôi và làm hại người khác. Đây không phải lối sống thích hợp.

Bây giờ, sáng và tối, các bạn phải thực hành hằng ngày. Giống như khi các bạn học cách tập thể dục nhưng không thực hành, nó không giúp gì cho các bạn được. Cũng như thế, phương pháp này, sự tập luyện tinh thần này, sẽ không giúp ích gì nếu các bạn không thực hành.

Phương pháp mà các bạn đã học thật là vô giá, một châu báu sẽ giúp các bạn suốt đời. Hãy duy trì nó và không ngừng tăng tiến trên con đường. Và đối với những người chưa từng học phương pháp này, tôi khuyên các bạn hãy dành ra 10 ngày trong đời. Đừng tưởng rằng chỉ những người ở trong tù mới là tù nhân. Những người ở bên ngoài cũng là tù nhân. Mọi người đều là tù nhân của khuôn mẫu thói quen bất thiện trong tâm tại tầng lớp sâu thẳm nhất. Hãy thoát khỏi ngục tù này! Hãy thoát khỏi những bất tịnh và tận hưởng cuộc sống! Các bạn sẽ thấy một sự thay đổi lớn lao trong đời mình. Với kinh nghiệm của riêng tôi, tôi thấy rằng mình đã đạt được rất nhiều bình an. Đó là sự thay đổi hoàn toàn trong đời. Tôi muốn san sẻ sự bình an và hòa hợp của tôi với người khác. Và bây giờ hàng ngàn, hàng vạn người khắp thế giới đang san sẻ nó. Họ đang thực hành, họ đang đạt được cùng một thành quả. Phương pháp này giúp các bạn trở nên rất bình an - tốt lành cho các bạn, tốt lành cho người khác.

Viên chức nhà tù và tù nhân, ngay cả những người chưa bao giờ tham dự khóa thiền, đều trân trọng sự kiện đặc biệt này (buổi tiếp đón vào ngày 11 tại Trại Cải huấn) và cùng san sẻ lòng tri ân và niềm lạc quan. Nhiều cựu tù nhân đã tham dự khóa thiền Vipassanā lần đầu tại Trại đã trở lại để gặp Goenkaji và để cảm ơn Thầy. Sau buổi tiếp đón, Goenkaji gặp gỡ viên chức nhà tù, thiền sinh cũ và gia đình họ trong thư viện. Nhiều người tận dụng cơ hội này để gặp Thầy, tham vấn, hay bày tỏ lòng tri ân, trong lúc những người khác quan sát một cách yên lặng và ở lại cho tới khi Goenkaji ra về. Ngày đó, không ai bày tỏ sự hối tiếc hay lo lắng đến việc Trại sắp đóng cửa, mà chỉ thể hiện lòng tri ân về những lợi lạc nhận được và hy vọng cho tương lai.

Một số cựu tù nhân, nhân cơ hội này bày tỏ về việc Vipassanā đã ảnh hưởng đến đời họ như thế nào. Một nam thiền sinh nói: Tôi tham dự khóa thiền ở Trại, và suốt khóa thiền, tôi đã học được phương pháp thiền Vipassanā và làm cho tâm được bình an. Tôi rời Trại vì được chuyển tới nhà tù khác. Tôi bị giam nên rất là cô lập. Tôi liên lạc với trung tâm Dhamma Kuñja và họ gửi cho tôi nhiều tài liệu và thông tin. Tôi ngồi thiền buổi sáng và chiều, thêm nhiều lần khác trong ngày, và tôi đọc những tạp chí và sách. Tôi nhận thấy tôi được người gác đối xử khác với những tù nhân khác. Nhiều tù nhân tới hỏi tôi, bạn đang làm gì vậy? Do đó tôi nói với họ về Vipassanā và bảo họ đây là một phương pháp cổ xưa đã được truyền lại qua nhiều thời đại trong tình trạng tinh khiết. Tôi đã không gặp rắc rối nào từ khi ra khỏi tù. Tôi đi theo con đường của lời nói chân chính, hành động chân chính, ý nghĩ chân chính. Tôi có việc làm và thực hành Vipassanā là Dhamma của tôi.

Một nam thiền sinh khác nói: Tôi đã say sưa cả đời trước khi tham dự khóa thiền Vipassanā đầu tiên ở Trại năm 1997. Từ đó, tôi không còn đánh nhau, không uống rượu. Tôi có đời sống gia đình. Gia đình tôi tri ân Thầy vô cùng.

TRÍ TUỆ VÀ CẢI HUẤN QUANH THẾ GIỚI

Ngay cả trước khi thành lập những trung tâm thiền Vipassanā theo truyền thống của chúng ta, đã có nhiều khóa thiền 10 ngày được tổ chức ở trung tâm cải huấn. Trong khi những trung tâm thiền cung cấp một môi trường ổn định cho sự phát triển Dhamma, môi trường tại nhà tù, nhà giam gặp nhiều thử thách hơn và bất ổn hơn vì sự thay đổi nhân sự và số lượng tù nhân.

Vấn đề chính trị, trợ cấp chính phủ, và đội ngũ thiền sinh làm việc trong nhà tù thường là những yếu tố quyết định liệu trung tâm nào đó có thể thực hiện chương trình Vipassanā hay không. Thông thường, có những chống đối ban đầu, rồi những trở ngại gia tăng, và nhiều thử nghiệm trước khi một khóa thiền được tổ chức trong tù. Bởi vì truyền thống của chúng ta đòi hỏi nhân viên nhà tù tham dự một khóa Vipassanā trước khi tổ chức khóa thiền nơi họ làm việc, đòi hỏi người phục vụ Dhamma phải ở trong nhà tù 10 ngày, thật là một phép lạ khi những khóa thiền đã được cho phép tổ chức. Bất chấp những khó khăn như thế, từ năm 1975, hàng ngàn thiền giả tù nhân khắp thế giới đã tham dự và có được lợi lạc của từ Vipassanā. Trong hầu hết các trường hợp, sự hiện diện của Vipassanā đã cải hóa không những cho cá nhân trong tù, mà còn cho cả hệ thống nhà tù.

ẤN ĐỘ

Câu chuyện bắt đầu 30 năm trước ở Ấn Độ. Những khóa thiền đầu tiên trong tù được Goenkaji hướng dẫn vào năm 1975 và 1977 cho 120 tù nhân tại Nhà Tù Trung Ương trọng cấm ở Jaipur theo lời mời của ông Ram Singh. Khi ấy, ông là bộ trưởng nội vụ trong chính phủ thuộc tiểu bang Rajasthan. Một khóa thiền thứ ba cho sĩ quan cảnh sát cao cấp và nhân viên nhà tù cũng được tổ chức tại Viện cảnh sát ở Jaipur. Mặc cho sự thành công của những khóa thiền đầu tiên này, không có khóa thiền nào khác được tổ chức trong 15 năm tiếp theo. Rồi đến năm 1990 và 1991, bảy khóa thiền nữa trong tù được tổ chức ở tiểu bang Rajasthan và Gujarat. Những khóa thiền này là đề tài nghiên cứu xã hội học do Sở giáo dục tiểu bang Gujartad và đại học Rajasthan tiến

hành. Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự thay đổi tích cực rõ ràng trong thái độ và hành vi của những người tham dự, chứng minh rằng Vipassanā có thể giúp người tội phạm trở thành người lương thiện trong xã hội.

Vào tháng 11 năm 1993, một khóa thiền 10 ngày cho 96 tù nhân và 23 nhân viên nhà tù được tổ chức tại nhà tù Tihar ở New Delhi, một trong những nhà tù lớn nhất ở châu Á, với khoảng 10,000 tù nhân. Tháng 1 năm sau, một khóa thứ hai cho 300 tù nhân được tổ chức do sáu thiền sư phụ tá hướng dẫn. Ba tháng sau vào tháng 4 năm 1994, khóa thiền Vipassanā lớn nhất tại thời điểm đó được tổ chức do Goenkaji và 10 thiền sư phụ tá hướng dẫn cho hơn 1,000 tù nhân. Sau sự thành công của khóa này, một trung tâm Vipassanā thường trực được thành lập trong chính nhà tù. Từ đó, khóa thiền Vipassanā 10 ngày được tổ chức hai lần mỗi tháng tại nhà tù Tihar và ít thường xuyên hơn tại 15 nhà tù khác ở Ấn Độ.

75 khóa thiền Vipassanā được tổ chức tại nhà tù Ấn Độ trong năm 1997. Trong một khoảng thời gian, có đến hai trung tâm thường trực trong nhà tù Ấn Độ - một ở Tihar và một ở nhà tù Nasik, tiểu bang Maharashtra nơi Thánh Gandhi từng ngồi tù. Bởi vì sự thay đổi trong ban quản trị, chương trình Vipassanā tại nhà tù Nasik bị hủy bỏ. Tuy nhiên, tại Delhi, Dhamma Tihar lớn mạnh và khóa thiền 20 ngày được tổ chức thường xuyên ở đó. Trong năm 2001, tổng cộng có 39 khóa thiền trong nhà tù Ấn Độ với 1,420 tù nhân tham dự: 978 cũ và 442 mới.

Một nghiên cứu tên là Ảnh Hưởng Tâm Lý của Vipassanā đối với Tù Nhân ở Tihar được tiến hành bởi Viện Khoa Học Y Khoa All India tại New Delhi vào năm 1997. Cuộc nghiên cứu này cho thấy thiền Vipassanā giúp tù nhân gia tăng sự kiểm soát cảm xúc, mang lại kết quả là giảm sự tức giận, căng thẳng, thù nghịch, ý muốn trả thù và tuyệt vọng. Tình trạng nghiện ma túy, triệu chứng tâm thần và tâm lý cũng giảm bớt. (Chandiramani, Verma, Dhar & Agarwal, 1995; Kumar, 1995; Vora, 1995). Thêm vào đó, tù nhân thực hành Vipassanā có thái độ sẵn sàng hơn trong công việc, trong tham gia những chương trình trị liệu khác, trong việc tuân thủ luật nhà tù và hợp tác với viên chức nhà tù. (Vora, 1995)

Con số nhiều lớn tù nhân được lợi lạc từ Vipassanā tương đương với lợi lạc của số lượng cảnh sát đã tham gia khóa thiền ở Viện Huấn Luyện Cảnh sát ở New Delhi. Tới năm 2001, 17 khóa thiền đã được tổ chức, một số trong đó một vài khóa với số lượng tham dự lên đến 1,265 cảnh sát.

Với Ấn Độ đứng đầu làm gương trong việc mang Dhamma tới cho tù nhân, giới thiện sinh bắt đầu công cuộc truyền bá Vipassanā trong nhà tù khắp thế giới. Đôi khi, nỗ lực chỉ mang lại một khóa thiền, nhưng hạt giống đã được gieo trồng. Vào lúc khác, các chương trình được tiếp tục với những thành công lớn lao.

ĐÀI LOAN

Năm 1996, Goenkaji gặp Bộ Trưởng Tư Pháp Đài Loan tại Đài Loan. Nhờ cuộc gặp gỡ ngắn ngủi này, một khóa thiền 10 ngày được tổ chức tại nhà tù Ming Te Branch gần Tainan tại bờ biển Tây Nam của Đài Loan. Nhà tù Ming Te là một trung tâm thử nghiệm cai nghiện ma túy nằm trên vùng núi xanh mướt, giam giữ những tội nhân bị kết tội dùng ma túy. Trung tâm thực hiện những chương trình tôn giáo để giúp những người nghiện phục hồi. Là một việc chưa từng có trong lịch sử nhà tù Đài Loan, Goenkaji được mời đến nói chuyện với 24 tù nhân tham dự khóa thiền. Từ đó, không có diễn tiến nào khác ở Đài Loan.

CHÂU ÂU

Cho tới năm 2003, khóa thiền duy nhất cho nhà tù châu Âu được tổ chức tại nhà tù HMP Lancaster Castle, Anh quốc vào tháng 11, 1988. Khóa thiền được tổ chức sau khi hai viên chức học Vipassanā. Được khích lệ bằng kinh nghiệm cá nhân và thông tin về những khóa cho nhà tù ở những quốc gia khác, họ quyết định tìm hiểu khả năng tổ chức một khóa thiền ở Lancaster. Tám tù nhân tham gia và hoàn tất khóa thiền.

Tạp Chí Nhà Tù, số 127, cho biết Sở Giáo dục Lancaster đã ghi nhận “Các tù nhân có sự thay đổi đáng chú ý, tích cực trong kỷ luật cá nhân, thái độ tiếp thu, và thành quả cải tạo”.

Bây giờ, bốn năm sau, một khóa thứ hai được tổ chức ở châu Âu. Nhà nước Tây Ban Nha cho phép khóa thiền đầu tiên cho nhà tù ở lục địa châu Âu được tổ chức vào tháng Tư, 2003 tại Can Brians, nhà tù trọng cấm gần Barcelona. Câu chuyện đằng sau sự chấp thuận cho và việc chuẩn bị cho khóa thiền này thật đáng ghi nhớ.

Khoảng hai năm trước, một người về hưu tham dự khóa thiền đầu tiên tại Dhamma Neru, một trung tâm Vipassanā ở Tây Ban Nha gần Barcelona. Ông ta rất hứng khởi với phương pháp nên quyết định tình nguyện làm việc ở Can Brians với ý định tổ chức khóa thiền trong nhà tù. Ông ta chọn nhà tù này bởi vì nhà tù được chính phủ cho

phép thử nghiệm những phương pháp mới để cải huấn tù nhân, và cũng vì đây là một nhà tù Tây Ban Nha tân tiến. Có 600 nhân viên cho 1,400 tù nhân.

Mùa hè năm ngoái, giám đốc nhà tù mời một số thành viên Ban Điều Hành đến trình bày cho nhân viên nhà tù và các vị khách chuyên gia. Khoảng 30 người tham dự, trong đó có một thẩm phán cấp cao có vợ đã tham dự khóa thiền. Kết quả rất tích cực. Một số thành viên ban điều hành và thiền sư vùng có vài cuộc gặp gỡ với ông giám đốc, nhân viên nhà tù và tù nhân. Trong tháng 10, bốn viên chức nhà tù, một nam tù nhân, được tạm tha trong 10 ngày, tham dự khóa thiền ở Dhamma Neru. Sau đó, một báo cáo chi tiết bằng tiếng Tây Ban Nha, bao gồm mọi tiêu chí, yêu cầu, được soạn thảo và đệ trình lên chính phủ.

Trong tám tuần trước khóa thiền, có rất nhiều việc cần chuẩn bị. Năm buổi định hướng được tổ chức trong vòng một tháng cho các tù nhân muốn tham dự khóa thiền. Một cơ sở biệt lập trong phạm vi nhà tù sẽ được dùng cho khóa thiền có thể chứa được 25 thiền sinh; khu vực này đã được kiểm tra và chấp thuận. Giấy phép đặc biệt của chính phủ cho phép thiền sư và người phục vụ được ở trong nhà tù trong thời gian khóa thiền. Thêm vào đó, một hệ thống được thiết kế để chuẩn bị thực phẩm cho khóa thiền từ bếp chính.

Nhà tù ở Madrid và Granada cũng có ý muốn tổ chức khóa thiền, nhưng ban điều hành quyết định chờ cho tới khi khóa thiền ở Can Brians kết thúc mới thực hiện thuyết trình. Ông giám đốc cho biết nếu khóa thiền vào tháng tư thành công, ông ta sẽ hỗ trợ những nơi khác.

Với sự chuẩn bị chu đáo và chỉ còn vài trục trặc vào phút chót, khóa thiền bắt đầu đúng giờ và thành công mỹ mãn. Mười tám gương mặt rạng rỡ hoàn tất khóa thiền. Họ chia sẻ kinh nghiệm với những tù nhân khác, gia đình và khách viếng thăm trong buổi tiếp đón ngày thứ 11. Một thiền sinh yêu cầu thiền sư của khóa thiền viết một bài về Vipassanā cho một tạp chí nhà tù được phát hành cho 7,000 tù nhân khắp Catalunya. Ông giám đốc rất ngạc nhiên bởi sự thay đổi của thiền sinh. Ông sắp xếp các buổi thiền hằng ngày cho họ và yêu cầu một khóa khác cho 30 thiền sinh vào mùa thu năm 2003.

NEW ZEALAND (TÂN TÂY LAN)

Từ năm 1999, những khóa thiền Vipassanā đã được tổ chức ở New Zealand tại Te Ihi Tu, một trung tâm cải huấn do người Maori (thổ dân Tân Tây Lan) điều hành, dành

cho tù nhân được tha sớm và tạm tha người Maori. Mặc dù là tổ chức tư nhân, nhưng trung tâm được Sở Cải Huấn tài trợ. Tên trung tâm là Maori Kaupapa nghĩa là dựa trên giá trị và văn hóa Maori. Chương trình mãn hạn tù trước ba tháng bắt đầu với một khóa thiền Vipassanā 10 ngày. Viên chức ở Te Ihi Tu ủng hộ Vipassanā 100% bởi vì họ đã thấy phương pháp giúp ích cho tù nhân tham dự những chương trình khác.

Vipassanā được phối hợp vào chương trình của Te Ihi Tu tháng 9, 1999 sau khi hai viên chức tham dự khóa thiền Vipassanā 10 ngày tại trung tâm thiền Dhamma Medini gần Auckland. Những viên chức khác nhanh chóng được thuyết phục rằng thiền Vipassanā sẽ mang lại lợi lạc và quyết định thí nghiệm ở Te Ihi Tu. Bây giờ đã có chín khóa tại Te Ihi Tu và Vipassana trở thành một phần trong chương trình cải huấn.

Sở Cải Huấn chỉ cho phép tối đa 10 tù nhân tham dự mỗi khóa ở Te Ihi Tu. Số lượng này cũng khó mà đạt được vì Sở khá cẩn trọng trong việc đưa tù nhân tới trung tâm cải huấn Te Ihi Tu. Trung bình có từ bốn tới bảy người hoàn thành một khóa. Nam nữ thiền sinh trong cộng đồng có liên hệ với Te Ihi Tu cũng tham dự những khóa thiền. Từ khi Vipassanā được giới thiệu vào chương trình ở Te Ihi Tu mức độ tái phạm lại đã giảm xuống.

THÁI LAN

Sau khi đọc về phim Thiền Trong Tù, Tổng Thanh Tra Bộ Cải Huấn sắp xếp để các thiền sư phụ tá tại địa phương trình bày cho các nhân viên của bà. Nhưng sau khi được biết người phục vụ Vipassanā phải ở lại với tù nhân, các viên chức tạm gác vấn đề này lại.

Rồi, năm năm sau, một thiền sinh cũ có quen biết trong một đài truyền hình Thái Lan đã giúp cho bộ phim có được phần thuyết minh tiếng Thái. Tổng giám đốc Sở Cải huấn coi đoạn phim trên ti-vi, và sau đó nhiệt tâm muốn thử ứng dụng thiền Vipassanā trong nhà tù Thái.

Tháng 5 năm 2002, có một khóa thiền được hướng dẫn bởi vị thiền sư Tì Kheo (một thành viên trong tăng đoàn do Đức Phật thành lập trong hàng thế kỷ, người cũng dạy Vipassanā theo truyền thống này). Bốn mươi chín người đàn ông nghiện ma túy và hai viên chức nhà tù tham dự khóa thiền này ở nhà tù Kolong Pai tại quận Sikhiu, phía Đông Bắc Bangkok. Một khóa thiền thứ hai cho 50 phụ nữ tại một nhà tù nữ được tổ chức hai tháng sau đó. Bà Tổng Giám đốc, người ban đầu đề nghị đưa Vipassanā vào nhà tù, cũng tham dự khóa này. Bà chọn ở tại một phòng giam nhỏ với tiện nghi

vệ sinh tối thiểu như những thiền sinh khác. Sau khóa thiền, Tổng Giám đốc tuyên bố hai địa điểm này sẽ trở thành trung tâm Vipassanā thường trực.

Ngay trước khi khóa thiền thứ ba cho nam và cho nữ diễn ra, nhiều tù nhân từ những nhà tù khác tới một cách bất ngờ. Giám đốc nhà giam gửi họ tới vì, nghĩ rằng thiền Vipassanā sẽ biến những tù nhân bất trị thành thiên thần như một phép lạ! Bất hạnh thay phần lớn phải được chuyển về vì không đủ thì giờ hoàn thành thủ tục.

Tổng cộng, có sáu khóa cho 377 nam và nữ thiền sinh trong năm 2002, và sáu khóa nữa được hoạch định cho năm 2003. Tháng Tám vừa qua, báo Bangkok Post viết rằng Bộ Cải Huấn dự định sẽ biến ba nhà tù thành trung tâm thiền cho tù nhân sau khi thành công của khóa thiền ở Klong Pai thành công. Ở miền Bắc, một trung tâm sẽ được mở tại nhà tù Phitsanulok; ở miền Nam, tại nhà tù Koh Taew thuộc Songkhla; và ở miền Trung, tại nhà tù Rayong. Klong Pai sẽ là trung tâm cho vùng Đông bắc. Tuy nhiên, kể từ đó, Sở Cải Huấn đã có những thay đổi nên không rõ chính sách cải tạo còn hiệu lực không.

MEXICO (MỀ TÂY CƠ)

Những sự kiện dẫn đến việc khóa thiền được tổ chức ở Mexico bắt đầu khi một viên chức nhà tù tham dự một khóa thiền Vipassanā và kể lại cho sếp bà ấy nghe. Tổng Giám Đốc, sếp của bà, điều hành 20 nhà tù ở tiểu bang Mexico. Sau khi xem phim Thiền Trong Tù, bà rất hứng khởi và nôn nóng mở khóa thiền cho nhà tù. Sau đó, có ba cuộc họp diễn ra có bà tham dự và một buổi hội nghị do một thiền sư Vipassanā chủ trì. Cuối cùng, 12 viên chức từ những hệ thống nhà tù khác nhau được cử tham dự các khóa thiền. Đây là điều kiện bắt buộc để được phép tổ chức khóa thiền trong tù. Sau hai cuộc họp nữa với chính quyền, ngày giờ và địa điểm cho khóa thiền được ấn định.

Khóa thiền được tổ chức tại nhà tù tiểu bang Mexico Penal de Santiaguito, ở Almoloya de Juarez. Nhà tù có 1.500 tù nhân và là hình mẫu cho nhà tù ở châu Mỹ La Tinh, và bây giờ nơi này lại chứng tỏ vị trí tiên phong với việc tổ chức một khóa thiền Vipassanā. Khóa thiền thực ra được tổ chức tại một cơ sở nhỏ hơn ngay đằng trước trụ sở chính. Không gian hoàn toàn biệt lập, thiền sinh có phòng riêng và có nơi đi bộ rộng rãi. Sau khi phỏng vấn 30 tù nhân (tất cả sẽ được phóng thích trong vài tuần nữa), 18 người được chọn để tham gia. Nhóm này gồm những kẻ sát nhân, bắt cóc, trộm cắp, buôn bán ma túy và súng đạn, tất cả đều hăng hái và tập luyện nghiêm chỉnh. Có

một vài xáo trộn và không thiên sinh nào yêu cầu ra về. Trong và sau khóa thiền, tất cả đều bày tỏ lòng cảm kích và quyết tâm thay đổi lối sống.

Đài truyền hình và báo chí tham dự buổi tiếp đón ngày thứ 11 và trong ngày hôm sau, có ít nhất năm tờ báo đăng về sự thành công của khóa thiền. Viên chức chính quyền rất hài lòng là mọi việc xảy ra trôi chảy, và muốn thành lập một chương trình Vipassanā liên tục và thường xuyên tại nhà tù Almoloya ngay trong năm nay. Hiệp Hội Vipassanā Mexico sẽ sớm có cuộc họp với chính quyền để quyết định sẽ làm như thế nào.

MỸ

Dư luận và những chính sách về tù nhân ở Mỹ rất đa dạng và thường gây tranh cãi. Việc ủng hộ cho sự cải huấn bị xem là ngây thơ và dung dưỡng, trong lúc người đề xướng sử dụng biện pháp trừng phạt mạnh hơn bị cho là hay hoài nghi và không khoan dung. Ngay cả những trại giam coi sự cải huấn là một biện pháp thay thế khả thi hay một phương tiện hỗ trợ cho hình phạt vẫn thường lưỡng lự khi cân nhắc thí nghiệm một chương trình không điển hình cho phương Tây. Tuy nhiên, có sự đồng thuận phổ quát rằng hệ thống, như hiện có, không hữu hiệu. Tới thời điểm này, có 2 triệu tù nhân đang bị giam giữ tại nhà tù liên bang, tiểu bang và địa phương. Tổng cộng gần 6,600,000 người ở Mỹ hiện đang được hưởng án treo, ở tù hay được tạm tha - tỷ lệ khoảng một trong 32 người. Mặc dù án tù đã dần nặng hơn, tỉ lệ tái phạm vẫn tăng cao ở mức độ báo động - khoảng 67.5% trong vòng ba năm sau khi được thả, theo một nghiên cứu được thực hiện trên gần 300,000 người được tha trong năm 1994. (Bộ tư pháp Mỹ)

Vipassanā đã mang đến cho hệ thống nhà tù Mỹ một lối thoát khỏi sự tranh luận làm sao để tác động, thay đổi từ bên ngoài,; bằng cách trực tiếp cho tù nhân, trách nhiệm và phương tiện để thay đổi tự bên trong. Vào lúc phát hành Bản Tin Vipassanā này (tháng 5, 2003), chỉ có một số ít nhà tù ở Mỹ mở cửa cho Vipassanā, nhưng điều này tạo ra một nền móng vững chắc cho tương lai. Sau đây là lịch sử tổng quát về những khóa thiền Vipassanā trong những nhà tù ở Mỹ.

TRUNG TÂM CẢI HUẤN PHÍA BẮC QUẬN KING, SEATTLE, WASHINGTON

Trung Tâm Cải huấn phía Bắc quận King (NRF) là nhà tù đầu tiên ở Bắc Mỹ tổ chức khóa thiền Vipassanā theo truyền thống này và là nhà tù duy nhất đang có những

khóa thiền. Với quan điểm cải huấn là một hình thức tư lợi vị tha (enlightened self-interest), chính sách của NRF khá cởi mở.

Tuy thế, vẫn còn nhiều mối lo ngại trước khóa thiền đầu tiên ở NRF vào tháng 11 năm 1997. Tỷ lệ tái phạm thường rất cao trong số tù nhân, và có không ít sự hoài nghi giữa các tù nhân cũng như viên chức nhà tù. Nhiều viên chức không tin là tù nhân có thể giữ im lặng, ngồi thiền nhiều giờ và tuân theo chương trình nặng nề của khóa thiền. Hơn nữa, khóa thiền sẽ đưa họ tới một môi trường văn hóa khác mà một số người sẽ thấy khó khăn và xa lạ. Đối với những tù nhân mà khả năng đọc có giới hạn, ngay như các bảng niêm yết, hướng dẫn đã là một trở ngại.

Ta có thể tưởng tượng nhóm tù nhân đầu tiên cảm thấy như thế nào khi ôm chăn gối và đi dọc theo hành lang tới khu vực khóa thiền. Vào cuối khóa, viên chức nhà tù, những tù nhân khác, gia đình và thân hữu của 11 người đã hoàn tất khóa thiền tụ tập trong phòng thể dục để chào đón họ. Khi họ bước vào, những tù nhân và viên chức đứng dậy để hoan hô. Ta cảm thấy những tiếng hoan hô không chỉ cho những người đã hoàn tất khóa thiền mà còn cho khả năng thay đổi và hy vọng mà họ đại diện.

Từ tháng 11, 1997 tới tháng 8, 2002, tổng cộng có 20 khóa thiền được tổ chức ở NRF cứ mỗi ba hay bốn tháng. Khóa thiền được phục vụ bởi những người phục vụ Dhamma từ khắp Bắc Mỹ, gồm cả một số viên chức ở NRF đã từng dự khóa. Tổng cộng có 130 nam và 61 nữ hoàn tất ít nhất một khóa ở NRF.

Sau một thời gian, những lớp giới thiệu trước khóa được tổ chức để những tù nhân muốn tham dự làm quen với điều lệ và yêu cầu của khóa thiền. Việc này làm giảm phần lớn trở ngại cho những người không biết chữ và thiếu năng khiếu học hỏi, trở ngại về văn hóa và tôn giáo, trở ngại do không tin cậy và hoài nghi. Những khóa thiền Vipassanā và những buổi hành thiền hằng ngày trở thành một phần của sinh hoạt tại cơ sở và cũng là một hoạt động nhóm của tất cả viên chức nhà tù. Buổi tiếp đón ngày 11 thường được viên chức tham dự nếu họ được nghỉ ngày đó, gồm cả trưởng ban an ninh lúc nào cũng có mặt.

Biết được tác động hạn chế của những lời kể, nhân viên ở NRF bắt đầu thu thập những dữ kiện khách quan về ảnh hưởng của những khóa thiền này. Năm 2002, quản lý chương trình ở NRF hoàn tất bản nghiên cứu Tỷ Lệ Tái Phạm trong Vipassanā, gồm có dữ kiện thu thập từ khóa một đến khóa thứ tám. Kết quả cuối cùng của bản nghiên cứu này cho thấy, khoảng một nửa (56%) tù nhân hoàn tất một khóa thiền tại NRF trở lại nhà tù quận King sau hai năm, con số này trong bản nghiên cứu số liệu tù nhân chung của NRF là 75% trên tổng số 437 người. Nói cách khác, ba trong bốn tù nhân

NRF tái phạm trong vòng hai năm, trong khi chỉ có hai trong bốn tù nhân Vipassanā tái phạm. Hơn nữa, trung bình số lượng bị bắt giảm từ 2.9 trước Vipassanā xuống còn 1.5 sau Vipassanā.

Sử dụng những con số khích lệ từ giai đoạn đầu của bản nghiên cứu này và kinh nghiệm về nghiên cứu thiền, vấn đề nghiện rượu, hành vi phạm pháp, một nhóm nghiên cứu viên tại đại học Washington nhận được tài trợ vào tháng 10 năm 1998 từ Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Lạm Dụng Rượu và Nghiện Rượu để làm cuộc nghiên cứu hai năm về ảnh hưởng của những khóa thiền Vipassanā ở NRF, đến tình trạng tái phạm, tâm lý và tâm linh. Kết quả sơ khởi của nghiên cứu cho thấy rằng tất cả những người tham gia trong cuộc nghiên cứu đều tiến bộ so với những dữ liệu ban đầu của họ, nhưng những người hoàn tất khóa thiền Vipassanā thì có kết quả tốt hơn nhiều nếu so sánh với những người khác. Ví dụ: giảm sử dụng ma túy, tâm lý lo âu, chán nản và thù nghịch. Những thông tin thêm từ bản nghiên cứu này sẽ được công bố.

Không khóa thiền nào khác sẽ được tổ chức tại NRF. Vào tháng 11, 2002, Trung Tâm Cải Huấn phía Bắc quận King đóng cửa sau hai mươi một năm hoạt động với vai trò là một trung tâm giam giữ theo hình thức khác.

TRẠI GIAM 7 - SAN FRANCISCO, SAN BRUNO, CALIFORNIA

Khóa thiền đầu tiên tại nhà giam quận San Francisco được tổ chức vào tháng giêng và tháng 2 năm 2001. Đây là nhà giam thứ hai và là nhà giam tội nhẹ thứ nhất tại Mỹ tổ chức khóa thiền Vipassanā.

Khóa thiền bắt đầu với 14 thiền sinh, 4 người phục vụ Dhamma toàn thời gian. Cộng với một cảnh sát và một trung sĩ đã ngồi một khóa 10 ngày. Khóa thiền được tổ chức tại tòa nhà nhỏ bên cạnh nhà giam chính, thường được dùng làm phòng học máy vi tính cho tù nhân và viên chức. Nhân viên nhà tù dời đi chỗ khác để dành chỗ cho khóa thiền gồm ba phòng ngủ, chỗ ở cho người phục vụ và thiền sư, những phòng ăn riêng biệt và khu đi bộ. Một cảnh sát viên được phân công trong phòng điều khiển có khóa 24 giờ một ngày để mở và đóng cửa, đảm bảo an ninh tổng thể. Những nhân sự cảnh sát và thường dân phối hợp chặt chẽ với nhau để chuẩn bị và tổ chức khóa thiền. Viên chức cảnh sát làm đủ mọi cách để làm cho khóa thiền thành công. Họ nhận ra rằng những tù nhân này đang rất nỗ lực thực tập và cảm thấy rằng nếu càng được hỗ trợ, họ càng luyện tập tốt hơn.

Cộng đồng Dhamma mang đến sự hỗ trợ rất cần thiết với việc cung cấp bữa ăn trưa nóng để tăng cường cho bữa ăn của nhà tù vốn rất thiếu thốn. Họ còn giúp chuẩn bị nơi hành thiền, mang tới những gì cần dùng trong thời gian khóa thiền, sắp xếp cho ngày Mettā, buổi tiếp đón ngày thứ 11 và dọn dẹp sau khóa.

Khi sự im lặng chấm dứt, 13 thiền sinh hoàn tất khóa thiền bày tỏ lòng tri ân đối với Goenkaji, với Đức Phật, và đối với Dhamma. Trong ngày Mettā và buổi tiếp đón ngày thứ 11, họ mô tả phương pháp và nói về bằng cách nào phương pháp giúp họ đương đầu với khó khăn và có khả năng chọn lựa đúng đắn trong cuộc đời. Cuộc phỏng vấn thiền sinh và buổi tiếp đón ngày 11 được quay video để dùng trong tương lai cho nhà tù.

Trại giam sắp xếp buổi ngồi thiền chung hàng tuần sau khóa thiền và cho phép thiền sinh kỳ cựu trong cộng đồng tới ngồi thiền chung với tù nhân mỗi tuần một lần. Tù nhân cũng được sắp xếp để có thể duy trì sự hành thiền hằng ngày.

Trong tuần đầu tiên, tất cả 13 tù nhân tới để ngồi và trao đổi kinh nghiệm. Tất cả đều cảm thấy bây giờ họ đã có phương tiện để giúp họ trong cuộc đời. Hầu hết đều dùng trí tuệ mới có được này để đối phó với những hoàn cảnh khó khăn theo cách tích cực và tránh được rắc rối. Một hay hai người mắc phải lỗi lầm nhưng rất vui khi biết rằng họ có thể bắt đầu trở lại.

Khóa đầu tiên là sự khởi đầu rất vững mạnh và viên chức cảnh sát rất có ấn tượng về khả năng của tù nhân có thể học và nhận được lợi lạc từ Vipassanā. Họ cũng rất khâm phục khi thấy cộng đồng Dhamma không có chủ ý gì khác ngoài việc giúp đỡ những tù nhân học thiền Vipassanā. Mặc dù mọi khía cạnh khóa thiền đã rất thành công, không có khóa nào được hoạch định thêm trong thời gian này. Nhà tù đã đối diện với một số thử thách lớn lao từ sau khóa thiền đó, nhưng ta có thể tin tưởng rằng sẽ có thêm những khóa thiền trong tương lai.

TRUNG TÂM CẢI HUẤN W.E. DONALDSON, BESSEMER, ALABAMA

Khóa thiền Vipassanā 10 ngày đầu tiên tại nhà tù tiểu bang, và một nhà tù trọng cấm ở Mỹ, được tổ chức vào tháng 1, 2002 cho 20 tù nhân ở Trung Tâm Cải Huấn W.E. Donaldson tại Bessemer, Alabama, phía đông nam Birmingham.

Có khoảng 1,500 tù nhân ở Donaldson, trong đó có tử tù. Nhà tù tiểu bang W.E. Donaldson là nhà tù trọng cấm ở Alabama và có lịch sử là nhà tù tàn bạo và khắc nghiệt nhất ở Alabama. Trước đây được gọi là Nhà Tù Tiểu Bang phía Đông của Jefferson, bây

giờ cơ sở được đặt tên theo một viên chức bị đâm chết mấy năm trước. Khoảng một nửa trong số 20 tù nhân tham dự bị tù chung thân, một số có thể được giảm án, một số thì không. Phần lớn bị giam giữ vì tội bạo lực trong khi có những người bị nhốt ở đó vì tội không bạo lực như cướp giật và buôn bán ma túy. Trong số thiền sinh có hai Imams (tu sĩ) thuộc truyền thống Hồi giáo Shiite và Sunni cũng như hai tín đồ của Gospel và Baptist. Để xem câu chuyện đầy cảm hứng về khóa thiền này, hãy đọc Bản Tin Vipassanā tháng 5, 2002.

Khóa thiền 10 ngày thứ hai tại Donaldson được tổ chức vào tháng 5, 2002. 18 người tham dự và 17 người hoàn tất, một người là thiền sinh của khóa thứ nhất. Vào lúc bế mạc khóa thiền, Goenkaji viếng thăm nhà tù trong cuộc hành trình Thiền Bây Giờ ở Bắc Mỹ và hướng dẫn một buổi thiền chung với sự tham dự của thiền sinh thuộc cả hai. Goenkaji nói chuyện với họ, bày tỏ lòng vui mừng khi họ tham dự khóa thiền 10 ngày, nói với họ, rằng bây giờ họ có trách nhiệm lớn lao là làm gương Dhamma cho những người khác ở trong tù và giúp họ thanh lọc tâm. Sau cuộc họp với viên chức quản lý nhà tù, Goenkaji có buổi nói chuyện dài về Thiền Vipassanā cho thiền sinh tù nhân, viên chức Sở Cải Huấn, ban quản trị Donaldson cũng như một nhóm 209 tù nhân muốn tham dự khóa kế tiếp. Vào cuối buổi tham vấn, một tù nhân hỏi về đoạn tụng niệm mà Thầy và vợ Thầy tụng vào buổi sáng. Sau khi giải thích ngắn gọn, Goenkaji chấm dứt buổi nói chuyện và lập tức tụng Sabbakā maṅgala, sabbakā maṅgala (Nguyện cho tất cả được hạnh phúc) trong lúc bước ra khỏi phòng.

Vào thời điểm này, không có khóa nào khác được hoạch định tại Donaldson, nhưng nhiều tù nhân vẫn tiếp tục hành thiền.

Một thiền sinh cũ ở NRF nói với Goenkaji:

Khi tôi ra khỏi khóa thiền gần một năm trước, tôi không biết tôi đã làm gì. Tôi không biết nó ảnh hưởng đến đời tôi ra sao trong tương lai. Mọi ngày tôi đều thấy sự thay đổi nơi bản thân trong việc tôi liên hệ với người khác ra sao, trong sự bình yên trong tâm tôi, trong cách tôi hành xử trong những hoàn cảnh. Tôi thú nhận tôi không hành thiền hằng ngày. Tôi cố gắng, và ngay như tôi không thể ngồi một tiếng, thì tôi ngồi một chút, và nó hữu ích!

Trong lúc ở đây tại NRF, tôi không vui và đương nhiên không muốn ở đây. Nhưng bây giờ tôi có thể nhìn lại và không thấy gì ngoài sự cảm kích vì kinh nghiệm nhận được và được ở đây trong lúc khóa thiền được tổ chức. Nó thay đổi hoàn toàn đời tôi. Tôi đặc biệt muốn cảm ơn Thầy và vợ Thầy vì vai trò to lớn trong việc này, và cũng cảm

ơn viên chức NRF vào cộng đồng Vipassanā ở địa phương. Tất cả những gì tôi có thể nói là, ngày hôm nay tôi hết sức biết ơn.”

Trong một lá thư, một thiền sinh tù nhân dẫn lời kinh Pháp cú:

“Bây giờ hãy để cho mọi người biết điều những chiến sĩ Dhamma ở Donaldson tuyên bố vào lúc này: Chúng ta được phước lành khi sống giữa những người thù ghét mà không thù ghét ai; giữa những người thù ghét, hãy để chúng ta sống không thù ghét.”

Một thiền sinh tù nhân ở Donaldson viết:

“Có ảnh hưởng rõ ràng, ngay cho cả viên chức cải huấn, và đây là hoạt động chắc chắn cần được tiếp tục. Tôi tin tưởng chắc chắn rằng chuyến viếng thăm của Goenkaji đã tạo ảnh hưởng lớn lao đến nhiều người ở đây, và tôi nói không chỉ riêng cho tù nhân. Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi phải nói rằng, Vipassanā là thứ có ảnh hưởng sâu đậm nhất đến một nhóm tù nhân mà tôi từng chứng kiến. Những thay đổi mà tôi để ý trong người tôi đã dẫn đến sự khác biệt đáng chú ý trong cách tôi nhìn sự việc với sự bình tâm. Tôi có khả năng đối phó với tình huống một cách bình tĩnh hơn trước đây bởi vì bây giờ tôi có thể nhìn sự việc dưới quan điểm tốt hơn. Tôi cho tôi đầy đủ thì giờ để đoan chắc với chính tôi rằng, mọi thứ tôi trải nghiệm từ Vipassanā là có thực chứ không phải là mơ mộng thoáng qua. Bây giờ tôi có thể đoan chắc kinh nghiệm này đúng là có thực. Tôi tiếp tục hành thiền hằng ngày. Nó mang lại sự thay đổi vĩ đại trong đời tôi.

Tôi tìm được sự bình an trong việc ngồi hằng ngày.

Thỉnh thoảng, tôi ngồi hai tiếng vào buổi sáng và, thật khó tin, giờ thứ hai luôn luôn tốt hơn giờ thứ nhất. Với điều này trong tâm, tôi quyết định ngồi suốt đêm vào thứ Bảy và Chủ Nhật này. Tôi dự định bắt đầu lúc 10 giờ đêm và kết thúc lúc 6 giờ sáng. Vipassanā có thể tạo sự khác biệt như thế trong tâm của những người ở đây, và nhờ thế có thể cho xã hội nói chung biết rằng, con người có thể và sẽ thay đổi.”

LỜI KHUYÊN ĐỂ GIỚI THIỆU VIPASSANĀ CHO TRUNG TÂM CẢI HUẤN

Việc giới thiệu Vipassanā cho trung tâm cải huấn được thực hiện một cách hữu hiệu nhất thông qua quan hệ cá nhân. Thiền sinh cũ có mối liên hệ, hay những ai sẵn lòng tìm ra những người có thẩm quyền trong trung tâm cải huấn và liên lạc với họ, sẽ giúp ích trong giai đoạn tiếp cận này.

Những bước cần làm:

Xác định ra người nào đó trong hệ thống nhà tù có thể quan tâm đến những lợi lạc của Vipassanā. Chuyên gia về chương trình chữa trị trong nhà tù là đối tượng phù hợp để bắt đầu, và viên chức cải huấn cũng là những người cần tìm đến. Tốt hơn không nên gặp tù nhân trước để trình bày, nhưng hãy chờ cho tới khi bạn có sự hậu thuẫn của ban quản trị và một kế hoạch thực sự để tổ chức một khóa thiền.

Nên dùng những tài liệu trong hồ sơ giới thiệu. Gồm có: Hướng dẫn cho những khóa thiền Vipassanā trong trung tâm cải huấn, những bài viết về nhà tù ở Mỹ, tờ thông tin, báo cáo về tái phạm ở NRF, bài viết của Associated Press về khóa thiền ở NRF, hai bài viết của Tuần Báo San Francisco về NRF và San Bruno và poster phim Thiền Trong Tù. Những tài liệu này có trên website của nhà tù www.prison.dhamma.org.

Thông thường, việc chiếu phim Thiền Trong Tù và/hay Thay Đổi từ Nội Tâm cho các viên chức xem là một cách rất hiệu quả để truyền đạt sự lợi lạc của Vipassanā. Một bước quan trọng là cho nhân viên nhà tù, cả viên chức lẫn ban quản trị, tham dự một khóa thiền 10 ngày trước khi tổ chức khóa thiền trong bất kỳ nhà tù nào. Đây là cách duy nhất cho họ hiểu được họ đang làm gì và làm cách nào để hỗ trợ một khóa thiền Vipassanā một cách thích hợp. Điều này cần được nói đến thật sớm trong tiến trình để tạo điều kiện thuận lợi cho bước hoạch định.

Thông báo cho người liên hệ ở nhà tù trong vùng về những hoạt động của bạn, và một khi có được sự quan tâm thực sự của một nhà tù nào đó, hãy liên lạc với họ để được giúp đỡ trong bước kế tiếp.

PHỤC VỤ MỘT KHÓA THIỀN TRONG NHÀ TÙ/TRẠI GIAM

Phục vụ một khóa thiền trong trung tâm cải huấn rất có lợi và đầy thử thách. Tất cả người phục vụ tiếp xúc thường xuyên với thiền sinh và có thể được yêu cầu làm công việc của quản lý như trong khóa thiền ở trung tâm. Thiền sinh cũ phải là người có sự thực hành vững vàng và đã phục vụ tốt nhiều khóa trước khi phục vụ một khóa thiền trong tù hay nhà giam. Có nhiều cách một thiền sinh chưa lão luyện cũng có thể phục vụ, như là hoạch định, chuẩn bị, và cung cấp thực phẩm. Nếu bạn muốn phục vụ một khóa trong nhà tù, vui lòng thông báo cho người liên lạc với nhà tù nơi bạn ở.

Xin lưu ý thông tin cập nhật về những khóa thiền trong tù trên thế giới có trên website: www.prison.dhamma.org

(Bản tin Quốc Tế - tháng 5, 2003)

VIPASSANA TẠI DIỄN ĐÀN KINH TẾ THẾ GIỚI

Cuộc họp hàng năm của Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới là sự kiện họp mặt quan trọng của giới lãnh đạo doanh nghiệp, công nghiệp và chính phủ trên thế giới ngày nay. Mỗi tháng Giêng, diễn đàn lôi cuốn hơn 1,000 nhà lãnh đạo của những tập đoàn lớn đa quốc gia, các học giả hàng đầu, lãnh đạo chính phủ (gồm cả chủ tịch chính phủ và nhà nước) tới một khu nghỉ dưỡng trượt tuyết tên Alpine ở Davos, Thụy Sĩ. Trong các cuộc họp kín, họ thảo luận với đối tác về những khó khăn đương thời liên quan đến kinh tế, môi trường, y tế và văn hóa toàn cầu. Mục đích là để thúc đẩy những quan điểm chung trong việc thực hiện những giải pháp cho những khó khăn chung trong thời đại của chúng ta.

Cuộc họp năm nay, đầu thiên niên kỷ mới, có chủ đề “Khởi đầu mới: tạo ra khác biệt.” Trong quá khứ, đã có những nhà lãnh đạo tinh thần được mời tham dự Diễn Đàn, và năm 2,000 thiền sư Goenka được mời làm thành viên của Diễn Đàn. Thầy phát biểu tại nhiều buổi thảo luận chủ đề và đọc một bài diễn văn chính.

Ngày đầu tiên của cuộc họp, thiền sư Goenka được phỏng vấn bởi đài CNBC, một đài truyền hình tin tức tại Mỹ, chịu trách nhiệm cung cấp video nội bộ cho Diễn Đàn. Thiền sư nêu ra tầm quan trọng của tinh thần không tông phái trong việc thực hiện chiến lược kinh doanh. Không có nền tảng của Dhamma, Thầy nói, tất cả tiền tài và thành công trong thương trường chỉ là sự thành tựu vô nghĩa.

Thiền sư Goenka cũng tham dự buổi thảo luận với chủ đề “Tương lai của tôn giáo: không chỉ là đức tin?” Cùng tham dự với Thầy là một tu sĩ người Do Thái, một lãnh tụ Hồi giáo, một giáo sư về triết lý Trung Hoa của trường Harvard và một giáo sư về tôn giáo của Oxford. Thiền sư Goenka nhấn mạnh rằng có hai khía cạnh của tôn giáo. Một là vỏ bề ngoài thường gồm có nghi thức, nghi lễ và tế tự, thần thoại, đức tin triết lý và giáo lý; chúng là các đặc tính của phần lớn những tông phái. Tín đồ của những tông phái này có thể không có một chút đạo đức, tình thương, lòng trắc ẩn hay thiện ý, nhưng tuy thế vẫn tự nhận là những người sùng đạo bởi vì họ cử hành những nghi

thức hoặc có một đức tin nào đó. Những người như thế lừa dối chính họ và bỏ qua tinh túy bên trong của tôn giáo. Đó là sống một cuộc đời đạo hạnh tràn đầy tình thương, lòng trắc ẩn, thiện ý và khoan dung. Tinh túy bên trong là mẫu số chung của mọi tôn giáo. Nếu người ta thực hành những điều này, họ sẽ tìm thấy sự bình an đích thực, và tôn giáo sẽ không bao giờ còn là nguyên nhân của xung đột và đối đầu.

Thiền sư Goenka cũng tham dự chương trình dạ tiệc về đề tài “Chết: tìm hiểu điều cấm kỵ.” Trong xã hội hiện nay, Thầy nhận xét, cái chết được coi là điều cấm kỵ bởi vì người ta sợ cái chết và thậm chí không muốn nghĩ về cái chết. Tuy nhiên, nếu người ta không sợ thì cái chết không còn gì là cấm kỵ nữa. Thật ra, phức cảm sợ hãi, gồm cả sợ chết, có thể được loại trừ hẳn bằng cách luyện tập một phương pháp khoa học: một sự luyện tập tinh thần, do Đức Phật tìm ra, loại trừ được mọi phức cảm, gồm cả sự sợ hãi. Phương pháp này được gọi là thiền Vipassanā.

Đề tài của một buổi dạ tiệc khác là “Phải làm gì khi bạn tức giận.” Thiền sư Goenka mô tả cơn giận là sự phản ứng đối với cảm thọ khó chịu trên cơ thể do tâm vô thức cảm nhận được. Thầy giải thích bằng cách nào Vipassanā phá vỡ rào cản giữa tâm ý thức và vô thức, và làm thế nào phương pháp rèn luyện tâm không phản ứng lại cảm thọ dù là dễ chịu hay khó chịu. Trong một tình huống thường dẫn đến tức giận, ta chỉ quan sát cảm thọ trên thân với sự hiểu biết rằng, chúng đều vô thường. Làm như thế khiến sự tức giận không nảy sinh. Cùng một lúc, việc làm này dần dần diệt trừ khuôn mẫu thói quen xấu, thoát khỏi khuynh hướng trở nên tức giận.

Bài diễn văn chính của thiền sư Goenka tại Diễn Đàn với đề tựa “Đây có phải là tốt nhất không? Ý nghĩa của hạnh phúc.” Thầy giải thích rằng bất hạnh xảy ra vì những bất tịnh trong tâm, và Thầy mô tả cách để đạt được cuộc sống hạnh phúc bằng cách hành thiền Vipassanā.

Đối với số đông những nhà lãnh đạo kinh doanh thế giới, những tổ chức chuyên nghiệp và cơ quan chính phủ, đây là cơ hội đầu tiên được tiếp cận với Dhamma thực thụ. Do đó, sự tham dự Diễn đàn của thiền sư có khả năng mang lại thành quả sâu rộng, cho sự tốt lành và hạnh phúc của nhiều người.

(Bản tin Quốc Tế - tháng 3, 2000)

Ý NGHĨA CỦA HẠNH PHÚC

Bài viết sau phỏng theo diễn văn “Tất cả chỉ có thể đúng không? Ý nghĩa của hạnh phúc” của Thiền sư Goenka tại Diễn đàn Kinh Tế Thế Giới tại Davos, ngày 31/1/2000

LỜI DHAMMA

Jayaṃ veraṃ pasavati,
dukkhaṃ seti parājito;
upasanto sukhaṃ seti,
hitvā jayaparājayaṃ

*Chiến thắng sinh thù oán,
Thất bại sống trong đau đớn;
Sống yên bình, hạnh phúc
bỏ mặc việc thắng bại.*

- Dhammapada - 201

Mọi người tham dự diễn đàn này nằm trong một nhóm người đặc biệt trên địa cầu. Họ thường là những người giàu có nhất, quyền lực nhất, thành công nhất trên thế giới. Ngay như việc được mời tham dự Diễn Đàn Kinh Tế là sự công nhận địa vị cao tột của họ so với người khác. Khi ai đó có tất cả tiền bạc, quyền lực và địa vị mà bất cứ ai cũng mong ước, họ có nhất thiết được hạnh phúc hay không? Tất cả những sự thành đạt và mãn nguyện này có mang lại mọi thứ không? Hay là có những mức độ hạnh phúc lớn hơn mà ta có thể đạt được?

Hạnh phúc là một trạng thái phù du. Nó qua đi rất nhanh; giây phút này có, giây phút kế tiếp đã biến mất. Một ngày khi tất cả đều êm xuôi trong công việc, trong tài khoản ngân hàng, trong gia đình, ngày đó có hạnh phúc. Nhưng chuyện gì xảy ra khi ta gặp phải những điều không vừa ý? Khi những việc ngoài tầm kiểm soát xảy ra khiến cho hạnh phúc và hòa hợp của quý vị bị ảnh hưởng?

Mọi người trên thế giới, bất kể quyền lực và địa vị, đều sẽ gặp những thời kỳ mà tình huống xảy ra ngoài sự kiểm soát và không theo ý mình. Nó có thể là sự phát hiện mình mắc phải chứng bệnh ngặt nghèo; có thể là tin người thân bị bệnh hoặc qua đời; có thể là ly dị hay phát giác người phối ngẫu ngoại tình. Đối với những người coi trọng thành công trong cuộc đời, nó có thể chỉ là sự thất bại nào đó: một quyết định làm ăn sai lầm, công ty của quý vị bị thâm tóm và quý vị bị mất việc, thất bại trong một cuộc bầu cử, người nào đó được đề cử vào chức vụ mà quý vị ao ước, hay con em của quý vị bỏ nhà ra đi hay chống đối lại những giá trị mà quý vị cho là quý giá. Dù cho quý vị giàu có, tiếng tăm, quyền lực đến đâu đi nữa, những sự kiện trái ý và thất bại như thế vẫn thường gây ra rất nhiều đau khổ.

Kế đến là câu hỏi: làm sao để đối phó với những thời kỳ bất hạnh này khiến cho cuộc sống lý tưởng bị xáo trộn? Những thời kỳ như thế chắc chắn xảy ra ngay cả đối với cuộc đời tốt đẹp nhất. Quý vị có hành xử một cách từ tốn và bình tâm hay là quý vị phản ứng bằng sự ghét bỏ đối với nỗi khổ mà quý vị đang chịu đựng? Quý vị có thêm khát hạnh phúc trở lại hay không? Hơn nữa, khi quý vị đã ghiền hạnh phúc và quen với mọi việc đều luôn luôn xảy ra theo ý mình, thì khi gặp chuyện bất như ý, sự khổ sở trở thành lớn hơn nhiều. Thật ra, nó trở nên không chịu đựng nổi. Nó thường khiến ta tìm đến rượu để đối phó với tình trạng thất vọng và chán nản, và uống thuốc ngủ để được nghỉ ngơi cần thiết để tiếp tục. Trong khi đó, ta nói với mọi người và bản thân là ta rất hạnh phúc bởi vì ta có tiền tài, quyền lực và địa vị.

Tôi xuất thân từ một gia đình kinh doanh và là một doanh nhân và quản trị doanh nghiệp vào lúc còn rất trẻ. Tôi xây dựng nhà máy đường, nhà máy dệt, xưởng làm mền, thành lập công ty xuất nhập khẩu có văn phòng trên khắp thế giới. Trong tiến trình kinh doanh, tôi kiếm được rất nhiều tiền. Tuy nhiên, tôi cũng nhớ rõ ràng tôi đã phản ứng như thế nào đối với những sự kiện trong việc kinh doanh và đời tư của tôi trong những năm đó. Hằng đêm, nếu tôi thất bại trong một thương vụ trong ngày, tôi nằm thao thức hằng giờ và cố tìm ra những sai lầm để lần tới tôi biết phải làm gì. Ngay cả khi ngày đó tôi thành công lớn, tôi cũng nằm thức để tận hưởng thành quả của mình. Dù thành công, tôi không hề có hạnh phúc hay an lạc trong tâm. Tôi nhận thấy rằng an lạc rất gần gũi với hạnh phúc và tôi thường không có cả hai mặc dù tôi giàu có và có địa vị trong cộng đồng.

Một bài thơ tôi yêu thích liên quan đến vấn đề này như sau.

Thật dễ để vui;

Khi cuộc đời êm xuôi như một khúc hoan ca.

*Nhưng một người xứng đáng,
là người có thể mỉm cười,
khi mọi việc đều chệch hướng.*

Cách mà mỗi người trong chúng ta đương đầu với những thời kỳ mà mọi việc đều “chệch hướng” là một phần quan trọng trong ‘ý nghĩa của hạnh phúc’, bất kể đến tiền tài, quyền lực, và tiếng tăm của chúng ta.

Nhu cầu căn bản của con người là ai cũng muốn sống một cuộc đời hạnh phúc. Để được như thế, ta phải cảm thấy hạnh phúc thật sự. Cái gọi là hạnh phúc mà ta cảm thấy khi có tiền tài, quyền lực và thú vui giải trí không phải là hạnh phúc thật sự. Nó rất mong manh, không bền vững và thoáng qua. Để có hạnh phúc thật sự, hạnh phúc ổn định và lâu dài, ta phải làm một cuộc hành trình sâu vào nội tâm và loại trừ mọi bất hạnh tồn trữ trong tầng lớp sâu hơn của tâm. Khi nào đau khổ tại đáy sâu của tâm vẫn tồn tại, mọi cố gắng để cảm thấy hạnh phúc ở bề mặt của tâm đều vô ích.

Bất hạnh chất chứa ở đáy sâu của tâm tiếp tục sinh sôi nảy nở mỗi khi ta tiếp tục tạo ra những bất tịnh như tức giận, thù oán, ác ý, và ganh ghét. Luật tự nhiên là, ngay khi ta tạo ra bất tịnh thì bất hạnh lập tức nảy sinh. Không thể nào cảm thấy hạnh phúc và an lạc khi ta tạo ra bất tịnh trong tâm. Hạnh phúc và bất tịnh không thể đi đôi với nhau giống như ánh sáng và bóng tối không thể ở chung. Vào thời xa xưa trong nước tôi, một nhà khoa học siêu việt và vĩ đại đã khám phá ra một phương pháp có hệ thống và khoa học để ta có thăm dò sự thật về hiện tượng tâm-thân ở mức độ trải nghiệm. Phương pháp này được gọi là Vipassanā, có nghĩa là quan sát sự thật đúng như thật một cách khách quan.

Phương pháp giúp ta phát triển khả năng cảm thấy và hiểu được sự tương quan giữa tâm và thân bên trong cấu trúc thể xác của chính mình. Phương pháp Vipassanā liên quan đến luật tự nhiên, là bất cứ khi nào bất tịnh nảy sinh trong tâm, cùng một lúc, hai việc bắt đầu xảy ra tại tầng lớp thể xác. Một là hơi thở mất nhịp độ bình thường. Ta bắt đầu thở mạnh hơn khi ô nhiễm nảy sinh trong tâm. Đây là sự thật thô thiển và hiển nhiên mà ai cũng có thể cảm thấy. Cùng một lúc, ở tầng lớp tinh tế hơn, một phản ứng sinh hóa khởi sinh trong người: ta có cảm thọ trong thân. Mọi ô nhiễm tạo ra nếu không do cảm thọ này thì cũng có cảm thọ khác tại phần nào đó trong cơ thể.

Đây là một giải pháp thực dụng. Một người bình thường không thể quan sát những bất tịnh trừu tượng trong tâm như: sợ hãi, tức giận, đam mê. Nhưng với sự chỉ dẫn và thực tập đúng đắn thì rất dễ quan sát hơi thở và cảm thọ; cả hai vốn liên quan trực tiếp đến những bất tịnh tinh thần.

Hơi thở và cảm thọ sẽ giúp ích theo hai cách. Thứ nhất, ngay khi bất tịnh nảy sinh trong tâm, hơi thở mất nhịp độ bình thường. Nó sẽ cảnh báo: “Hãy xem, có cái gì đó đã sai rồi!” Tương tự như thế, cảm thọ bảo tôi: “Cái gì đó đã sai.” Tôi phải chấp nhận điều này. Rồi sau khi đã được cảnh báo, tôi bắt đầu quan sát hơi thở, cảm thọ, và tôi thấy rằng sự bất tịnh sẽ sớm mất đi.

Hiện tượng tâm-thân này giống như hai mặt của một đồng xu. Trên một mặt là ý nghĩ hay cảm xúc nảy sinh trong tâm. Trên mặt kia là hơi thở và cảm thọ trên thân. Mọi ý nghĩ hay cảm xúc, dù có ý thức hay vô ý thức, mọi bất tịnh tinh thần đều thể hiện qua hơi thở và cảm thọ trong giây phút ấy. Do đó, bằng cách quan sát hơi thở và cảm giác, ta gián tiếp quan sát những bất tịnh trong tâm. Thay vì trốn tránh vấn đề, quý vị đang đối diện với sự thật đúng như thật. Rồi quý vị thấy rằng bất tịnh mất đi sức mạnh; chúng không còn khống chế quý vị như trước đây. Nếu quý vị kiên trì, thì rồi bất tịnh cũng hoàn toàn biến mất và quý vị hưởng được an lạc và hạnh phúc.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho ta thấy thực tại ở hai mặt: bên ngoài và bên trong. Trước đây, ta luôn luôn nhìn ra bên ngoài với cặp mắt mở, bỏ quên sự thật bên trong. Con người lúc nào cũng tìm kiếm ở bên ngoài về nguyên nhân cho sự bất hạnh của họ. Họ lúc nào cũng đổ lỗi và cố thay đổi sự thật bên ngoài. Vì vô minh, không hay biết về sự thật bên trong, họ không bao giờ hiểu được rằng nguồn gốc của khổ đau nằm ở bên trong, ở những phản ứng mù quáng của họ.

Ta càng thực tập phương pháp này, ta càng sớm thoát khỏi những bất tịnh chùng đó. Dần dần tâm sẽ không còn bất tịnh; tâm trở nên thanh tịnh. Một tâm thanh tịnh lúc nào cũng tràn đầy tình thương, tình thương không ràng buộc dành cho tất cả mọi người; tràn đầy từ bi trước sự thất bại và đau khổ của người khác; tràn đầy hỷ lạc trước sự thành công và hạnh phúc của họ; tràn đầy bình tâm trong mọi hoàn cảnh.

Khi ta đạt đến giai đoạn này, toàn thể khuôn mẫu của cuộc đời bắt đầu thay đổi. Không thể nào ta có thể làm điều gì bằng lời nói hay việc làm phá rối sự an lạc và hài hòa của người khác. Trái lại, một tâm quân bình không những trở nên an lạc mà còn giúp người khác trở nên an lạc. Bầu không khí xung quanh một người như thế tràn đầy an lạc, hòa hợp và hạnh phúc thật sự. Chúng cũng bắt đầu ảnh hưởng đến người khác.

Sự chứng nghiệm trực tiếp sự thật nội tâm, phương pháp tự quan sát này được gọi là Vipassanā. Nó là đường lối giản dị, trực tiếp đưa đến một cuộc sống hạnh phúc thật sự.

Cần những yếu tố khác nhau để sống một cuộc sống hạnh phúc. Một số yếu tố này liên quan đến nhóm người tham dự hội nghị này. Khi quý vị có tất cả tiền bạc và của

cải mà quý vị mong ước, làm sao quý vị có thể thật sự vui hưởng những đặc ân này trong khi có hàng triệu người đang đói khát. Trong khi không có điều gì sai quấy trong việc kiếm tiền để chu cấp cho mình, cho gia đình và những người phụ thuộc vào mình, quý vị cũng nên đóng góp lại cho xã hội. Quý vị kiếm được tiền bạc từ xã hội, do đó quý vị nên trả lại ít nhiều. Thái độ nên có là: “Tôi kiếm tiền cho tôi nhưng tôi cũng kiếm tiền cho người khác.”

Một khía cạnh khác của hạnh phúc trong việc kinh doanh là phải chắc rằng, những gì quý vị làm để kiếm tiền không làm hại hay tổn thương người khác. Đây là trách nhiệm lớn lao. Tiền bạc kiếm được mà phải đánh đổi sự an lạc và hạnh phúc của những người khác sẽ không bao giờ mang lại hạnh phúc cho quý vị. Hạnh phúc thật sự không phải là của cải hay thành đạt hay giàu sang hay quyền lực. Nó là trạng thái nội tâm phát xuất từ một tâm thanh tịnh và an lạc. Vipassanā là một phương tiện giúp mọi người đạt được trạng thái đó.

(Bản tin Dhamma Giri - Tháng Tám 2000)

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG VIPASSANA TRONG ĐỜI SỐNG SINH VIÊN

Sau đây là bài diễn văn của TS Goenka cho sinh viên Ấn Độ ở Trung Tâm Quản Trị và HRD Symbiosis (SCMHRD) và Trung Tâm IT Symbiosis (SCIT) vào ngày Mettā trong khóa thiền 10 ngày tại Dhamma Giri từ 18 tới 29 tháng 9 năm 2002. Nội dung được biên tập để đăng trên bản tin.

Đây là vài lời để giúp các con hiểu làm thế nào để áp dụng phương pháp tuyệt vời mà các con đã học được ở đây trong đời sống hằng ngày. Nếu không áp dụng vào đời sống hằng ngày thì việc tham dự một khóa thiền như thế này thật là vô nghĩa. Đây không phải là nghi thức hay nghi lễ; đây là một nghệ thuật sống. Ta học cách làm sao để sống một cách bình an và hòa hợp trong tâm và làm sao để giúp người khác sống trong bình an và hài hòa. Chúng ta làm thế nào để tận dụng phương pháp cho mục đích này?

Là sinh viên, các con rất may mắn vì nhà trường đã thấy được hiệu quả của phương pháp tuyệt vời này và tạo cơ hội cho các con tham dự. Phương pháp này không những chỉ giúp các con trong đời sống sinh viên mà còn giúp ích sau khi các con đã tốt nghiệp. Các con có thể trở thành một giám đốc, một tổng giám đốc hay làm chủ một công ty.

Là sinh viên, bây giờ, các con có thể có những lo âu. Các con đã học và hiểu rõ những bài giảng. Nhưng trong giờ thi, các con bị mất bình tĩnh và quên hết nên không làm bài đúng. Con có thể bị điểm thấp hay bị rớt. Với phương pháp này, sự hoảng sợ sẽ giảm thiểu. Khi nào thấy rằng mình đang hốt hoảng, hãy ý thức về hơi thở trong vài giây với mắt mở. Hãy ý thức về hơi thở chỉ vài giây hay vài phút. Tâm các con sẽ lắng xuống và sự hốt hoảng sẽ mất đi. Nếu đang làm bài thi, các con sẽ làm đúng và có kết quả tốt.

Ta cũng thường trở nên bồn chồn trong hoàn cảnh căng thẳng như khi gặp người có thẩm quyền. Các con không thể đương đầu với tình huống một cách đúng đắn bởi

vì quá sức lo lắng. Phương pháp này sẽ giúp các con làm cho tâm được bình tĩnh. Các con có thể đối mặt với tất cả các tình huống như thế một cách thành công bởi vì một tâm ổn định và an tĩnh là một tâm đầy sức mạnh.

Khi tâm bị dao động và bồn chồn, khả năng để hiểu vấn đề giảm thiểu. Khi nghe giáo sư giảng một đề tài hay đọc một quyển sách nhưng nếu tâm bị mơ hồ và bất ổn, các con sẽ không thể hiểu một cách đúng đắn. Dù có đọc đi đọc lại, các con vẫn không thể hiểu.

Khi nào thấy tâm rất dao động, hãy thực hành Anāpāna (ý thức về hơi thở) hay quan sát cảm thọ trong vài phút. Việc này sẽ làm ổn định cái tâm đang dao động và các con sẽ thấy rằng khả năng hiểu vấn đề được gia tăng.

Cũng như vậy, khi đối phó với những tình huống, nếu tâm chạy lung tung, rất dao động, các con không thể có quyết định đúng đắn. Bằng cách thực hành phương pháp này, các con sẽ thấy rằng mình có thể có quyết định thích hợp bởi vì các con biết cách làm cho tâm được lắng dịu.

Có một vấn đề khác nảy sinh một cách rất tự nhiên vào lứa tuổi này. Đam mê nảy sinh, dục vọng nảy sinh. Các con có thể bị dục vọng này khống chế và trở thành nô lệ cho loại bất tịnh này. Các con có thể cố đè nén chúng, nhưng càng đè nén tâm càng trở nên dao động hơn. Hoặc các con có thể thỏa mãn chúng bằng những hành động sai quấy rồi sau đó cảm thấy hối hận, “Ôi, ta không nên làm như thế, sai lầm quá.” Một lần nữa các con trở nên khổ sở.

Khi các con thực hành Vipassanā đều đặn, các con sẽ thấy rằng tất cả những gì nảy sinh trong tâm đều kèm theo cảm thọ trên cơ thể. Đây là phát hiện vĩ đại của khoa học gia siêu việt này. Người ta ngộ nhận rằng Đức Phật là giáo chủ của một tôn giáo. Ngài không có liên quan gì với các tổ chức tôn giáo thường thấy. Ngài là khoa học gia siêu việt nghiên cứu sự tương quan giữa tâm và thân. Ngài khám phá ra thân ảnh hưởng đến tâm như thế nào, và tâm ảnh hưởng đến thân như thế nào. Và do vô minh, vì không biết những gì xảy ra trong nội tâm, ta bắt đầu tạo ra những bất tịnh và trở nên đau khổ như thế nào.

Đức Phật khám phá ra một phương pháp là, ngay khi một bất tịnh nảy sinh, nếu ta quan sát nó thì ta sẽ thoát khỏi nó. Bây giờ làm thế nào để quan sát nó? Ngài đã tìm ra phương cách. Không gì nảy sinh trong tâm mà không sinh ra cảm thọ trên thân. Đây là luật tự nhiên; luật này không do đức Phật đặt ra. Bởi vậy, khi nào đam mê, sợ hãi hay chán nản nảy sinh, chắc chắn phải có cảm giác kèm theo trong thân. Cảm thọ này liên

quan đến những gì nảy sinh trong tâm. Các con chỉ chấp nhận sự kiện, ”Cái này đã nảy sinh trong tâm.” Ví dụ, như sợ hãi hay đam mê hay ngã mạn hay bất kỳ bất tịnh nào khác đã nảy sinh trong tâm. Các con cảm thấy bất cứ cảm thọ nào trong người và bắt đầu quan sát cảm thọ đó.

Nếu thực hành Vipassanā một cách đúng đắn và tiếp tục thực tập sáng và tối, các con hiểu rằng, “Mọi cảm thọ , dễ chịu hay khó chịu, thô thiển hay vi tế đều có chung đặc tính là sinh, diệt, sinh, diệt. Quá sức vô thường, quá sức phù du! Như vậy, sự bất tịnh đã nảy sinh này cũng vô thường. Nó không vĩnh cửu. Hãy để ta xem nó tồn tại được bao lâu!”

Bất tịnh không thể chế ngự được các con bởi vì các con đang quan sát nó một cách khách quan. Nó trở nên mỗi lúc một yếu dần và biến mất. Trong cuộc sống hàng ngày của một sinh viên, các con có thể tận dụng phương pháp tuyệt vời này do một khoa học gia siêu việt khám phá.

Sau này, các con sẽ có những trách nhiệm lớn lao trong sự nghiệp của mình. Từ kinh nghiệm bản thân, Thầy biết rằng, nếu không có Vipassanā, những cảm xúc tiêu cực sẽ nảy sinh trong mọi lúc. Khi các con có những cảm xúc tiêu cực, các con làm cho người khác dao động. Toàn thể bầu không khí chung quanh các con trở nên dao động. Làm sao những nhân viên làm việc cho các con có thể làm việc hiệu quả trong một môi trường tiêu cực như thế?

Bằng cách thực hành Vipassanā, toàn thể thái độ của các con thay đổi. Các con bắt đầu tạo ra những cảm xúc tích cực. Nếu có người phạm lỗi thì có sao đâu? Với đầy yêu thương, đầy hảo tâm, đầy trắc ẩn: “Ồ, người này vì vô minh hay vì không hiểu rõ nên vấp phải lỗi lầm.” Hãy giải thích một cách điềm tĩnh và đầy trắc ẩn và các con thấy kết quả sẽ rất tốt. Mọi người làm chung hay dưới quyền các con sẽ đạt được những kết quả tốt hơn bởi vì toàn bộ môi trường đã trở nên rất bình an và hòa hợp.

Thầy biết điều này qua kinh nghiệm bản thân. Sau khi đến với Vipassanā, việc làm ăn của Thầy thay đổi và lợi nhuận gia tăng gấp bội bởi những người làm việc cho Thầy cũng bắt đầu thực hành Vipassanā. Nhờ vậy mà toàn bộ môi trường tràn đầy sáng tạo tích cực. Mọi người làm việc để có kết quả tốt hơn. Điều này sẽ xảy ra. Phương pháp này sẽ giúp các con. Mối quan hệ của các con với đồng nghiệp, với nhân viên dưới quyền, với cấp trên sẽ trở nên tốt đẹp, chân thành. Cuộc đời sẽ trở nên rất bình an và hòa hợp.

Đây là một phương pháp không mang tính nghi thức hay nghi lễ. Các con tập yoga, tập thể dục để giữ cho cơ thể được khỏe mạnh; điều này rất quan trọng. Cũng như thế, Vipassanā là một sự luyện tập tinh thần. Nếu các con thực tập mỗi sáng và mỗi tối, các con sẽ thấy rằng tâm của mình mỗi lúc một lành mạnh hơn, mang lại thành quả tích cực.

Hãy tận dụng phương pháp này. Đừng xem khóa 10 ngày này như một nghi thức, nghi lễ. Các con đã tới đây để học một phương pháp hết sức khoa học và tận dụng nó vì sự lợi ích của bản thân và sự lợi ích của những người khác. Khi các con sinh ra bất tịnh trong tâm, các con là nạn nhân đầu tiên của sự bất tịnh của mình. Bất cứ khi nào các con tạo ra ô nhiễm, các con trở thành nạn nhân đầu tiên, các con trở nên khổ sở và các con bắt đầu làm người khác khổ lây.

Bằng cách thực hành phương pháp này, các con sẽ học được cách làm sao sống một cách bình an và hòa hợp trong nội tâm và học được cách tạo ra không gì ngoài sự bình an và hợp cho môi trường xung quanh các con.

Sinh viên tại SCMHRD, Prune đã tham dự những khóa thiền Vipassanā từ tháng 12 năm 1996. Một khóa thiền 10 ngày và các buổi hành thiền hằng ngày là một phần của chương trình học. Từ năm 2002, sinh viên tại SCMHRD, tại Nashik và SCIT, Prune cũng đã tham dự những khóa thiền Vipassanā 10 ngày tại Dhamma Giri.

(Bản tin Dhamma Giri - tháng 5, 2004)

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI CHO GIỚI TRẺ

Những câu hỏi sau đây trong khóa đầu tiên cho thiếu niên tại Dhamma Giri từ ngày 12 đến ngày 19 tháng 4 năm 2004. Câu hỏi được dịch và biên tập cho Bản Tin.

Thiền sinh: Có nhiều cảm thọ không khó chịu cũng không dễ chịu, và ta không tạo ra chán ghét hay thèm muốn đối với chúng. Tại sao chúng ta phải quan sát những cảm thọ như thế?

Thầy Goenka: Có ba loại cảm thọ ,: dễ chịu, khó chịu, trung tính. Ta thường tạo ra thèm muốn đối với cảm thọ dễ chịu và chán ghét đối với cảm thọ khó chịu. Còn đối với cảm thọ trung tính thì sao? Các con phải quan sát cảm thọ trung tính một cách kỹ lưỡng để các con hiểu được bản tánh vô thường của chúng, anicca. Nếu các con hiểu được bản tánh vô thường của chúng, các con ở với sự thật. Tâm các con sẽ trở nên bén nhạy khiến các con không sinh ra thèm muốn, chán ghét hay vô minh. Bởi vậy, hãy tận dụng cả những cảm thọ trung tính này và hiểu rằng bản tánh của chúng cũng là vô thường.

Thiền sinh: Trong lúc hành thiền Vipassanā, đôi lúc tâm con đi lang thang quá nhiều. Con có thể tập Anāpāna trong trường hợp này không?

Thầy Goenka: Được, con nên tập Anāpāna. Khi tâm đi lang thang nhiều thì rất khó để tập Vipassanā. Khi tâm các con rất dao động hay rất trì trệ và hoàn toàn không muốn hành thiền, trong tất cả những trường hợp như thế, các con phải tập Anāpāna. Sau khi tập Anāpāna một thời gian, khi tâm trở nên tĩnh lặng, các con có thể tập Vipassanā trở lại. Khi tâm không ổn định, các con có thể tập Anāpāna một lúc rồi phối hợp tập cả Vipassanā cùng với Anāpāna. Với một hơi thở, hãy quan sát cảm thọ tại một phần của cơ thể, với hơi thở kế tiếp, quan sát cảm thọ tại phần kế tiếp. Hãy quan sát cảm thọ cùng chung với hơi thở. Tâm sẽ ít đi lang thang hơn bởi vì các con cho tâm hai đối tượng để thiền.

Lúc nào có thể được, hãy hành thiền Vipassanā để diệt trừ những bất tịnh ở bề sâu. Nhưng nếu tâm không ổn định khiến con không thể quan sát cảm thọ thì hãy tập

Anāpāna Chúng ta phải sử dụng Vipassanā để chiến đấu với kẻ thù. Anāpāna sẽ giúp chúng ta mài sắc khí giới để chúng ta có thể chiến đấu chống lại kẻ thù một cách hữu hiệu hơn.

Thiền sinh: Tại sao chúng ta lại có những cảm thọ khác nhau tại những chỗ khác nhau trên cơ thể?

Thầy Goenka: Có nhiều lý do gây ra cảm thọ chứ không phải do một nguyên do duy nhất. Cảm thọ có thể do thời tiết, do thương tích hay bệnh tật, do ngồi lâu, do thực phẩm chúng ta ăn hay do saṅkhāra trong quá khứ. Bất cứ nguyên nhân nào cũng không thành vấn đề. Dù cảm thọ có là gì đi nữa, chúng ta quan sát và giữ sự bình tâm. Ngay như cảm thọ là do những bất tịnh tinh thần, nhưng vì có rất nhiều loại bất tịnh, ta cũng sẽ không biết loại bất tịnh nào tạo ra cảm thọ này. Do đó, các con không nên đi vào chi tiết.

Ví dụ, nếu chúng ta phải giặt quần áo bẩn, chúng ta lấy xà phòng và nước và chà quần áo với xà phòng. Không cần thiết phải biết khi nào, ở đâu và làm sao quần áo bị bẩn. Quần áo bị bẩn, chúng ta có xà phòng và chúng ta phải giặt. Tương tự như thế, chúng ta đã học được phương pháp Vipassanā. Bất cứ lý do nào sinh ra cảm thọ hay loại cảm thọ nào đi nữa, chúng ta phải quan sát và hiểu được bản tánh vô thường của cảm thọ.

(Bản tin Quốc tế - tháng Tư 2009)

TẠI SAO TÔI NGỒI THIÊN

Bài sau đây được trích từ bài “Tại sao tôi ngồi (thiền)” của Hội Xuất Bản Phật Giáo năm 1993 tại Sri Lanka (Tích Lan). Bác sĩ Fleischman là một thiền sư phụ tá của Thiền sư S. N. Goenka và là một bác sĩ tâm thần.

Việc đầu tiên tôi làm sáng nay là ngồi thiền một tiếng đồng hồ. Trong suốt 20 năm qua, tôi đã thường xuyên ngồi thiền như thế hằng đêm, hằng ngày, hằng tuần.

Tôi muốn biết về chính tôi. Thật ngạc nhiên là hằng ngày, tuy chúng ta dùng hầu hết thì giờ trong đời để học hành, suy ngẫm, quan sát và ứng phó với thế giới xung quanh, cái tâm biết suy xét lại ít khi nào hướng vào bên trong. Sự lẩn tránh này chắc chắn là thước đo của sự lo âu, do dự, và sợ hãi.

Hầu hết thì giờ của chúng ta được dùng cho những hoạt động hướng ngoại làm xao nhãng sự tự quan sát. Sự thôi thúc mãnh liệt, không ngừng nghỉ này xảy ra không phải vì những nhu cầu sinh tồn như thực phẩm, hơi ấm hay cả thú vui. Từ giây phút này sang giây phút khác, chúng ta đắm chìm trong những cảnh tượng, những hương vị, những chữ nghĩa, những hành động hay các kích thích điện tử (chơi game điện tử, coi tivi, lên mạng..) cho tới hơi thở cuối cùng. Thật ngạc nhiên khi những sinh hoạt bình thường (từ hút thuốc, cho đến ngắm cảnh hoàng hôn) có vẻ giúp ta quay về chính mình nhưng cuối cùng lại là cách tránh né sự chú ý đầy đủ về đời sống của chính chúng ta. Điều này thúc đẩy tôi lên đường tìm kiếm, khám phá những tri thức sâu sắc tại trường đại học, trường y, các khóa đào tạo chuyên môn tâm thần và cuối cùng là đến với nghệ thuật “ngồi thiền” do thiền sư S. N. Goenka giảng dạy. Ông là một thiền sư Vipassanā từng hướng dẫn cho vợ chồng tôi trong lần đầu dự khóa thiền ở New Delhi, Ấn Độ vào năm 1974. Trong 10 ngày, tôi không làm gì khác ngoài việc chú tâm từng giây phút vào thực tế của tâm và thân, với ý thức và sự bình tâm. Mâu thuẫn thay, việc này cho tôi cơ hội, vừa được hoàn toàn đơn độc và cô lập hơn bao giờ hết, vừa được hòa nhập, gắn bó với một truyền thống, một đường lối được lưu truyền, thể hiện, diễn giải và truyền đạt bởi một người đang sống. Tôi luôn luôn biết ơn thiền sư S.N. Goenka đã trao cho tôi phương pháp này.

Thiền Vipassanā đã được bảo tồn tại châu Á trong suốt 2,500 năm từ khi được Gotama, đức Phật trong lịch sử, khám phá ra. Nghệ thuật sống của Ngài được các nhà học giả phương Tây gán cho nhãn hiệu “Phật giáo”. Nhưng Vipassanā không phải là một “tôn giáo” hay một hệ thống triết lý. Vipassanā là sự thực hành, một phương cách, một công cụ cho một người đang sống. Vipassanā không làm cho ta chấm dứt sự tìm kiếm. Đối với bản thân, Vipassanā cung cấp cho tôi một cây com-pan, một viễn kính, một bản đồ cho những chuyến đi xa hơn. Với sự thực tập hằng ngày phối hợp với những khóa thiền chuyên sâu hằng năm, tôi tìm thấy sự kết hợp giữa các giá trị tự thân và thừa hưởng, sự tiếp nối giữa hòa nhập và cô lập. Vipassanā là ống viễn kính giúp tôi có thể tìm kiếm con chim bí ẩn.

Trước khi tôi được dạy cách ngồi thiền như thế nào, hành trình của đời tôi phần lớn ở mặt tri thức. Tôi thấy những bài diễn văn và sách vở đầy hứng thú, kích lệ, nghệ thuật, nhưng mơ hồ. Người ta có thể khuyên bảo, có thể nói, có thể viết. Nhưng ngồi thiền là cách để cho tôi thực hiện cái gì đó, ngồi thiền là một hành động thực sự, không như lời nói suông mà là bằng cả tâm, thân và cuộc sống của tôi. Đây là cách nhập cuộc, được bảo vệ bởi thiền sư, giáo huấn, phương pháp và sự thực hành, để đi vào ánh sáng và bóng tối trong tôi.

Tôi muốn biết, muốn chỉ quan sát con người đang sống này đúng như thật, chứ không phải chỉ xem anh ta loay hoay từ việc này đến việc khác. Dĩ nhiên điều này hữu tiệt lộ điều mới lạ cho tôi trong cương vị một bác sĩ tâm thần, nhưng động cơ của tôi mang tính thiết yếu hơn, riêng tư hơn, và tính triết lý về sự sống hơn.

Tôi quan tâm đến tâm và thân của mình. Trước khi tôi có thói quen ngồi thiền, tôi cũng đã suy nghĩ về tôi và sử dụng cơ thể tôi làm dụng cụ trong đời sống như để cầm bút, bóp củi. Nhưng tôi chưa bao giờ quan sát một cách hệ thống và kỹ lưỡng cơ thể mình - nó cảm thấy như thế nào, không phải chỉ là cái nhìn hời hợt, thoáng qua, mà là theo dõi liên tục từ giây phút này sang giây phút khác, trong hàng giờ, hàng ngày liền. Và trước kia, tôi cũng chưa bao giờ dồn hết tâm trí để quan sát ảnh hưởng qua lại giữa tâm và thân trong trạng thái mệt mỏi hay nghỉ ngơi, đói khát, đau đớn, thư giãn, kích động, đờ đẫn hay tập trung. Sự tìm tòi để biết của tôi không hoàn toàn chỉ là khách quan và khoa học. Tâm và thân này là con thuyền cho đời tôi. Tôi muốn biết nó bằng cách trắm mình vào dòng sống hữu cơ, gốc rễ thúc đẩy những con ngỗng bay hàng 10,000 dặm mỗi mùa đông và mùa xuân.

Sự hài hòa trong tôi rất là tuyệt vời, ngọt ngào, và choáng ngợp, nhưng dù thích thú tôi cũng không để mình chỉ nhìn vào nó, tôi muốn ngồi với quyết tâm mạnh mẽ để có

thể gạt qua một bên những sự lơ đãng hay phân tâm, chuỗi lo toan vẩn vơ. Ngồi thiền là để biết chính mình, để thấy bản thân chính là sự thể hiện những đặc tính phổ quát của cuộc sống đang dần hé lộ - như một dự án thú vị, không bao giờ hoàn thành. Hy vọng tôi vẫn có thể thực hành ngay cả lúc đối diện với cái chết. Đối với tôi, cái biết này là một sức mạnh vĩ đại và một niềm vui khôn cùng.

Tôi ngồi (thiền) vì cuộc sống hằng ngày và ngồi với sự biết ơn đối với cuộc sống hằng ngày. Những thi sĩ vĩ đại vẫn hay ca tụng những điều bình thường nhưng tiết lộ nhiều điều mới lạ, nhưng tôi biết đời tôi sẽ đầu hàng một cách dễ dàng và liên tục như thế nào trước những sự phân tâm, sự chọc tức, những quan điểm hạn hẹp. Tôi không muốn bỏ lỡ đời mình như đã từng lỡ những chuyến bay tại phi trường New York. Nghe có vẻ nghịch lý khi chỉ vì muốn thoát khỏi mơ mộng và lo lắng, tôi phải cần đến một phương pháp, một sự thực tập, một kỷ luật. Nhưng đúng là tôi cần đến chúng, và tôi chấp nhận sự nghịch lý đó bằng cách làm những gì tôi phải làm để xua đuổi những lo lắng vẩn vơ ra khỏi tâm, để thúc dục trong nhiều bình minh hơn, để thấy đũa tré trong mình thể hiện toàn vẹn những biến đổi (thân-tâm) cuộn cuộn như 1 cơn lốc.

Tôi ngồi để khai mở từng lỗ chân lông, cả lớp da lẫn tâm trí để đón nhận cuộc sống quanh tôi, cả bên trong lẫn bên ngoài, đón nhận vào mọi lúc nếu có thể hay chỉ ít là cũng thường xuyên hơn lúc trước. Tôi ngồi để tập biết ơn, để chấp nhận, để giữ bình an trước những sự việc thường tình và bất khả kháng, ví dụ như, sự xuống cấp của cái giường trong phòng ngủ tồi tàn của tôi, hay đứa con trai hai tuổi lôi từng cây gỗ nhỏ đến giúp tôi xếp củi cho đọt tuyết mới vào tháng Giêng.

Tôi cảm thấy cần một tay lái, một con tàu, một phương pháp, một kỹ thuật, một đường lối để đi đúng hướng. Tôi cần gia tăng những giây phút tự kiểm soát (không có nghĩa là gò bó, tự ức chế). Trong lúc ngồi thiền, ta không đứng dậy, hay nhúc nhích, hay kiểm tiền, hay làm bài thi, hay nhận được sự trấn an từ một cú điện thoại nào đó. Nhưng tham gia huấn luyện quân sự, hay học chơi đàn vĩ cầm, hay học trường y, cũng là những cách để tự kiểm soát có giá trị về mặt sắp xếp trật tự và giới hạn. Ngồi thiền là sự tự kiểm soát xoay quanh những giá trị đặc biệt khác.

Quan sát thay thế mọi phản ứng. Thật là vô nghĩa khi dành trọn đời cho phương pháp này mà chỉ dùng hết thì giờ để mơ mộng hay nôn nóng mong đợi được thăng chức và tiếng tăm?. Dĩ nhiên những điều này dù sao cũng sẽ xảy ra. Chúng là một phần trong cuộc sống của con người. Các nền văn hóa sẽ không phải đặt ra hàng loạt các quy tắc đạo đức căn bản ở khắp nơi như mười điều răn, năm giới luật, nếu chúng ta không bị chế ngự bởi hàng mười triệu sự thôi thúc.

Công việc hằng ngày của tôi là lắng nghe, nhưng tôi nghe được rất ít từ những người khác ngoài những điều mà tôi đã thấy trong bản thân khi tôi ngồi thiền. Nhưng tôi cũng nhận thấy sự cần thiết của sự làm việc, rèn luyện và tự chế. Lệ thuộc, cô đơn, ham muốn, mệt mỏi, đói khát, nóng nảy, suy đồi, keo kiệt, huyênh hoang là những bạn cũ của tôi. Tôi có thể đón nhận những thói xấu này ở nơi những người khác một cách cởi mở và thành tâm, bởi vì tôi biết chúng cũng ở bên trong mình nên không thể lên án họ mà không lên án chính mình. Tôi cũng học được cách kiểm soát và sử dụng những nguồn năng lượng từ chúng.

Ngồi thiền đẩy tôi tới tột cùng của nỗ lực tự quản, giúp cho việc định hướng ý chí của tôi, tuy nhiên nó cũng phá tan sự tự vệ, quá trình định hình và tự đánh giá về chính tôi. Nó vừa tạo dựng vừa phân rã “cái tôi”. Mọi ký ức, mọi hy vọng, mọi khao khát, mọi sợ hãi ùa về. Tôi không còn có thể giả vờ sống theo một hình mẫu dựa trên những ký ức và đặc điểm mà tôi lựa chọn.

Nếu quan sát mà không phản ứng thì tất cả những gì xảy ra trong tâm đều có thể chấp nhận được. Chúng là phần hiển nhiên của chính tôi (bởi vì chúng ở đó, ngay trong chính tâm tôi, ngay trước mặt tôi); tuy nhiên chúng cũng là những hiện tượng khách quan, vô tình, liên quan đến nhân quả, chuyển động không ngừng đi qua đời tôi mà không cần đến nỗ lực của tôi, không có sự kiểm soát của tôi và bất cần đến tôi. Tôi có thể thấy nhiều hơn, dung thứ nhiều hơn trong cuộc sống nội tâm, đồng thời tôi ít bị những động lực này thôi thúc hơn. Như giông bão và chim bồ câu, chúng là một phần của thiên nhiên, bay qua bầu trời nội tâm. Tâm lý phức tạp cuốn lên từ hỏa mù của sự đánh giá hời hợt về bản thân. Cùng một lúc, sự quyết tâm và sự dẻo dai mà tôi tạo ra chỉ để quan sát tăng trưởng như những cơ bắp khi tập thể dục. Một cách tự nhiên, sự kết hợp liên tục của khoan dung và kiên trì vượt ra ngoài phạm vi ngồi thiền đến áp dụng vào các mối quan hệ.

Tôi ngồi thiền vì việc biết rằng mình sẽ chết làm cho cuộc sống tôi phong phú hơn và chân thật hơn. Do đó, tôi phải cố hết sức tìm kiếm kỷ luật và sự quyết tâm cần thiết cho mình để thực sự đối diện với nó. Ngồi thiền giúp tôi không quên thực tế tâm lý rằng cái chết là ngưỡng cửa của cuộc sống. Không có sức mạnh nào có thể cứu được tôi. Bởi vì tôi có ý thức và lo sợ về cái chết, tôi biết sống đúng cách; không phản ứng, sống với quyết định và lựa chọn có chủ ý những gì xảy ra trong từng khoảnh khắc thoáng qua trong đời tôi. Để thực sự sống, tôi phải thỏa hiệp với cái chết. Để làm được điều này, tôi cần thực hành. Mỗi lần ngồi thiền là một cái chết của những hoạt động bên ngoài, là xóa bỏ sự phân tâm, là dứt bỏ những thôi thúc. Đây là cuộc sống ngay giờ

phút này, đúng như thật. Một ngày nào đó sự chú tâm giản dị này sẽ rất hữu dụng. Nó đã hữu dụng.

Tôi ngồi để trung thực với tôi, thoát khỏi những sự phê phán của chính mình và của người khác. Tôi đã sống nhiều năm trong đời bị xếp hạng, phần lớn là ở trường học, nhưng rồi sau này, nói rộng ra giữa những bạn bè và trong xã hội. Như thường xảy ra, vì quan tâm tới tôi, cha mẹ tôi đã cố gắng dạy dỗ tôi bằng cách so sánh: tôi tốt về cái này, hoặc không tốt, hoặc đủ tốt, hay tốt hơn, hay xấu hơn, hay tốt nhất, hay hoàn toàn không tốt.

Bây giờ, tôi thấy rằng ngồi thiền khai mở cái vô lý của sự so sánh những thành quả. Cuộc đời bao gồm những gì tôi thực sự sống chứ không phải những đánh giá về chúng. Ngồi thiền cho phép tôi thoát khỏi tâm phê phán và đi sâu vào thực tế trước mắt.

Tôi an tâm sống thực trong tôi và với chính tôi. Tôi ít chỉ trích hơn. Tôi dễ dàng thoát khỏi sự tranh luận, bớt hy vọng, ít trông đợi hơn, bởi vì bản thân lời nói, hy vọng và hành động đã đủ là sự chiến thắng. Không có phương tiện, tiện nghi hay bất kỳ sự kiểm soát môi trường nào, tôi đã ngồi và quan sát tôi là ai khi không có ai và chẳng có gì chỉ cho tôi. Sự thực là tôi đã ngồi thiền, không đòi hỏi, không cần một thứ gì, và tôi cảm thấy đầy đủ. Bây giờ xương sống và tay tôi mạnh hơn. Khi tôi bị mất thăng bằng, tôi có thể bị ngã giống như con mèo thay vì như một khúc gỗ. Khi tôi ngồi thiền, không một ai, dù là thân yêu hay thù nghịch, có thể cho tôi những gì tôi còn thiếu hay lấy đi những gì tôi đang có.

Bởi vậy trong cuộc sống hằng ngày, tôi hướng mình để trở thành người mà tôi có thể sống chung khi tôi ngồi lần kế tiếp. Không có sự khen chê nào của người khác có thể ảnh hưởng đến những lúc tôi đối diện với sự thật về bản thân mà chính tôi quan sát được.

Tôi ngồi trong đơn độc để xóa đi sự cô đơn. Những gì ít tốt đẹp nhất trong tôi trôi lên trên bề mặt của tâm, và điều này thúc đẩy tôi trở thành con người tốt hơn. Khi tôi bị dẫn vào ngõ cụt đen tối trong bản thân, tôi tìm thấy nguồn gốc thực sự của con người của mình.

Hai khó khăn lớn nhất mà tôi đối diện trong lúc ngồi thiền nhiều giờ liền hay nhiều ngày liền là sự đau đớn về thể xác và sự mất mát địa vị trong xã hội cũng như trong cộng đồng mà trước đây tôi hướng tới. Cái đau khởi đầu ở đầu gối hay ở lưng loang rộng khắp cơ thể và cứ thế tiếp diễn. Những toan tính, dự định cho bản thân cùng lợi lộc đi kèm cũng biến mất trong những giây phút đau đớn triền miên đó. Tôi tưởng

tượng tới những chọn lựa khác: một căn nhà đẹp hơn, một chuyến nghỉ mát ở vùng nhiệt đới, sự nể vì của đồng nghiệp khi nghe tôi nói về bước thang danh vọng của tôi. Tôi tưởng tượng đến những khủng hoảng tài chánh mà tôi ít có khả năng đối phó hơn trước. Tôi tưởng tượng sự từ chối nhục nhã đã chà đạp những người tỵ nạn vì nghèo đói, vì kỳ thị hay vì những tình cảnh tuyệt vọng nào đó; những việc này đều có thể xảy ra trong tương lai cho tôi (hay tương lai của bất kỳ người nào nếu ta nhìn đủ xa). Tại sao tôi ngồi thiền ở đây? Một con chim đậu trên nhánh thấp của một tàng cây bên vệ rừng cất tiếng khải hoàn một cách trong trẻo. Mặc cho nhận thức những gì đang diễn ra, tôi vẫn tiếp tục ngồi; tôi là người nhận và là người cho; tôi được bao phủ bởi những món quà của những người đã yêu thương và đã để lại dấu vết cho sự tiếp nối; và tư thế ngồi yên tịnh và vững chãi tỏa sáng này là lời ca của chúng loại người này (cũng là nòi giống tôi đang tiếp nối).

Ngồi thiền giúp tôi vượt qua sự sợ hãi sâu thẳm nhất. Tôi trở nên tự do hơn để sống bằng con tim và chấp nhận những hậu quả, nhưng đồng thời cũng gạt hái được phần thưởng từ cách sống chân thật. Hầu hết những cái mà tôi gọi là đau đớn thực ra là sự cô đơn và sợ hãi. Chúng mất đi, tan biến đi nhờ sự quan sát đó. Những rung động trong người tôi hòa theo khúc ca chỉ có thể nghe được lúc mà bình minh và hoàng hôn xuất hiện đồng thời, ngay lập tức và liên tục. Tôi cảm thấy sự nỗ lực mạnh mẽ chỉ là một cái giá nhỏ cần phải trả để nghe được khúc nhạc nội tâm này - khúc nhạc phong phú xuất phát từ trái tim của cuộc sống.

Tôi ngồi để neo chặt và sắp xếp đời mình xung quanh tâm và trí, và để truyền đạt cho người khác những gì tìm thấy. Mặc dù tôi run rẩy trong gió mạnh, tôi vẫn trở lại với lối sống căn bản này. Sự thư giãn dễ dàng, êm ái, dễ chịu cộng với sự tỉnh thức mạnh mẽ trong an tĩnh, lột xác đời tôi như bóc vỏ một củ hành đến những tầng lớp sâu hơn của sự thực, để rồi tẩy chùi, thoa dịu cho tới khi lớp kế tiếp phơi bày. Tôi ngồi để làm cho đời tôi vào khuôn phép của những cái rõ ràng, giản dị, hoàn mãn và phổ quát trong tâm tôi. Công việc này sẽ không chấm dứt. Tôi đã sống trong thất bại một thời gian dài, nhưng nay tôi sẽ không ngừng noi theo sự hướng dẫn rõ ràng về sự tự chế và từ tâm. Tôi ngồi thiền để tìm ra và thể hiện lòng thương yêu giản dị và sự tử tế của con người.

Paul Fleischman

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 7 năm 1995)

ỨNG DỤNG DHAMMA TRONG CUỘC SỐNG

Bài dưới đây được phỏng theo pháp thoại ngày thứ 30 của khóa thiền 30 ngày của Thầy Goenka.

Điều quan trọng nhất là áp dụng Dhamma vào cuộc sống. Nếu các con chỉ ngồi hết khóa này đến khóa khác - khóa 10 ngày hay khóa dài ngày - mà không ứng dụng trong cuộc sống, Dhamma sẽ trở thành những nghi thức, nghi lễ trống rỗng. Các tôn giáo, tông phái khác nhau có những nghi thức, nghi lễ, lễ bái khác nhau. Thật rất bất hạnh nếu Vipassanā cũng trở thành nghi thức hay nghi lễ đối với một thiền sinh nào đó.

Khi tham dự một khóa 10 ngày hay một khóa dài ngày, các con diệt trừ những khuyết điểm và phát triển những ưu điểm. Các con phải dùng những sức mạnh này trong cuộc sống hằng ngày. Trong một khóa thiền, các con tu tập ở tầng lớp sâu hơn của tâm, diệt trừ hết lớp này đến lớp khác những bất tịnh. Sau khóa thiền, nếu các con lại bắt đầu tích lũy cùng một loại bất tịnh này thì không đạt được mục đích. Ta đã không hiểu mình đang làm gì. Toàn thể khuôn mẫu của cuộc đời phải thay đổi. Dhamma phải được thể hiện trong cuộc sống hằng ngày.

Ta phải không ngừng ứng dụng Dhamma trong cuộc sống. “Những sức mạnh nào mà tôi đã đạt được trong một khóa thiền như thế này, tôi sẽ sử dụng nó để đoan chắc rằng cuộc đời tôi sẽ trở thành một cuộc đời Dhamma. Tôi phải hoàn hảo trong sīla, làm chủ được tâm và thanh lọc tâm. Trong khi đối diện với những tình huống khác nhau trong đời, tôi phải thực hành Dhamma thay vì tạo ra những saṅkhāras bất thiện (phản ứng tinh thần hay tạo nghiệp).” Bằng cách này, các con phải tự trông chừng mình. Các con đã được làm người và đã được tiếp cận với Dhamma tuyệt diệu này. Các con tạo dựng lòng tin vào Vipassanā. Giờ đây các con phải tận dụng những điều kiện này. Được làm người, được tiếp cận với Dhamma, và được học cách thực hành Dhamma - đây thật sự là một cơ hội hi hữu.

Mục tiêu thật rõ ràng: thoát khỏi mọi khổ đau. Điều này chỉ có thể đạt được khi ta tẩy trừ hết mọi bất tịnh. Mục đích: tối thiểu phải đạt được mục tiêu trở thành một thánh nhân, một Sotāpanna (bậc nhập lưu). Sau đó, Dhamma sẽ lo liệu vì ta đã thoát khỏi bốn cảnh giới thấp kém hơn.

Trước khi trở thành Sotāpanna Tu đà hoàn, ta phải phát triển để trở thành một cūḷa-Sotāpanna Cận Tu đà hoàn, một tiểu-Sotāpanna.

Một Sotāpanna là bậc bắt đầu hòa mình vào dòng suối giải thoát và chắc chắn đạt được mục tiêu tối hậu của sự giải thoát hoàn toàn. Một cūḷa-Sotāpanna là bậc bắt đầu luân lưu trong dòng suối Dhamma và chắc chắn sẽ trở thành một Sotāpanna.

Có ba phẩm chất quan trọng trong đời của một Sotāpanna:

Phẩm chất quan trọng thứ nhất: hoàn toàn không còn hoài nghi, ngờ vực về Dhamma (vicikicchā). Làm sao có thể nghi ngờ về Dhamma sau khi ta đã trực tiếp trải nghiệm về Dhamma, trực tiếp trải nghiệm con đường, đã đi trên con đường, và đã trải nghiệm được lợi lạc. Nếu ta nghi ngờ về Dhamma, về con đường, về phương pháp, mà cảm thấy mình đã là một Sotāpanna thì đó là một ảo tưởng lớn.

Phẩm chất quan trọng thứ hai: hoàn toàn thoát khỏi sự ràng buộc vào mọi nghi thức, nghi lễ (sīla-vata parāmasa). Mọi tông phái, mọi tổ chức tôn giáo đều có những nghi thức, nghi lễ, tế tự. Một số người phát sinh sự ràng buộc sâu đậm vào những nghi thức, nghi lễ, tế tự này và cảm thấy họ có thể được giải thoát bằng cách thực hiện chúng. Một Sotāpanna thoát khỏi ảo tưởng này và hiểu rằng ràng buộc vào những nghi lễ, nghi thức này không thể đưa họ tới mục đích cuối cùng. Nếu ta còn bị ràng buộc vào chúng và cảm thấy rằng “Ta là một Sotāpanna,” thì đó là một ảo tưởng, ảo giác lớn.

Phẩm chất quan trọng thứ ba: hoàn toàn thoát khỏi niềm tin hiện tượng tâm-thân này là thực chất (sakkāyaditṭhi). Thông thường, để giao tiếp với nhau, ta phải dùng những từ “Tôi” và “của tôi”. Tuy nhiên, trong thực tế, không hề có cấu trúc thể xác hay cấu trúc tinh thần hay tổng hợp của cả hai là “Tôi” hay “của tôi”, hay “linh hồn tôi”.

Điều đó trở nên rõ ràng đối với một Sotāpanna không phải vì nghe pháp thoại hay đọc kinh điển, nhưng bằng sự trải nghiệm trực tiếp của chính mình. Bằng cách chia cắt, mổ xẻ, phân tán, làm tan rã toàn thể cơ cấu thể xác và tinh thần, ta có thể nhận ra rõ ràng sự tương tác giữa thân và tâm không ngừng xảy ra, ảo tưởng về “Tôi” và “của tôi” được tạo ra như thế nào.

Ba phẩm chất này được củng cố vững vàng trong một Sotāpanna. Một cūḷa-Sotāpanna cũng phát triển cùng những phẩm chất này, bởi vì trừ khi những phẩm chất này được phát triển, mục tiêu trở thành Sotāpanna còn rất xa vời.

Một cơ hội hiếm có và tuyệt vời đã xảy ra trong đời các con. Hãy tận dụng cơ hội này cho sự giải thoát của chính các con.

Buddhuppādo dullabho lokasmiṃ.

Ta rất may mắn được sinh ra trong kỷ nguyên này lúc một người đã trở thành hoàn toàn giác ngộ 25 thế kỷ trước. Thật hiếm có để một người trở thành hoàn toàn giải thoát, một Sammāsambuddha. Ta phải tích lũy và làm tròn các Pāramī trong vô lượng kappas (thời kỳ dài vô tận); việc này cần rất nhiều thời gian. Quá nhiều kappas trống rỗng, hoàn toàn không có một vị Phật nào cả. Chúng ta hết sức may mắn là trong kappa này, Gotama đã trở thành Sammāsambuddha và ngay cả sau 25 thế kỷ, sāsana của Ngài, - giáo huấn của Ngài, Dhamma, Vipassana vẫn còn tồn tại.

Manussa-bhāvo dullabho.

Thật hiếm có để được làm người - một cuộc sống quý giá như thế. Tự nhiên đã ban cho con người khả năng tuyệt vời như thế - quan sát sự thật trong bản thân. Ta quan sát sự tương quan giữa tâm - thân: bằng cách nào, vì lý do này, cái này xảy ra; hay vì không có tác nhân này, nên cái này không xảy ra. Dhamma đã trở nên hết sức rõ ràng đối với con người bởi vì khả năng quan sát một cách khách quan thực tế của bản thân.

Người ta nói rằng ai đó may mắn nếu sau khi chết được sinh ra trong cõi trời. Nhưng Đức Phật nói: Ai đó trong cõi trời khi chết được sinh ra làm người thì rất là may mắn.

Kiếp sống làm người thật tuyệt vời. Khả năng có thể nhìn vào nội tâm của con người thật là tuyệt vời. Đây là kiếp sống khi ta có thể quan sát sự thật đúng như thật, vượt qua sự thật hiển nhiên và tiến vào sự thật tối hậu. Chúng ta rất may mắn, bây giờ chúng ta có cơ hội hiếm có này; chúng ta được làm người.

Dullabhaṃ saddhammāsavanaṃ.

Tuy nhiên nếu một người không gặp được sự thật, quy luật, Dhamma, nếu người đó không có cơ hội chỉ được nghe về Dhamma, người đó không tận dụng kiếp người. Ta sống trọn đời như những chúng sinh khác - một con vật, một con chim, một loài bò sát. Chỉ nghe nói tới sự thật về Dhamma - điều này đã rất là hiếm hoi.

Dullabhā saddhā sampattiṃ.

Ngay như nếu ta đã nghe về Dhamma, lắng nghe những lời Dhamma, thật hiếm khi ta có thể phát triển lòng tin, lòng thành kính, đức tin vào Dhamma.

Pabbajita bhāvo dullabho

Ngay như nếu ta có đức tin vào Dhamma, thật rất khó để từ bỏ những trách nhiệm phức tạp của cuộc sống đời cư sĩ và sống như một vị Tăng hay vị Ni.

Tất cả những điều hiếm quý giờ này các con đã có đủ. Bây giờ điều còn lại là củng cố trong Dhamma, vững mạnh trong Dhamma.

Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,

Đức Phật ngay trước khi lìa đời kêu gọi những đệ tử hãy nhớ đến những lời cuối cùng của Ngài.

Tất cả những lời của Ngài đều tuyệt vời. Nhưng những lời cuối của Ngài như di sản vô giá, một món quà vô giá:

Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha.

Mọi saṅkhārā đều là vāya-dhammā, anicca. Những gì kết tụ chắc chắn sẽ phân tán, những gì nảy sinh đều bị diệt đi. Đây là sự thật; đây là thực tế; đây là Dhamma; đây là định luật; đây là đặc tánh; đây là Dhamma. Hãy không ngừng chứng nghiệm thực tế này một cách chuyên cần, appamādena - hãy giữ cảnh giác, hãy giữ chú tâm.

Đó là cơ hội tuyệt vời để được làm người; được tiếp cận với giáo huấn của Đức Phật; được nghe sự thật tốt đẹp về Dhamma; được phát triển niềm tin vào Dhamma; và được thực hành Dhamma, sống một cuộc sống của một vị Tăng hay vị Ni.

Hãy tận dụng tất cả những điều này trong cuộc sống hằng ngày. Dhamma không phải chỉ dành cho 10 ngày; Dhamma không phải chỉ dành cho 30 ngày; Dhamma là để cho trọn đời. Từng khoảnh khắc đều rất quý giá. Từng khoảnh khắc đối với một người biết về Dhamma, người đã chứng nghiệm được sự thật về Dhamma dù chỉ chút ít, người đã biết cách thực hành Dhamma, trở nên hết sức quý báu. Các con không thể bỏ lỡ cơ hội này.

Hãy tận dụng Dhamma vì sự tốt lành của chính mình, vì lợi ích của chính mình, vì sự giải thoát của chính mình và cho sự tốt đẹp và lợi ích của rất nhiều người khác. Có quá nhiều đau khổ ở khắp mọi nơi. Không còn cách nào khác để thoát khỏi khổ đau.

Nguyện cho Dhamma được lan truyền vì sự tốt lành của nhiều người, vì hạnh phúc của nhiều người, vì sự giải thoát của nhiều người.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 6, 2007)

CHƯƠNG NĂM

SỰ TRUYỀN BÁ DHAMMA

GIỚI THIỆU

Bài mở đầu trong chương này “Sự Lớn Mạnh của Dòng Suối Dhamma” nhắc lại việc Goenkaji được bổ nhiệm làm Thiền Sư Vipassanā, và lời tiên tri về sự tái sinh của phương pháp không tông phái này ở Ấn Độ và những khó khăn gặp phải lúc ban đầu.

Bài thứ hai mô tả chi tiết quá trình phát triển của Dhamma Giri, trung tâm Vipassanā đầu tiên theo truyền thống này ở Ấn Độ và là chất xúc tác cho sự truyền bá Vipassanā khắp thế giới.

Bốn bài tiếp theo viết về sự phục vụ Dhamma dưới những góc nhìn khác nhau: như một cách để phát triển Pāramīs; cách để giúp thế hệ tương lai học Vipassanā từ lúc còn trẻ; cách để phục vụ vô vị lợi trong lúc gieo hạt giống Dhamma: phát triển sự bình tâm và Mettā cho thiền sinh và người tình nguyện phục vụ.

Trong bài “Những người mang ngọn đuốc Dhamma” Goenkaji nói trực tiếp đến những hành giả phương Tây, nhắc nhở họ về trách nhiệm giữ sự thực hành hằng ngày, duy trì sự tinh khiết của phương pháp và thu hút người khác tới Vipassanā bằng cách chính họ làm gương.

“Lưỡi gươm Dhamma” là bài nói chuyện tại cuộc họp quốc tế về Sự Truyền Bá Dhamma, chú trọng đến sự cần thiết của cách thức tổ chức phù hợp khi nhu cầu gia tăng, để Vipassanā tiếp tục phục vụ nhân loại đang đau khổ mà không gặp những trở ngại lớn.

Ba bài sau mô tả các giai đoạn lên kế hoạch ban đầu, xây dựng và hoàn thành Tháp Vipassanā Toàn Cầu ẩn tượng ở Mumbai, Ấn Độ. Dự án khổng lồ này bắt đầu năm 1997 để đánh dấu ngày sinh nhật thứ 100 sắp tới của Sayagyi U Ba Khin (Thầy của Goenkaji) và là một biểu tượng của lòng tri ân của Ấn Độ đối với Miến Điện vì đã duy trì châu báu Dhamma qua nhiều thế kỷ trước khi mang nó trở lại xứ Phật trong sự tinh khiết ban sơ. Cuối cùng, Tháp được khánh thành vào tháng 2, 2009 với sự hiện diện của thiền giả, viên chức cao cấp, khách mời từ khắp nơi trên thế giới, gồm cả Tổng Thống Ấn Độ, là người đã ngồi một khóa thiền Vipassanā 10 ngày. Hàng tháng, Tháp

tổ chức khóa thiền một-ngày cho hàng ngàn thiền giả và là địa điểm được Goenkaji chọn để tổ chức cuộc “Họp Mặt Tri Ân” cho những thiền sinh từ thập niên 1970, để bày tỏ lòng cảm ơn riêng đối với họ vì đã chấp nhận món quà Dhamma và giúp Thầy phát triển pāramis cho chính Thầy.

Bài cuối cùng trong chương này và toàn bộ bộ sưu tập Bản Tin do Goenkaji viết nhân dịp đặt xá lợi của Đức Phật trong vòm của Tháp Toàn Cầu năm 2006. Đó là sự tóm lược phù hợp về thiền Vipassanā trong hiện tại cũng như trong quá khứ: một nghệ thuật sống thiện lành và hòa hợp, một con đường thiết thực cho sự giải thoát.

SỰ LỚN MẠNH CỦA DÒNG SUỐI DHAMMA

Bài sau đây của Thầy Goenka đăng trên tạp chí Vipashyanā Patrikā bằng tiếng Ấn năm 1994 để đánh dấu 25 năm kỷ niệm sự giảng dạy của Thầy.

Bản dịch này [Tiếng Anh] được chuyển thể từ bản gốc [Tiếng Ấn].

LỜI DHAMMA

Caratha bhikkhave, cārikaṃ
bahujanahitāya bahujanasukhāya
lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya
devamanussānaṃ.
Mā ekena dve āgamittha. Desetha
bhikkhave, dhammaṃ ādikalyāṇaṃ
majjhekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ
sātthaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ.
Parisuddhaṃ brahmacariyaṃ pakāsetha.

Hãy đi, này các Tỳ-kheo, vì lợi ích và hạnh phúc của nhiều người, vì lòng từ cho thế giới, vì sự tốt lành, lợi lạc và hạnh phúc của thánh thân và con người.

Đừng đi hai người cùng một hướng. Hãy thuyết giảng, này các Tỳ-kheo, dạy Dhamma đầy lợi lạc cả phần đầu, phần giữa và phần cuối, về mặt ý nghĩa lẫn lời văn.

Hãy để Cuộc Sống Thánh Thiện trọn vẹn, tinh khiết được biết đến.

—Saṃyutta Nikāya (Kinh Tương Ưng Bộ), IV (I), 5.

Ngày 20 tháng 6 năm 1969 là một ngày hết sức quan trọng trong đời tôi. Vào ngày đó, Sayagyi (Thiền sư cư sĩ) U Ba Khin đáng kính của tôi đã bổ nhiệm tôi làm thiền sư Vipassanā, giao cho tôi một sứ mệnh lớn lao. Từ nhiều năm trước, Thầy đã huấn luyện tôi làm người phụ tá để tôi có thể thực thi việc này; bây giờ đã tới lúc để làm tròn sứ mệnh Thầy giao phó. Ngày kế tiếp, tôi rời Myanmar (Miến Điện), nơi tôi sinh trưởng,

để đi Ấn Độ, quê hương của tổ tiên tôi. Vipassanā đã từ Ấn Độ tới Miến Điện khoảng 2500 năm trước đây. Tại xứ sở mới, Vipassanā đã được bảo tồn bởi một dòng liên tục những thiền sư cho tới Sayagyi. Tuy nhiên, ở Ấn Độ, phương pháp này đã hoàn toàn biến mất và ngay như cái tên cũng đã bị lãng quên.

Bây giờ, Sayagyi mong ước Vipassanā được quay trở về Ấn Độ, nơi khởi nguồn. Điều này sẽ mang lại lợi lạc cho dân chúng Ấn và cũng để Myanmar có thể trả món nợ cho Ấn Độ vì đã được nhận phương pháp giải thoát này. Ước nguyện mãnh liệt của Thầy là giáo huấn vô giá này không những chỉ trở về Ấn Độ, mà sau khi đã được củng cố vững mạnh tại đó, sẽ được truyền bá khắp thế giới vì hạnh phúc của nhiều người. Tôi hứa với Thầy, tôi sẽ gắng hết sức để làm tròn ước nguyện thánh thiện này.

Sayagyi tin tưởng một cách chắc chắn rằng Ấn Độ sẽ sẵn sàng nhận lại kho báu đã mất. Thầy cũng thường nói, nhiều người sinh trưởng ở Ấn Độ vào thời đại này đã có nhiều pāramitā (phước báu) và nhờ những hành động thiện lành trước đây của họ, tự nhiên họ sẽ đến với Vipassanā.

Bên tai tôi không ngừng vang lên giọng nói tràn đầy Mettā của Thầy tôi: “Đồng hồ Vipassanā đã điểm, Vipassanā chắc chắn sẽ trở lại Ấn Độ và điều đó sẽ xảy ra ngay bây giờ.” Lời tiên tri này không những chỉ của Thầy tôi mà còn của những thánh nhân hàng ngàn năm trước. Những lời chúc lành từ Thầy và lời tiên tri dứt khoát này đã tiếp sức cho tôi trong cuộc hành trình.

Tuy nhiên, những ngày đầu tiên sau khi tới Ấn Độ, tôi tự thấy mình gặp rất nhiều khó khăn và bắt đầu ngờ vực rằng, tôi có thể thành công hay không? Một khóa thiền sẽ được tổ chức ở đâu? Và sẽ được tổ chức như thế nào? Ai sẽ là người tổ chức? Ai có thể sẵn sàng rời cuộc sống gia đình để ngồi 10 ngày với tôi? Rất ít người biết tôi trong một quốc gia đông đảo dân số như thế này!

Gần gũi với tôi nhất là những thành viên trong gia đình tôi đang sống ở Ấn Độ. Tôi đã tới tràn đầy hy vọng là sẽ nhận được sự hỗ trợ của họ. Nhưng ngay trước khi tới, nhiều người trong số họ đã đi theo con đường khác, là tổ chức Ananda Marg. Tôi biết được điều này khi tôi đang còn ở Miến Điện. Nhưng điều tôi không biết là những thành viên trong gia đình đã trở nên quá ủng hộ Ananda Marg đến nỗi họ còn không chịu nghe sự giải thích về Vipassanā. Dường như, có rất ít khả năng họ tham gia một khóa thiền Vipassanā và thử nghiệm phương pháp. Tôi cũng không nghĩ họ sẽ giúp tổ chức khóa thiền.

Cùng lúc đó, những thành viên trong gia đình tới từ Myanmar, là những người hành thiền Vipassanā, đang trong giai đoạn cảm thấy chán nản bởi họ đã mất hết tài sản do tình hình kinh tế thay đổi. Tôi cảm thấy chắc chắn là không một ai sẽ giúp để tổ chức khóa thiền. Thêm vào đó, hoàn cảnh của những người hành thiền Vipassanā khác vừa mới đến từ Myanmar thậm chí còn bi đát hơn.

Mẹ tôi phải đối mặt với khó khăn của riêng bà. Một khóa thiền Vipassanā sẽ được tổ chức vì lợi ích của bà, nhằm giúp bà thoát khỏi những căng thẳng tinh thần. Đặc biệt vì mục đích này mà tôi đã tới Ấn Độ, và cũng vì lý do này mà chính phủ Miến đã thực hiện việc chưa từng có tiền lệ là cấp hộ chiếu cho tôi. Sau khi tôi tới Ấn Độ, mẹ tôi thường ngồi hành thiền với tôi và sự trải nghiệm khiến bà mong muốn tham dự một khóa thiền nếu được tổ chức. Bà không muốn làm thất vọng người con trai đến từ Myanmar, nhưng bà cũng không muốn làm phật ý những người con trai đã theo Ananda Marg ở Ấn Độ. Với giọng rất buồn, bà nói: “Các con sẽ phải xem làm thế nào để mẹ có thể ngồi một khóa thiền”.

Bầu không khí tràn đầy thất vọng và bức bối. Tôi nghĩ rằng tôi sẽ phải trở về Myanmar mà không thành công. Mặc cho sự tiên đoán đầy tự tin của Thầy tôi, một đám mây tuyệt vọng đã bao phủ; và tôi nghĩ rằng, cho dù đồng hồ Vipassanā đã điểm, công cuộc hồi sinh có lẽ sẽ do người nào khác có khả năng hơn thực hiện.

Thỉnh thoảng, ngay trong bầu không khí không vui này, vẫn có một tia hy vọng. Sayagyi nói rằng, khi tôi tới Ấn Độ, thiên nhiên sẽ có những dấu hiệu cho sự thành công trong tương lai của tôi. Tôi đi máy bay từ Yangon (Rangoon), và sự việc đã xảy ra, đã có một cơn động đất khi tôi từ máy bay bước xuống ở Calcutta. Ngày hôm sau, đọc tin trên báo tôi biết rằng, trận động đất đã ảnh hưởng một vùng rất lớn ở phía Bắc Ấn Độ. Đối với tôi, dường như thể đất nước Ấn đã rung mình chấn động vì nhận lại được châu báu Dhamma đã mất từ lâu.

Những dấu hiệu như vậy đã xảy ra trong thời Đức Phật. Phải chăng đây là cách thiên nhiên bày tỏ sự vui mừng cho sự hồi sinh giáo huấn của Ngài qua sự trở về của Vipassanā? Tuy nhiên, khi nhớ đến những khó khăn hiện tại, tôi cảm thấy có lẽ động đất chỉ là một sự trùng hợp ngẫu nhiên và thật là vô nghĩa nếu chú tâm đến nó. Tôi cần hiểu và chấp nhận tình huống hiện tại, một tình huống thật đen tối.

Những cơn bão hy vọng và tuyệt vọng như thế quay cuồng trong tâm tôi. Càng ngày cảm giác chán nản càng trở nên nặng nề hơn và gây ảnh hưởng rất nhiều đến tôi. Một buổi tối, tôi ngồi thiền trong tâm trạng này. Sự hành thiền rất là mạnh mẽ. Vài phút

trước khi chấm dứt, tôi thấy những đám mây dày đặc phủ đầy trong tâm và khắp nơi đều đen như mực. Bầu không khí xung quanh đầy những nghi ngờ và căng thẳng, nhưng khi quan sát trạng thái của tâm, tôi thấy tâm không bị ảnh hưởng một chút nào. Trái lại, tâm được củng cố vững vàng trong sự bình tâm. Đột nhiên, tâm tôi tràn đầy quyết tâm mạnh mẽ: “Những gì xảy ra cứ để nó xảy ra. Tôi dâng hiến mình cho Dhamma. Hãy để Dhamma làm những gì Dhamma muốn. Nếu tôi xứng đáng là một con thuyền của Dhamma và nếu trước đây tôi đã tích lũy đủ những pāramitā, bóng tối sẽ tan biến. Nếu bóng tối không tan biến, tôi chấp nhận mình không xứng đáng và sẽ trở về Myanmar sau khi gặp gia đình và bạn bè.”

Ngay sau khi có sự quyết tâm này, tôi cảm thấy đầy Mettā (tù tâm) mạnh mẽ đối với anh em của tôi, những người đã có niềm tin sâu vào Ananda Marg: “Nguyện cho họ được hạnh phúc. Nguyện cho họ được thành công.” Tâm tôi ngập tràn những cảm xúc này. Đột nhiên, bóng tối bắt đầu tan biến và chỉ trong vài giây nó đã mất hẳn. Thay vào đó, một dòng suối hoan hỉ nảy sinh và nhiệt huyết bắt đầu tuôn trào. Không còn sót dấu vết của sự tuyệt vọng ở bất cứ nơi nào.

Sau buổi ngồi thiền, tôi thấy một người trẻ tuổi đang đợi để gặp tôi: Vijay Adukia, con trai của Dayanand Adukia, cháu của Mangalchand Adukia. Mangalchandji là cha vợ của người em tôi và là một cộng sự của tôi trong những hoạt động xã hội ở Myanmar. Ông cũng đã ngồi một khóa thiền ở đó. Vijay nói: “Nếu ông muốn hướng dẫn một khóa thiền 10 ngày, tôi sẽ thu xếp địa điểm. Một phần của Pancayatiwadi Dharamsala (tu viện) có thể có chỗ trống. Tôi đã nói chuyện với ban quản trị. Nếu muốn, ông có thể tới để xem xét.”

Tôi vui mừng đi tới địa điểm nhưng thấy nó hoàn toàn không phù hợp để hành thiền. Ngoài những tiếng ồn hỗn tạp của thành phố, khắp mọi nơi rất là dơ bẩn. Tuy nhiên, để tìm được một chỗ trống cho 10 ngày trong một thành phố lớn, đông dân cư như ở Mumbai là điều không thể được. Bởi vậy, bày tỏ lòng biết ơn với ban quản trị cơ sở này, tôi lập tức chấp nhận.

Bây giờ, đến câu hỏi là ai sẽ tham dự khóa thiền. Tôi tin tưởng rằng, cũng giống như địa điểm đã được tìm ra, một vài người cũng sẽ sẵn sàng tham dự.

Vijay hăng hái nói: “Tôi sẽ là một trong những thiền sinh. Tôi đã mong muốn đứng ra lo liệu cho khóa thiền nhưng cha tôi có thể làm điều đó. Thay vì vậy, tôi sẽ ngồi.”

Kantibhai G. Shah, một người bạn cũ và cũng là cộng sự của tôi ở Myanmar, đã tới nhà để gặp tôi. Khi ông nghe nói về khóa thiền, ông cũng nói với giọng nhiệt tình: “Tôi

sẽ là một thiên sinh và B. C. Shah, người bạn của chúng ta cũng sẽ tham dự. Tôi sẽ dẫn ông ta theo.”

“Bây giờ, chắc chắn là khóa thiền sẽ được tổ chức”, tôi nói, “ngay cho dù chỉ có hai hay ba người tham dự.”

Mẹ tôi ngồi gần đó. Gương mặt bà, thường rất tươi vui, giờ trông rất khổ sở. Sự đau khổ của bà đã đánh động tâm trí tôi. Về đêm, khi tôi nằm xuống để ngủ, hình ảnh của bà luôn hiện ra trước mắt tôi. Tôi có thể hiểu rất rõ tâm trạng của bà. Bà bị giằng co giữa những cảm xúc trái ngược. Một mặt, vì lợi ích của bà mà người con trai đã từ nơi xa đến để tổ chức khóa thiền mà bà mong muốn tham dự. Mặt khác, người con trai nhỏ tuổi hơn sẽ cảm thấy bị tổn thương nếu bà tham dự khóa thiền.

Tôi cũng rất buồn. Lý do là lời tiên tri đã có trước đây rất lâu sắp trở thành sự thật: có lẽ sau 2000 năm, một khóa thiền Vipassanā sẽ lại được tổ chức ở Ấn Độ. Tôi đã hy vọng rằng, bằng cách tham gia vào sứ mệnh Dhamma lịch sử này và hỗ trợ trong việc tổ chức, toàn thể gia đình tôi ở Ấn Độ sẽ được chia sẻ công đức. Bây giờ, dường như không có chút khả năng nào là điều này sẽ xảy ra.

Lý do khác cho nỗi buồn của tôi là tôi muốn trả món nợ về lòng biết ơn của tôi đối với cha mẹ. Trong lúc tuổi già, tôi muốn cố gắng đưa ông bà đi theo con đường Dhamma. Nhưng tôi không nhìn thấy bất cứ khả năng nào để họ tham dự khóa thiền. Tôi có thể làm gì được? Tôi chỉ có thể dựa vào sức mạnh của Mettā, tâm từ. Suốt đêm đó, tôi đã gửi Mettā rất mạnh tới cha mẹ và anh em tôi.

Ngày hôm sau, tôi cảm thấy toàn bộ bầu không khí tràn ngập những rung động đầy phần khởi. Sáng sớm, một người bạn cũ khác ở Myanmar, Motilal Chaudhary, và Bharat, con của Balchand Poddar, tới gặp tôi. Cả hai đều là thiên sinh cũ. Khi nghe về khóa thiền, họ nói họ sẵn sàng tham dự và đoán chắc với tôi họ cũng mời những người khác tham dự. Tôi điện thoại đến thành phố Madras. Các thành viên định cư ở đó rất vui mừng khi nghe tin về khóa thiền sắp tới, và ba người trong số này quyết định tới Mumbai để tham dự.

Cha mẹ tôi chứng kiến tất cả những điều này. Tôi có thể hiểu rất rõ khó khăn của mẹ tôi, nhưng trong tình huống hiện tại tôi không có đủ can đảm để nói với bà một điều gì. Và tôi biết rất rõ sự cố chấp của cha tôi. Ông đã tham gia vào Ananda Marg mặc dù phong trào này không có nhiều tác động đến ông. Trong khi sống ở Myanmar, ông đã hoàn tất một khóa thiền Vipassanā với Sayagyi U Ba Khin và Ānāpāna của ông trong khóa thiền này rất mạnh mẽ. Sayagyi rất hài lòng về ông. Chỉ có một khó khăn

ngăn cản ông tham dự khóa thiền là ông không muốn từ bỏ việc thực hiện các nghi lễ tôn giáo hàng ngày. Tôi đề nghị với ông, là tìm một người khác thay ông để thực hiện những nghi lễ như đã từng làm khi ông trong khóa thiền trước đây ở Myanmar. Thật bất ngờ thú vị với tôi, ông chấp nhận lời đề nghị lập tức. Lúc này, mẹ tôi mới dồn hết can đảm nói: “Nếu ông tham gia khóa thiền, tôi cũng sẽ tham gia, nếu không 10 ngày thì ít ra cũng 5 ngày.”

Sự vui mừng của tôi thật vô bờ bến. Đây là cơ hội để tôi trả món nợ cho cha mẹ tôi. “Ai mà biết được”, tôi nghĩ, “những thành viên còn lại của gia đình theo Ananda Marg, có thể sẽ trải nghiệm sự lợi lạc của Vipassanā một lúc nào đó trong tương lai, nhưng cha mẹ tôi đã lớn tuổi nên phải ngồi ngay bây giờ.” Và sự việc đã diễn ra như vậy. Cả cha mẹ tôi đã tham dự khóa thiền đầu tiên từ mùng 3 tới 13 tháng 7 năm 1969 cùng với 12 thiền sinh khác. Mẹ tôi ở lại hết 10 ngày của khóa thiền và nhận được rất nhiều lợi lạc.

Tôi ngạc nhiên thấy rằng, mặc dù những người anh em theo Ananda Marg của tôi không hỗ trợ trong khóa thiền đầu tiên, họ không gây ra bất kỳ trở ngại nào trên con đường của việc làm thiện lành này. Họ cũng không thể hiện bất kỳ sự chống đối hoặc khó chịu nào. Tất cả những lo ngại của chúng tôi hóa ra là vô căn cứ. Tâm tôi ngập tràn cảm xúc của lòng biết ơn đối với họ. Vào lúc kết thúc khóa thiền, tôi thành tâm chia sẻ công đức từ nhiệm vụ Dhamma lớn lao này, và lập ước nguyện Dhamma rằng không sớm thì muộn công đức của họ sẽ đơm hoa kết trái, rằng họ cũng có thể nếm được hương vị ngọt ngào của Vipassanā và được hạnh phúc.

Những khó khăn này chỉ xảy ra trong khóa thiền đầu tiên. Ngay lập tức sau đó, những thiền sinh đã tham dự và hưởng được lợi lạc bắt đầu tổ chức và phục vụ khóa thiền, hết khóa này đến khóa khác. Như vậy, sau 2000 năm, dòng suối Dhamma tinh khiết đã tuôn chảy trở lại tại Ấn Độ. Kể từ năm 1969, Dhamma đã lớn mạnh thành một dòng sông hùng vĩ, mang lại hạnh phúc cho dân chúng Ấn Độ và toàn thế giới. Cánh cửa giải thoát đã được mở ra cho nhiều người, cho phép họ nhận ra được hạnh phúc thật sự.

Nguyện cho dòng sông Hằng Dhamma Vipassanā càng ngày càng có thêm sức mạnh và tiếp tục mang lại lợi lạc cho mọi người trên khắp thế giới.

Ghi chú của biên tập: Năm 1996, có khoảng 400 khóa thiền được tổ chức ở Ấn Độ và thêm 300 khóa nữa được tổ chức tại 35 nước khác trên thế giới. Hơn 38,000 thiền sinh đã tham dự những khóa này.

HÃY ĐỂ DHAMMA ĐƯỢC LAN RỘNG

Các con trai và con gái Dhamma thân mến:

Thật tốt vì trong 26 năm qua, Dhamma đã và đang phát triển, nhưng ta cũng cần biết một điều việc này cũng chỉ ví như vài giọt nước trong đại dương. Nhưng chúng thật sự quý giá. Con đường rất dài nhưng dù là con đường dài nhất đến hàng ngàn dặm cũng phải bắt đầu với bước đi đầu tiên; trong 26 năm qua, chúng ta đã thực hiện được bước đi đầu tiên này.

Giờ đây, như Sayagyi từng nói, đồng hồ Dhamma đã điểm. Người ta ít nhất cũng biết có một phương pháp thiền như Vipassana tồn tại, một phương pháp chú trọng đến kết quả, mang đến những kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ. “Có những người đã hưởng được lợi lạc; tôi cũng nên thử xem.” Việc này không thôi đã là thành tựu lớn, rất lớn; nhưng chúng ta vẫn cần phát triển thêm.

Một nền tảng vững chắc đã được xây dựng, và giờ đây là lúc để Dhamma lan rộng khắp nơi. Nếu một trung tâm vẫn chưa được vững mạnh, độc lập và chưa phục vụ được số lượng người theo như khả năng đáng có, thì việc lập thêm một trung tâm lân cận không phải là một ý hay. Nhưng nếu một trung tâm đã đủ vững mạnh, thì nhiều và nhiều hơn nữa các trung tâm mới nên được lập ra.

Nhưng ta thực hiện điều này bằng cách nào? Các khóa diễn ra ở các địa điểm không chính thức nên được tổ chức nhiều và nhiều hơn nữa tại các đất nước, các vùng miền nơi Vipassana chưa đi đến. Chúng ta phải mang Dhamma đến những nơi ấy; hãy để cho những người khác nếm hương vị Vipassana. Đây là cách mọi việc diễn ra ở Ấn Độ, khởi nguồn từ những khóa thiền ở các địa điểm không chuyên.

Vậy nên bây giờ hãy để ngày càng nhiều những khóa thiền như thế diễn ra trên khắp thế giới. Các trung tâm Dhamma cần phải được thành lập, duy trì ổn định và có khả năng tồn tại độc lập. Và như vậy, hãy để Dhamma được lan rộng, hãy để Dhamma được lan rộng...

(Được trích và biên tập từ bài diễn văn bế mạc của Thiền Sư S.N. Goenka vào năm 1995 trong Hội Nghị Thường Niên tại Dhamma Giri)

Vyāpe visva Vipasyanā
Bhau jana hita sukha hoyā.
Jana jana kā kalyaṇa ho.
Jana jana maṅgala hoyā.

Nguyện Vipassana được lan rộng khắp thế giới

Vì tốt lành và hạnh phúc nhiều người.

Nguyện tất cả tận hưởng an ổn.

Nguyện tất cả được hạnh phúc.

Dāna sukhoṃ kā mūla hai,
kare parigraha dūra.

Halkā phulkā cita rahe,
maṅgala se bharapūra.

*Rộng lượng là gốc rễ của hạnh phúc,
xóa đi những toan tính.*

*Tâm được nhẹ và yên,
an ổn tràn đầy.*

- Kệ bằng tiếng Ấn do Thiền Sư S.N. Goenka viết

(Bản tin Quốc tế - Tháng 01-1998)

DHAMMA GIRI: KỶ NIỆM MƯỜI NĂM

Mùa thu này đánh dấu kỷ niệm mười năm khóa thiền chính thức đầu tiên tại Dhamma Giri. Vào tháng mười năm 1976 Học Viện Vipassanā Quốc Tế tổ chức khóa thiền 10 ngày đầu tiên cho đại chúng. Sự khánh thành Dhamma Giri là một bước quan trọng trong việc truyền bá Dhamma tại Ấn Độ. Từ năm 1969, thiền sư S.N. Goenka đã hướng dẫn những khóa thiền tại quốc gia này trong những cơ sở tạm thời: chùa chiền, nhà thờ, đền Hồi giáo, nhà nghỉ của khách hành hương, tu viện, trường học, khách sạn. Những cơ sở "du mục" thật là vô giá trong việc gieo trồng rộng rãi hạt giống Dhamma, nhưng hiển nhiên là có giá trị nhiều hơn nếu có một nơi dành riêng cho sự thực hành Vipassanā. Tầm quan trọng của việc thành lập một trung tâm được Sayagyi U Ba Khin nhấn mạnh

Tuy vậy, có những trở ngại đáng kể, không phải chỉ vì vấn đề tài chính. Một trở ngại là tuy Đức Phật được tôn kính ở Ấn Độ, Phật giáo lại bị đại đa số ngờ vực. Nếu một trung tâm được thành lập để truyền bá giáo huấn của Đức Phật, nó sẽ bị coi là một cơ sở mang tính tông phái, và như thế trung tâm chỉ có thể thu hút một số rất ít Phật tử người Ấn tham dự. Ý thức được nguy cơ này, Thầy Goenka nhấn mạnh rất nhiều về tính chất phổ quát không tông phái của thiền Vipassanā. Thầy tuyên bố rõ ràng rằng Dhamma Giri không thuộc về bất cứ một phe nhóm nào, mà vì lợi ích chung của tất cả những ai muốn thoát khỏi khổ đau.

Một trở ngại khác là cách thức dāna (hiến tặng) tinh khiết còn mới lạ ở Ấn Độ. Tại những khóa thiền ở địa điểm tạm thời, thiền sinh trả tiền cho việc ăn ở. Trong hoàn cảnh này, không có gì sai trái khi làm như thế, nhưng Thầy Goenka cảm thấy một trung tâm Dhamma không thể hoạt động theo cách này. Thầy nhớ lại quy định của Sayagyi, "Không một lệ phí hay quyền góp, hay hiến tặng nhất định mà thiền sinh phải trả... Chúng tôi chỉ nhận sự đóng góp từ những thiền sinh đã thanh lọc tâm bằng thiền Vipassanā... Nếu ta có thể giúp người khác hưởng được những thành quả của thiền, và nếu họ thấy rằng thành quả đạt được là vì sự an ổn của chính họ, thành quả

cụ thể, tại đây và ngay bây giờ, rõ ràng, thì ta không thể ngăn cấm họ góp sức mình vì mục đích cung cấp những phương tiện tốt hơn cho việc truyền bá Dhamma.” Bởi vậy, sự bắt đầu của một trung tâm không phải chỉ là vấn đề tìm được một mảnh đất phù hợp và trả tiền mua đất. Cần phải có một nền tảng thích hợp: ước muốn được chứng nghiệm và chia sẻ với mọi người về những lợi ích của thiền Vipassanā. Để cho trung tâm được phồn thịnh, tất cả những người hỗ trợ và những người đến với trung tâm phải hiểu được điều này. Tuy thế, Thầy Goenka tin chắc rằng Dhamma sẽ vượt qua những trở ngại này. Thầy làm việc không ngừng nghỉ để thực hiện mục tiêu của vị thầy của mình là thành lập một trung tâm để từ đó Dhamma có thể được truyền bá không những chỉ ở Ấn Độ mà còn lan rộng khắp thế giới.

Khi dự án vĩ đại này phát triển, nhiều thiền sinh Vipassanā đã tới để góp phần và sau một thời gian, đã có hàng ngàn người tới Dhamma Giri để hành thiền và phục vụ trong giai đoạn thành lập trung tâm. Những câu chuyện về những năm đầu tiên ở Dhamma Giri qua lời kể của chính những thiền sinh này và của Thầy Goenka như sau:



Dhamma Giri, Cao nguyên An Lạc. Những đường hầm trên mặt núi phía sau tạo bởi những thác nước che phủ ngọn núi vào mùa mưa (1983).

ĐẤT CỦA TRUNG TÂM DHAMMA GIRI ĐƯỢC MUA NHƯ THẾ NÀO

Tháng 12 năm 1973, tôi tham dự khóa thiền Vipassanā đầu tiên tại Deolali, gần nhà tôi ở Igatpuri. Tôi thấy khóa thiền rất khó nhưng có nhiều lợi lạc. Tình cờ vào ngày cuối khóa tôi nghe nói Thầy Goenka đang tìm chỗ để mở một trung tâm trong khu vực Mumbai. Ngay lập tức tôi nghĩ không nơi nào tốt hơn để thành lập trung tâm bằng ở Igatpuri. Tôi rất mong ước dòng suối Dhamma không ngừng tuôn chảy tại thành phố nơi tôi đang cư ngụ. Tôi tới gặp Thầy Goenka để mời Thầy ghé lại dùng trà tại nhà tôi trên đường Thầy về lại Mumbai sau khóa thiền. Tôi cam đoan là Thầy không mất quá năm phút vì nhà tôi nằm trên con đường Theolali tới Mumbai. Tôi dự định sẽ trình bày với Thầy về địa điểm trung tâm sau khi Thầy đã tới nhà.

Thoạt tiên, Thầy không mấy đồng ý “Nếu ghé tất cả những nhà Thầy được mời trên đường về, làm sao Thầy có thể tới nhà được?” Thầy hỏi. Nhưng đáp lại sự nhiệt tình của tôi, Thầy nhận lời nhưng nói trước, “Phải chắc là năm phút không trở thành năm giờ!”

Tôi hết sức vui mừng nhưng trong lòng rất lo vì không biết dự tính của mình có được thành tựu hay không. Tôi nôn nóng nên muốn về nhà ngay vì sợ Thầy Goenka tới trước tôi. Thấy đi bằng xe còn tôi phải đi bằng xe buýt hay xe lửa nên chắc chắn là chậm hơn. Lúc ấy đang là giờ ăn trưa. Tôi tới phòng ăn để già từ Shri Rangil Mehta, người đã cho tôi quá giang tới khóa thiền. Biết được dự tính của tôi, anh ta muốn giúp. Anh nói “Chúng ta hãy ăn trưa, rồi cùng đi bằng xe của tôi và sẽ tới Itgapri kịp giờ.”

Mọi việc đều diễn ra suôn sẻ. Chúng tôi có đầy đủ thì giờ để chuẩn bị tiếp đón Thầy trước khi xe của Thầy tới Igatpuri. Khi chúng tôi dùng trà, tôi hỏi Thầy có thể dành chút thì giờ để tôi đưa Thầy đi coi vài địa điểm có thể thích hợp cho việc thành lập trung tâm trong khu tôi ở. Thầy bằng lòng và cùng với ông Mehta, chúng tôi đi coi đất. Thầy không vừa ý với một hay hai miếng đất đầu tiên. Tôi hỏi Thầy miếng đất phải có những tiêu chuẩn nào. Thầy bảo tôi, “Thầy muốn miếng đất không nằm giữa đô thị, nhưng cũng không quá xa và phải có những tiện nghi như nước, điện, điện thoại và không quá khó khăn cho việc đi lại.” Tôi lập tức nghĩ đến miếng đất mà bây giờ là trung tâm Dhamma Giri. Vào lúc đó, chưa có đường đi thuận tiện tới miếng đất, nhưng ông Mehta không sợ hư xe, đã không ngần ngại lái xe trên lối đi gồ ghề, nhấp nhô. Chúng tôi đi xe tới lúc không thể đi được nữa và xuống đi bộ. Thầy Goenka quan sát xung quanh thật kỹ và chỉ trong vài phút Thầy quyết định, đây là chỗ mà Thầy đang tìm kiếm. Vào lúc đó, có người để ý thấy có một nhà hỏa táng ở dưới chân

ngọn đồi chúng tôi đang đứng. Tôi lo ngại chỗ thiêu xác ở gần như vậy sẽ làm Thầy đổi ý. Nhưng Thầy cười và nói, “Tốt! Điều này sẽ khiến cho thiền sinh luôn luôn có ý thức về anicca (vô thường).”

Ngay lúc đó, ông Mehta xin được mua miếng đất để cống hiến cho ban điều hành. Trước khi chúng tôi ra về, ông đã ghi lại tất cả những chi tiết để việc mua bán được nhanh chóng. Tất cả mọi việc chỉ mất năm giờ đồng hồ - thật quá lâu để uống trà! Thầy Goenka rất có lý khi nghĩ rằng ghé thăm nhà tôi sẽ tốn rất nhiều thời gian hơn là năm phút.

Ngày đó - 16 tháng 12 năm 1973 - là ngày hạnh phúc nhất trong đời tôi. Từ đó tôi thực hành Vipassanā một cách nhiệt thành và cống hiến những giờ rảnh để phục vụ Dhamma để cho nhiều người có thể trải nghiệm được hạnh phúc của sự giải thoát.

– **Bhojraj Sancheti, Igatpuri, Ấn Độ**

NHỮNG THIỀN SINH ĐẦU TIÊN TẠI TRUNG TÂM MỚI

Lần đầu tiên tôi tới Dhamma Giri vào đầu năm 1974. Sau khóa thiền gần Bombay, tôi xin phép Thầy Goenka được tới thăm miếng đất mới mua của trung tâm. Thầy nói cứ đi và hãy liên lạc với ông Bhojraj tại Igatpuri. Tôi tới đó cùng với một người bạn và ông Bhojraj dẫn chúng tôi lên đồi.

Vào lúc đó, chỉ có ba hay bốn căn nhà nhỏ. Một gia đình nông dân vẫn sống trong căn nhà nhỏ gần với dãy núi phía sau. Ông Bhojraj mở cửa căn nhà ở phía Đông cho chúng tôi. Đây là nơi người nông dân từng dùng để nuôi dê. Nền nhà đầy phân dê và tường thì đen ngòm vì khói nấu bếp. Tôi ở đó một tuần và ra đi. Khi tôi trở lại vài tuần sau thì Graham Gambia đã tới. Chúng tôi cùng nhau sửa soạn chỗ ở và bắt đầu ngồi thiền. Chúng tôi viết thư hỏi Thầy Goenka chúng tôi phải làm gì để cải thiện nơi này - dọn dẹp, làm vườn hay bất cứ thứ gì khác. Thầy trả lời, “Chào Graham và Geo: Hãy vui lên! Hãy thiền, thiền, và thiền. Thanh lọc các con và thanh lọc trung tâm. Không làm cái gì khác, chỉ thiền mà thôi.” Và đó là những gì chúng tôi làm.

Trước tiên, cần phải chùi rửa để có thể ở được. Chúng tôi xách nước lấy ở dưới giếng dội xuống nền và quỳ xuống để chà bằng tay. Và rồi chúng tôi bắt đầu thiền, khoảng sáu tới tám giờ một ngày. Thật khó thiền vì người nông dân sống ở nhà bên cạnh luôn cãi cọ, la hét. Nhưng sau đó một thời gian, những người này đã dọn đi.

Sau đó là Sonu, người làm công cầm đũa được mượn để làm việc tại trung tâm.

Ông ta bắt đầu quét vôi căn nhà chúng tôi đang ở. Tường nhà bắt đầu đổi màu từ đen sậm sang xám đậm rồi sang xám nhạt, rồi sang trắng sau khoảng tám lớp vôi. Chúng tôi hành thiền tại một phòng và Sonu quét vôi ở phòng khác. Quét xong một căn, Sonu lại chuyển sang căn khác. Một ngày có lẽ thấy nhàm chán với thiền, tôi ra hiệu cho Sonu biết là tôi muốn giúp quét vôi. Sonu nhấn mạnh bằng cách ra dấu, “Ông hành thiền, tôi quét vôi!”

Trong mùa mưa, chúng tôi để tọa cụ trên sàn gỗ cách nền nhà khoảng năm phân bởi vì nếu không, tọa cụ sẽ thấm sũng nước vì quá ẩm. Có một lần trong lúc ngồi thiền tôi cảm thấy khá đau ở ngón chân cái. Vì nghĩ đó chỉ là một saṅkhāra khác lạ nên tôi cứ ngồi và quan sát. Rồi tôi lại cảm thấy nhói đau, rồi lại đau nhói. Do đó tôi nhìn xuống và thấy một con chuột nhắt - gặm ngón chân tôi rồi chui xuống dưới sàn sau mỗi lần cắn. Và cả kiến!. Tôi phải quấn người rất kỹ để kiến phải mất ít nhất 45 phút mới có thể bò tới cổ, mí mắt hay mặt tôi.

Thỉnh thoảng, Thầy Goenka tới để lên mặt bằng xây dựng và kiểm tra tiến độ. Tôi nhớ lần Thầy quyết định nơi xây Pagoda (Tháp thiền thất). Vào thời điểm đó, The Plateau of Peace - (Cao Nguyên An Lạc) (nơi Pagoda tọa lạc) là một khoảng trống không có cây cỏ. Nhưng chúng tôi đã có một buổi ngồi thiền chung tại đó, gồm Thầy Goenka, Graham, Narayan Dasarwar (bây giờ làm quản lý Dhamma Giri) và tôi. Tôi có mặt ở đó khi bốn cây bồ đề được trồng tại Cao Nguyên An Lạc. Graham đã mang những cây này từ Sarnath, Bodhgaya, Sravasti, và Miến Điện.

Công trình xây dựng bắt đầu năm 1975. Ban Điều Hành muốn nhà thầu xây dựng các cơ sở vật chất cho khoảng 80 thiền sinh. Cùng lúc đó, Thầy Goenka cho phép những người phương Tây sống tại Dhamma Giri làm những ngôi nhà tranh vách đất theo kiểu cổ truyền Ấn Độ để thiền sinh ở. Một khi công trình bắt đầu, nơi này tràn đầy thợ thuyền cùng gia đình và súc vật lưu lại đây.

– **Thiền sư phụ tá Geo Poland, Canada**

Trong thời gian đầu trước khi xây dựng, bất cứ ai đến đây đều ngồi từ sáu đến tám tiếng một ngày. Ta cần làm khá nhiều việc cho nhu cầu sinh tồn; không có nước, điện hay hệ thống ống nước, chỉ có một căn nhà trống để ở.

Dhamma Giri không giống một khu nghỉ dưỡng. Nơi đây giống như sống trong một căn lều giữa sa mạc. Chúng tôi sống trên một đỉnh đồi cô quạnh với ba hay năm cây xoài với tiếng gió hú xung quanh và những cơn mưa. Có rắn, chó rừng, kên kên và

rất nhiều loại côn trùng. Những con côn trùng này mới thật sự là chủ nhân của căn nhà, con người chỉ là những kẻ xâm phạm. Làm việc với những người Ấn thật là tuyệt. Sonu có mặt từ những ngày đầu tiên. Ông ấy rất tốt tính. Vì ông câm và điếc, ông luôn dùng ngôn ngữ ký hiệu. Ông có cách nhận diện những người ngoại quốc có một không hai, tùy theo đặc điểm ngoại hình của mỗi người. Ông Geo Poland là một bác sĩ nên ký hiệu mô tả ông là cử chỉ bươm kim tiêm và không có tóc. Và Graham đeo kính gọng tròn nên được ra dấu như chiếc ống dòm. Một ngày nọ, trong khi Sonu đang lợp lại ngói thì một người nhân công khác đã lấy chiếc thang đi. Và vì ông không thể nói, ông chỉ có thể đứng đó và khoa chân múa tay. Và nếu ông muốn gọi bạn mà không phải đi tới cạnh bên, ông sẽ chọi đá về hướng của bạn. Và thế, bạn thấy những viên đá và hiểu rằng Sonu đang kêu bạn.

Chúng tôi luôn bận rộn mỗi ngày. Chúng tôi không ngồi đó và nghĩ về những thứ sẽ xảy ra trong 10 năm tới. Đúng ra là chúng tôi nghĩ về những công việc của ngày mai. Thầy Goenka vẫn khích lệ chúng tôi bằng việc cập nhật những gì đang xảy ra, hay nói về việc nơi đây sẽ trở thành một trung tâm cho những thế hệ mai sau như thế nào,... Nhưng những công việc ngày từng ngày làm cho ta cuốn vào nó. Khi chúng tôi trồng cây, chúng tôi biết rằng một ngày nào đó sẽ có một khu rừng tuyệt đẹp, nhưng khi nghĩ về điều này, bạn biết rằng giờ đây mình cần tưới cây này và cây đó rồi tía những đám kia...

– Luke Matthews, Canada

** Ghi chú của biên tập: Sonu vẫn đang làm việc tại Dhamma Giri ngày nay với nhiệm vụ của một trong các trưởng nhóm nhân công. Ông đã được Thầy Goenka hướng dẫn các bước đầu tiên trong hành thiền.*

KHÓA THIỀN ĐẦU TIÊN TẠI HỌC VIỆN

Một khóa thiền cho thiền sinh cũ được tổ chức tại trung tâm mới vào tháng Năm, 1975. Bài dưới đây được trích từ Bản Tin Vipassanā, Tháng 7 - 8 năm 1975.

Tổng số 76 thiền sinh cũ tham dự khóa thiền bốn ngày lịch sử đầu tiên tại Học Viện Vipassanā Quốc Tế (Vipassanā International Academy: - V.I.A.) để cho mọi hạt bụi nơi đây được thấm nhuần trong Dhamma.

Trong một thời gian ngắn, Học Viện ở Igatpuri đã được tu bổ toàn diện và tất cả những phương tiện như điện, thiền đường tạm thời, lều dùng làm nhà ăn và nhà vệ sinh được dựng lên.

Những khó khăn ban đầu, đương nhiên phải có, được khắc phục nhanh chóng. Một

giếng được khoan nhưng cuối cùng không có nước. Nước dùng cho khóa thiền được chở tới bằng xe bồn.

Khóa thiền, với thời tiết nóng khủng khiếp, đầy chật vật nhưng đem lại những kinh nghiệm tuyệt vời. Phần lớn thời gian, Thầy Goenka ngồi thiền trong thiền đường cùng với thiền sinh.

Thầy gọi Mettā đặc biệt tới mọi sinh vật sinh sống trên mảnh đất trong buổi tối thiền chung Mettā đầu tiên. Thầy tuyên bố rằng, bắt đầu từ giờ trở đi, không một sinh vật nào phải lo sợ cho sinh mạng của mình trong môi trường Dhamma này. Không ai được giết hoặc ra lệnh giết chúng....

Trong khóa thiền, Thầy Goenka xem xét cẩn thận mọi nơi trong khu đất của trung tâm và lựa chọn địa điểm cho những công trình đầu tiên, nơi sẽ dùng làm nhà bếp và thiền đường lớn...

Để làm sáng tỏ rằng Dhamma là một món quà vô giá, Thầy Goenka cũng công bố một thể thức mới về chi phí thực phẩm và chỗ ở cho Học viện. Trong tương lai, thiền sinh không phải trả tiền cho thực phẩm và những chi phí khác, nhưng sẽ cống hiến tùy theo khả năng và lòng hảo tâm vì lợi ích của những thiền sinh tới Học viện sau họ. Bằng cách này, niềm hạnh phúc của họ khi nhận lãnh Dhamma sẽ được san sẻ với người khác, và bánh xe Dhamma sẽ không ngừng luân chuyển vì lợi ích cho mọi người. Mục đích của việc làm này là loại trừ tất cả mọi dấu vết thương mại ra khỏi học viện Dhamma.

NĂM ĐẦU TIÊN TẠI DHAMMA GIRI SAU KHI KHAI MẠC

Tôi tới Dhamma Giri vào tháng Mười năm 1976, vài ngày sau khi trung tâm chính thức khai mạc. Khóa thiền 10 ngày đầu tiên đang diễn ra với sự tham dự của 130 thiền sinh, con số tối đa mà Học viện có thể tiếp nhận. Tôi được yêu cầu giúp cho tới khóa kế tiếp bắt đầu. Công việc đầu tiên của tôi là cạo vôi dính vào gạch trong nhà tắm mới xây và phát quang đường đi bộ xung quanh Cao Nguyên An Lạc (Plateau of Peace). Tôi rất ngạc nhiên về nơi này. Tôi nghĩ rằng mình sẽ tới một trung tâm hoàn thiện được xây dựng mới toanh. Trái lại, tôi thấy một địa điểm công trình xây dựng dang dở. Một vài căn chưa làm xong; ngổn ngang đầy những gạch đá, xà bần. Chỉ có ít cây và vài khu vườn.

Tuy vậy, trung tâm có một vẻ đẹp hấp dẫn. Buổi chiều khi Thầy Goenka giảng pháp bằng tiếng Ấn trong thiền đường (hồi đó nằm cạnh nhà ăn), tôi ngồi bên ngoài ngắm

hoàng hôn xuống dần nơi những rặng núi xung quanh. Đây là khóa thiền đầu tiên tại Dhamma Giri và có nhiều người ở dưới phố muốn lên để nghe pháp thoại. Vì không có chỗ cho họ trong thiền đường nên một loa phóng thanh được gắn ở bên ngoài và thảm được trải gần cây xoài trước cổng. Mỗi đêm có từ 50 đến 100 người đến ngồi tại đây để nghe. Họ là những người bình thường thuộc mọi lứa tuổi, mặc quần áo truyền thống Ấn Độ. Họ chăm chú lắng nghe lời giảng của Thầy Goenka như tổ tiên của họ đã lắng nghe lời giảng của Đức Phật. Khi nghe xong, họ bỗng bế con cái đã thiếp ngủ trở về nhà.

Từ tháng Mười Một tôi bắt đầu ngồi thiền và tiếp tục những khóa sau cho tới đầu năm 1977. Kế hoạch của tôi là tiếp tục cho tới tháng Ba rồi tôi sẽ lên đường tiếp tục cuộc sống ở nơi khác. Nhưng sự việc không xảy ra theo dự tính. Tới tháng Giêng tôi thấy mình rất cần được nghỉ ngơi và dự định sẽ đi nghỉ mát. Tôi luôn luôn biết ơn Graham Gambie người đã khuyến khích tôi ở lại và phục vụ tại Dhamma Giri, một trải nghiệm cho tôi thấy sự phục vụ cũng lợi lạc như ngồi thiền.

Phục vụ tại V.I.A. (Vipassanā International Academy: Học viện Vipassanā Quốc Tế) hồi đó hơi khác bây giờ. Không có người Ấn cũng như người được mướn để điều hành công việc hằng ngày. Rất ít hướng dẫn cách làm việc tại văn phòng. Nhiều khi tôi phải trông coi văn phòng, trả lời điện thoại, giải quyết các trường hợp của thiền sinh, giám sát thợ và người bảo vệ, quản lý các khoản tiền mặt nhỏ, trả lời thư, giữ sổ sách kế toán - tất cả cùng một lúc. Để làm được tất cả những việc đó, và làm một cách tươi cười với sự bình tâm là một thử thách lớn, những lần thất bại và cả những thành công ít ỏi dạy tôi những bài học. Rất nhanh chóng tôi nhận ra rằng tôi còn phải học hỏi nhiều về Dhamma và quyết định ở lại V.I.A. vô hạn định.

Khi mùa nóng tới, vấn đề khan hiếm nước triền miên tại Dhamma Giri trở nên nan giải. Đường ống nối với hệ thống nước thành phố bị nghẽn, và có rất nhiều chậm trễ trong việc thông ống nước. Thầy Goenka nói tôi viết thư cho chính quyền thành phố Igatpuri. Tôi viết là nếu vấn đề không được giải quyết mau chóng, chúng tôi bắt buộc phải đóng cửa trung tâm. Trước khi gửi thư đi, tôi trình Thầy coi để duyệt ý. Thầy nói tôi sửa lại như sau, “Công việc của chúng tôi là mở cửa trung tâm. Nhưng việc của Māra (lực chống lại Dhamma) là đóng cửa trung tâm.” Tháng sáu là mùa mưa tầm tã.

Các khóa thiền tạm dừng và chỉ còn một số ít người ở lại Dhamma Giri. Chỉ trong vòng vài ngày, đất đai phủ đầy một màu xanh tươi, và tứ phía xung quanh Đồi Dhamma (Hill of Dhamma) là những giòng suối. Đối với tôi lúc này mới thật sự là hòn đảo an lạc, bao phủ bằng sương mù và cắt đứt với thế giới. Những người trong chúng tôi ở lại

luân phiên nhau phục vụ và ngồi những khóa tự tu. Với sự khuyến khích của Thầy Goenka, Shanti Shah bắt đầu dạy tiếng Pāli cho chúng tôi. Thật là hứng khởi khi hiểu được ý nghĩa của những lời tụng mà chúng ta thường được nghe trong khóa thiền. Cuối tuần nào Thầy Goenka cũng tới thăm Dhamma Giri và lớp học của chúng tôi. Thầy có vẻ hài lòng và chúng tôi cũng thế. Thầy giảng giải Dhamma hàng nhiều giờ và kể cho chúng tôi nghe về những trải nghiệm của Thầy tại Miến Điện.

Tôi không bao giờ quên được những ngày đầu tiên tại Dhamma Giri. Biết bao nhiêu là hạt giống đã được gieo trồng và mang lại quả lành trong những năm sau này.

Khi tôi trở lại V.I.A. hằng năm, những cây cối tại đây cho thấy sự thay đổi rõ ràng nhất. Tôi nhớ lại một buổi sáng trong mùa mưa năm 1977, khi 100 cây sồi con nằm thành đống dưới cây xoài bên ngoài văn phòng. Ngày nay những cây con này cao đến bảy mét tạo thành ranh giới bao bọc Cao Nguyên An Lạc. Tôi nhớ hàng cây dọc theo con đường từ cổng đến những căn nhà cũ cao chưa tới vai tôi. Tôi nhớ khi tôi mới tới, cây bồ đề mang về từ Miến Điện, trồng ở công viên chính giữa những dãy nhà ngủ của bên nam, yếu đến nỗi nó oằn hẳn xuống đất khỏi cây cọc. Bây giờ thân nó to, thẳng, rễ nó sâu, cành lá rậm rạp tạo thành bóng mát thật dễ chịu - một biểu tượng rõ ràng cho sự tăng trưởng của Dhamma Giri.

– **Bill Hart, Canada**

Khi Học viện mới mở đã hoạt động ổn định, việc lên kế hoạch mở rộng trở nên khả thi. Ưu tiên trước nhất là nâng cao cơ sở vật chất cho việc ngồi thiền bằng cách xây cất những ngăn phòng thiền riêng biệt cho thiền sinh. Và như thế, công trình xây dựng tháp thiền thất trên Cao Nguyên An Lạc được bắt đầu vào năm 1978. Hàng chục thiền sinh phương Tây đến Dhamma Giri để tham dự vào dự án này. Cùng với người Ấn, họ phục vụ như những người thợ mộc, thợ hồ, thợ điện hay các công việc mang tính chất chung khác, thường là trong điều kiện khá khó khăn. Với sự góp sức này, lễ khánh thành giai đoạn đầu của Tháp đã được cử hành vào tháng Ba năm 1979.

DHAMMA GIRI NĂM 1978-1979

Tàu lửa xinh xịch đỗ lại. Maureen và tôi lấy ba lô, vừa xô đẩy vừa chen lấn bước xuống nhà ga Igatpuri trong mỗi mệt. Một đám trẻ em, mồm ngậm mía, la to, “Ông bà tên gì?” và “Cho tôi vài xu!” Bên trên một lũ quạ kêu inh ỏi. Không khí dày đặc khói từ những bếp nấu bằng than ngay ngoài đường để sửa soạn cho bữa trưa. Còi xe lửa

hòa lẫn với với tiếng còi chói tai từ những xe chở hàng sơn phết bằng màu sắc sặc sỡ. Hòa nhập vào sự hỗn loạn này là tiếng nhạc Ấn Độ phát ra từ những hệ thống phóng thanh cũ mèm. Mùi thơm của gia vị mới xay tràn ngập không khí.

Chúng tôi mất khoảng 20 phút đi bộ tới Dhamma Giri qua những lối đi ngoằn ngoèo đầy người, trẻ con, những con bò và xe bò. Một đường mòn khô cằn, đầy bụi nổi lên thành phố với Học viện.

Dhamma Giri không phải là một khách sạn sang trọng, nhưng đầy đủ cơ sở vật chất cơ bản và tiện nghi. Những tòa nhà hầu hết làm bằng đá và bê-tông. Khoảng 25 căn nhà tranh vách đất làm chỗ ở cho số lượng thiền sinh tới càng ngày càng đông để hành thiền. Cây cảnh xanh tươi, vườn tược được vun trồng và chăm sóc chu đáo. Cảnh tượng thật là đẹp, đặc biệt vào lúc bình minh và lúc hoàng hôn khi ánh nắng nhẹ nhàng chiếu vào rẫy núi ở xung quanh.

Maureen và tôi hằng hái tham dự khóa thiền đầu tiên của mùa đông (1978-1979). Thiền đường rộng lớn chứa đầy người phương tây và người Ấn Độ thuộc mọi giai cấp. Trong khóa thiền, tôi bắt đầu cảm thấy mình hiểu sâu hơn về phương pháp và cách ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày. Tôi bắt đầu hiểu rõ sự việc vận hành ra sao, và có thể tự mình thấy được sự liên hệ giữa lý thuyết và sự trải nghiệm của chính mình. Những gì tôi đang học hỏi thật rõ ràng. Môi trường lành mạnh ở Dhamma Giri rất dễ làm người ta cố gắng hết mình. Sự hiện diện của các thiền sinh đã hành thiền lâu năm còn gây hứng khởi nhiều hơn nữa.

Sau khóa thiền 10 ngày đầu tiên, Maureen và tôi quyết định ngồi một khóa tự tu 10 ngày. Sau 20 ngày chúng tôi thấy rằng cuộc hành trình về phương Đông này thật có giá trị. Chúng tôi quyết định ở lại Dhamma Giri.

Ở lại có nghĩa là tiếp tục thực hành cho dù là ngồi thiền hay làm những việc lặt vặt. Maureen kiếm được việc làm trong văn phòng. Tôi may mắn được làm việc trong công trình xây dựng Pagoda (Tháp thiền thất). Đây là một kiến trúc lớn hình trụ bằng bê-tông với phần đỉnh rập theo khuôn mẫu truyền thống của Pagoda Miến điện. Bên dưới là những phòng nhỏ để thiền sinh ngồi thiền trong tĩnh lặng.

Sống tại Dhamma Giri cho chúng tôi môi trường lý tưởng để hành thiền nghiêm túc và trở nên vững vàng trong phương pháp và đồng thời cũng phục vụ. Đó là sự cân bằng tuyệt hảo giữa thời gian hành thiền và thời gian phục vụ.

Thiền sinh giúp xây dựng Chùa. Sáu tháng đã qua trước khi chúng tôi đi xuống con đường bụi bặm lần cuối, xuyên qua phố xá tấp nập của Igatpuri để tới nhà ga. Cả hai

chúng tôi cảm thấy lòng kính mến sâu sa và thâm kín đối với Thầy Goenka, người làm gương sáng cả về lý thuyết lẫn thực hành.

– **Bruce Stewart, New Zealand/Hoa Kỳ**

Ban đầu, thiền sinh phải thường xuyên ngồi chung trong thiền thất bởi vì trong giai đoạn đầu Tháp chỉ có 32 phòng. Đôi lúc, có đến sáu hay bảy người ngồi cùng trong một thất.

Mỗi năm số lượng thiền thất mỗi tăng lên và con số bây giờ đã nhiều hơn 200. Trong năm 1980, một thiền đường lớn được xây dựng cạnh Tháp. Đồng thời, cơ sở vật chất cho việc lưu trú cũng được mở rộng và tu bổ. Gần đây, một thiền đường thứ hai đã được mở. Công việc trồng cây cũng được tích cực tiến hành để tạo nên một khoảng xanh bao lấy Dhamma Giri. Một tháp nước cũng được hoàn tất trong năm nay và một đập thử nghiệm được xây dựng để tạo một bể nước. Một xưởng in được thành lập dưới sự bảo trợ của Viện Nghiên Cứu Vipassana (Vipassana Research Institute - VRI) và thêm vào đó là chương trình nghiên cứu tiếng Pāli một năm được mở ra hằng năm.

Nhưng bước tiến lớn nhất không nằm ở những viên gạch và vữa. Năm này qua năm khác, môi trường hành thiền ở Dhamma Giri ngày càng vững mạnh hơn. Ngay khi có đủ cơ sở vật chất cho thiền sinh lưu trú và hành thiền riêng biệt, Thầy Goenka bắt đầu hướng dẫn các khóa 30 ngày tại Học viện. Một khóa với thời lượng dài hơn nữa được lên kế hoạch tổ chức vào đầu năm 1987. Những ai đến với V.I.A. có được cơ hội để thực tập nghiêm chỉnh và chuyên sâu trong một môi trường vô cùng thuận lợi, và từ đó có thể bước xa hơn trên con đường giải thoát.

Ngày nay, trung tâm độc nhất này là một ví dụ tuyệt vời về những gì ta có thể đạt được nhờ vào nỗ lực và Dhamma. Đối với thiền sinh trên khắp thế giới, nơi này mang đến sự hỗ trợ và nguồn cảm hứng thực hành thiền Vipassana.

Đoạn trích sau từ một bài viết của Thầy Goenka trong năm 1979 đánh dấu kỷ niệm 10 năm với vai trò Thiền sư Vipassana.

Tôi không đánh giá thấp những gì đã được thực hiện cho công cuộc truyền bá Vipassana trong 10 năm qua, vì nói như thế là đã hạ thấp công sức phục vụ vô vị lợi của của rất nhiều người. Nhưng sự thật vẫn là chúng ta chỉ mới bước được bước đầu tiên, một bước nhỏ. Từ nền móng vững chắc được thiết lập tại Ấn Độ, ánh sáng của Vipassana cần phải lan tỏa đến khắp mọi nơi trên thế giới.

Đây là công việc của cả một đời. Đó là con đường dốc đứng đi lên núi. Trên hành trình, có khó khăn và trở ngại... Để vượt qua chúng, ta cần sức mạnh vĩ đại của Dhamma, lòng kiên trì, nhẫn nại, nhiệt tâm và vô vị lợi.

Đôi khi gặp những khó khăn quá lớn, tôi cảm thấy mình bị sức nặng của chúng trĩu xuống. Nhưng, không lâu sau đó, tôi lại đứng dậy, phủi đất cát khỏi đầu gối và tiếp tục bước đi với sức mạnh Dhamma lớn hơn. Dù đoạn đường đã đi dài ngắn thế nào, nó vẫn mang lại nguồn cảm hứng và sức mạnh cho ta tiếp bước. Và sự giúp đỡ lớn nhất trên con đường chính là lòng biết ơn. Đây là sự tiếp sức cho đoạn đường phía trước.

Vì thế, lòng biết ơn luôn tràn ngập trong tâm tôi, trước nhất là đến Bậc Giác Ngộ - Ngài đã tái khám phá phương pháp bị thất lạc này và làm lợi lạc cho chính mình; và rồi với đôi tay tự do và trái tim đầy lòng từ, Ngài mang phương pháp đến cho tất cả mọi người vì lợi ích của họ. Tôi biết ơn dòng truyền thừa từ Đức Phật đến Sayagyi U Ba Khin - người đã lưu giữ phương pháp tuyệt vời này đúng như ban đầu, và nhờ vậy, tôi có thể học phương pháp trong tình trạng thuần khiết. Tôi biết ơn tất cả thành viên trong gia đình đã giúp tôi phục vụ Dhamma. Tôi biết ơn tất cả các bạn đồng hành, bằng hữu trong Dhamma, tất cả những ai đã hợp tác, hỗ trợ tôi, những ai bên cạnh tiếp sức cho tôi trên con đường.

Trong 10 năm qua, nếu tôi có những hành động, lời nói, hay ý nghĩ sai trái nào, dù tôi biết hay không biết, dù vô tình hay cố ý đến bất cứ ai, tôi xin được tha thứ.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc!

Nguyện cho tất cả được an lạc!

Nguyện cho tất cả được giải thoát!

Một lũ khách trên con đường Dhamma,

Dharmagiri se Dharama ki

Ganga pravahita hoya,

jana-jana ka hove bhala,

jana-jana mangala hoya

Nguyện dòng sông Hằng Dhamma

tuôn chảy từ Dhamma Giri,

mang hạnh phúc đến với tất cả,

mang phúc lành đến với tất cả.

Kệ bằng tiếng Ấn của Thầy Goenka

(Bản tin Quốc tế - Tháng 12 năm 1986)

DHAMMA GIRI: LỄ KỶ NIỆM BẠC

LỜI DHAMMA

...leṇatthañca sukhatthañca, jhāyituñca vipassitum. Vihāradānaṃ saṅghassa, aggaṃ buddhena vaṇṇitaṃ; tasmā hi paṇḍito poso, sampassaṃ atthamattano. Vihāre kārāye ramme, vāsayettha bahussute...

Một nơi che chắn và thuận lợi cho việc tập trung và quán sát - một nơi để hành thiền như thế được Đức Phật ngợi khen là món quà quý giá nhất dành cho Saṅgha. Do đó, người trí, vì lợi lạc chính mình, nên xây dựng những nơi mà những người đã nghe nhiều về Dhamma có thể lưu trú (và thực hành).

-Cūlavagga (Vinayapiṭake - Tạng Luật)

Mùa thu này đánh dấu kỷ niệm hai mươi lăm năm khóa thiền mười ngày đầu tiên tại Dhamma Giri. Năm 1976, Học Viện Vipassana Quốc Tế mở cửa cho đại chúng. Thầy Goenka hướng dẫn khóa đầu tiên này từ ngày 27 tháng Mười đến 7 tháng Mười Một năm 1976. 89 thiền sinh gồm 38 thiền sinh cũ và 51 thiền sinh mới tham dự. Sự khánh thành Dhamma Giri là một bước quan trọng trong việc truyền bá Dhamma. Từ năm 1969, Thầy Goenka đã hướng dẫn những khóa thiền tại chùa chiền, nhà thờ, đền Hồi giáo, nhà nghỉ của khách hành hương, tu viện, trường học, khách sạn. Những cơ sở "du mục" này thật là vô giá trong việc truyền bá Dhamma, nhưng hiển nhiên là có giá trị nhiều hơn nếu có một nơi dành riêng cho sự thực hành Vipassana. Tầm quan trọng của việc thành lập một trung tâm được Sayagyi U Ba Khin nhấn mạnh cho nhóm thiền sinh đầu tiên của Thầy Goenka, trong lần họ viếng thăm Sayagyi ở Myanmar vào đầu những năm 70.

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA DHAMMA GIRI

Khi Học viện mới mở đã hoạt động ổn định, việc lên kế hoạch mở rộng trở nên khả thi. Ưu tiên trước nhất là nâng cao cơ sở vật chất cho việc ngồi thiền bằng cách xây cất những căn phòng thiền riêng biệt cho thiền sinh. Và như thế, công trình xây dựng tháp thiền thất trên Cao Nguyên An Lạc được bắt đầu vào năm 1978. Hàng chục thiền sinh Tây phương đến Dhamma Giri để tham dự vào dự án này. Cùng với người Ấn, họ phục vụ như những người thợ mộc, thợ hồ, thợ điện hay các công việc mang tính chất chung khác, thường là trong điều kiện khá khó khăn. Với sự góp sức này, lễ khánh thành giai đoạn đầu của Tháp đã được cử hành vào tháng Ba năm 1979.

Ban đầu, thiền sinh phải thường xuyên ngồi chung trong thiền thất bởi vì trong giai đoạn đầu Tháp chỉ có 32 ngăn phòng. Đôi lúc, có đến sáu hay bảy người ngồi cùng trong một thất.

Mỗi năm số lượng thiền thất mỗi tăng lên. Trong năm 1980, một thiền đường lớn được xây dựng cạnh Tháp. Đồng thời, cơ sở vật chất cho việc lưu trú cũng được mở rộng và tu bổ. Sau vài năm, một thiền đường thứ hai đã được mở. Công việc trồng cây cũng được tích cực tiến hành để tạo nên một khoảng xanh bao lấy Dhamma Giri. Thiền đường đầu tiên được mở rộng và thêm 6 dãy thiền thất được xây dựng trong khu thiền thất. Đầu thập niên 90, một dãy thiền thất ngoài cùng gồm 32 căn phòng được xây dựng trên tầng trên. Đây là phần bên dưới của một ngọn tháp rộng lớn hơn; bao trùm lấy ngọn tháp ban đầu vẫn nguyên vẹn nằm bên trong. Kiến trúc theo kiểu Myanmar vĩ đại này cao đến hơn 18 mét tính từ tầng trên của khu thiền thất. Tính đến nay, có hơn 350 thất trong tháp, chỗ ở thoải mái cho hơn 700 thiền sinh, các khu nhà ở cho người phục vụ Dhamma và nhân viên bếp. Thêm vào đó, còn có một nhà sách, tiệm mộc và các văn phòng bảo trì,... Các thiền đường được tách riêng theo nam nữ trong khóa 10 ngày hoặc cho các khóa thiền khác nhau diễn ra đồng thời. Khu vực bếp rộng lớn, khác với lúc xưa chỉ có vài người nấu và vài chiếc nồi, nay đã được trang bị các thiết bị hiện đại và có khả năng phục vụ lên đến 900 người mỗi ngày.

Các công việc chăm sóc vườn tược, cảnh quan và trồng cây được thực hiện thường xuyên đã giúp vùng đất được thay da đổi thịt. Hàng ngàn cây xanh được trồng, và ngày một nhiều hơn. Khu đất khi xưa chỉ là vùng đất khô cằn, bụi bặm nay đã trở nên xanh mướt với những cây và bụi hoa - là nguồn thức ăn và nơi trú ẩn của vô vàn chim muông; và cũng mang lại bóng mát, niềm vui và sự bảo vệ cho thiền sinh.

Bên cạnh trung tâm thiền là Viện Nghiên Cứu Vipassana (Vipassana Research

Institute - VRI) được thành lập năm 1986 để thực hiện nghiên cứu về pariyatti (lý thuyết - pháp học) và paṭipatti (thực hành - pháp hành) của giáo huấn Đức Phật.

Tại vùng đất cạnh bên Dhamma Giri về hướng Đông, ngôi làng Sayagyi U Ba Khin đang nhanh chóng hình thành - nơi đây sẽ là nơi thiền sinh có thể sinh sống trong một môi trường Dhamma.

Dhamma Tapovana, ở hướng Tây của Dhamma Giri, là trung tâm đầu tiên được xây dựng dành riêng cho khóa thiền dài ngày. Giai đoạn xây dựng thứ hai đã được hoàn tất với 100 khu nhà ở cá nhân đã sẵn sàng đi vào sử dụng. Công việc xây dựng thiền thất cũng đã được hoàn thiện gần đây, cũng như việc mở rộng khu nhà ăn và khu vực nhà vệ sinh. Các cơ sở vật chất mới này đã được dùng cho một khóa thiền 20 ngày gần đây - khóa dài hạn tổ chức cho cả nam và nữ đầu tiên tại Dhamma Tapovana. Khóa 45 ngày đầu tiên bên ngoài Dhamma Giri được tổ chức tại đây vào tháng 7 và tháng 8 năm 2001. Khóa 60 ngày chưa từng có trước đây sẽ được Thầy Goenka hướng dẫn tại Dhamma Tapovana từ ngày 2 tháng 1 năm 2002. Khóa này dành cho thiền sư, thiền sư phụ tá lâu năm đã từng ngồi hai khóa 45 ngày.

Nhưng bước tiến lớn nhất không nằm ở những viên gạch và vữa. Năm này qua năm khác, môi trường hành thiền ở Dhamma Giri ngày càng vững mạnh hơn. Ngay khi có đủ cơ sở vật chất cho thiền sinh lưu trú và hành thiền riêng biệt, Thầy Goenka bắt đầu hướng dẫn các khóa 30 ngày tại Dhamma Giri. Những ai đến với nơi này có được cơ hội để thực tập nghiêm chỉnh và chuyên sâu trong một môi trường vô cùng thuận lợi, và từ đó có thể bước xa hơn trên con đường giải thoát.

Ngày nay, trung tâm là một ví dụ tuyệt vời về những gì ta có thể đạt được nhờ vào nỗ lực và Dhamma. Đối với thiền sinh trên khắp thế giới, nơi này mang đến sự hỗ trợ và nguồn cảm hứng thực hành thiền Vipassana.

(Bản tin Dhamma Giri - Tháng 11 năm 2001)

KHÔNG SỨC MẠNH NÀO CÓ THỂ NGĂN CẢN DHAMMA

Bài sau đây được phỏng theo bài diễn thuyết mở đầu cuộc họp hằng năm ở Dhamma Giri ngày 16 tháng 1 năm 1994.

LỜI DHAMMA

Na paresaṃ vilomāni,
na paresaṃ katākataṃ;
attanova avekkheyya,
katāni akatāni ca.

Đừng kiểm lỗi ở người, hay những việc người khác làm hoặc không làm. Thay vào đó, hãy nghĩ về những việc mình đã làm và không làm.

—Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 50

Tất cả chúng ta là con trai và con gái của Đức Phật. Chúng ta thừa hưởng từ Ngài lòng từ bi cho người khác để giúp họ thoát khỏi khổ đau. Mục đích duy nhất của một người phục vụ Dhamma, một người quản lý Dhamma hay là một thiền sư Dhamma là giúp càng ngày càng có nhiều người đau khổ thoát khỏi khổ đau. Chúng ta được đền đáp lại những nỗ lực của mình khi nhìn thấy người khác thoát khỏi khổ đau, và chúng ta cảm thấy vui mừng.

Chúng ta không phục vụ Dhamma để thành lập tông phái, sự điên rồ như thế không bao giờ nên đến trong tâm. Đức Phật mang đến Dhamma cho con người để họ thoát khỏi khổ đau chứ không phải để thành lập tông phái. Một người có thể tự gọi mình bằng bất cứ tên nào hay thuộc bất cứ cộng đồng nào, màu da nào, giới tính nào, đây không phải là điều chúng ta quan tâm tới. Chúng ta nên nghĩ rằng, “Người đó là một người đau khổ. Làm sao tôi có thể giúp họ thoát khỏi khổ đau?” Đó là tất cả, không có gì khác.

Thầy muốn nhấn mạnh hai điều. Điều thứ nhất là gieo trồng hạt giống Dhamma cho thế hệ sắp tới. Đây là một thế hệ mà tâm họ rất là phong phú. Nếu chúng ta gieo trồng hạt giống Vipassanā Dhamma vào lúc còn trẻ, chúng ta đang chuẩn bị cho những trẻ em này một cuộc sống hạnh phúc và an lạc. Trẻ em không bắt buộc bị ràng buộc vào lễ nghi, nghi thức hoặc những giáo điều. Các em nên được trao truyền Dhamma thuần khiết vào tuổi này. Chúng ta phải có thêm càng ngày càng nhiều những khóa thiền cho trẻ em. Và điều thứ hai là bất cứ ai đang phục vụ, cho dù là một thiền sư hay là người phục vụ Dhamma, đều là đại diện của Dhamma.

Các con là con trai và con gái của Đức Phật nên các con có một trách nhiệm rất lớn. Nếu có người nào đó chỉ đường đi, trước khi đi theo con đường đó, người ta sẽ nhìn vào ngón tay chỉ đường. Nếu ngón tay đó bẩn thỉu, dính đầy máu, người ta sẽ lưỡng lự. Các con phục vụ là để người ta có thể đi theo con đường Dhamma. Lối sống và các hành vi cử chỉ của các con đối với người khác phải rất trong sạch. Chỉ điều này không thôi sẽ khuyến khích người khác đi theo con đường này. Một người phục vụ Dhamma, một thành viên trong ban điều hành Dhamma, một thiền sư Dhamma phải không ngừng xem xét chính mình:

“Tôi có làm điều gì sai trái không? Nếu có, tôi phải sửa đổi. Tôi phải tu chỉnh bản thân.”

Ngay cả như một người bình thường, vì lợi ích của chính mình ta phải tu sửa bản thân. Nhưng bây giờ tôi là người đại diện cho Dhamma thì lại càng quan trọng hơn, rằng tôi phải sửa đổi chính mình. Tất cả các con phải xem xét chính bản thân: “Trong khi phục vụ Dhamma, tôi đã phạm những lỗi lầm nào?” “Tôi đã phạm lỗi lầm này, tôi nói lời khiếm nhã với người khác, những lời nói của tôi đầy hằn học.” hay “Tôi đã nóng giận. Tôi không có tình thương và lòng trắc ẩn trong khi phục vụ.” Hay bất cứ một lỗi lầm nào khác.” Đầu tiên hãy chấp nhận sự việc và rồi hãy có quyết tâm mạnh mẽ rằng trong tương lai điều đó sẽ không lặp lại. Sự thật là các con vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi những bất tịnh, chúng vẫn tiếp tục nảy sinh.

Nhưng phải hết sức cẩn thận, không để chúng chế ngự các con, nhất là khi đang phục vụ Dhamma cho người khác. Khi các con nhận lỗi nghĩa là các con đã cởi mở, không còn che dấu những điều sai trái các con đã làm. Một điều rất tốt nữa là, càng cởi mở chấp nhận lỗi lầm của mình, ngã mạn của các con sẽ bắt đầu giảm dần. Nếu các con che dấu những lỗi lầm của mình, các con đang giúp cho ngã mạn gia tăng, các con đang làm hại chính mình và làm hại Dhamma. Điều này không tốt cho các con. Do đó, hãy chấp nhận lỗi lầm của mình và có quyết tâm mạnh mẽ rằng trong tương lai điều

đó sẽ không xảy ra lần nữa. Điều này sẽ giúp các con thoát khỏi ngã mạn và học được cách làm sao để phục vụ một cách khiêm nhường. Đây là anattā - không còn ngã mạn. Bằng cách này, các con không thi hành một nghi thức hay nghi lễ, trái lại, đó là một tiến trình lành mạnh để thanh lọc.

Phục vụ Dhamma có nghĩa là thanh lọc chính mình và giúp người khác học được cách thanh lọc chính họ. Thấy chắc rằng tất cả các con ở đây cống hiến thì giờ của mình, sinh lực của mình trong việc phục vụ để giúp người khác, không phải để thổi phồng bản ngã. Dhamma sẽ được truyền bá, không có sức mạnh nào trên thế giới có thể ngăn chặn được Dhamma. Như Sayagyi từng nói: “Đồng hồ của Vipassanā đã điểm.” Chúng ta rất may mắn được là phương tiện của Dhamma, với một cơ hội tuyệt vời để phát triển Pāramī cho sự giải thoát của chính mình.

Chúng ta phải hết sức biết ơn những người tới học Dhamma bởi vì họ đang cho chúng ta cơ hội để phát triển Pāramī dāna của chính mình. Dāna Dhamma là dāna quý báu nhất. Hãy sử dụng đúng đắn cơ hội này.

Nguyện cho tất cả các con tăng tiến trong Dhamma. Nguyện cho tất cả các con được sáng ngời trong Dhamma. Các con là những đại diện của Dhamma, hãy để cho mọi người được lôi cuốn bởi vì sự phục vụ của các con. Nguyện năm nay sẽ mang càng ngày càng nhiều người tới với con đường Dhamma. Nguyện cho năm nay sẽ giúp càng ngày càng nhiều người thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho càng ngày càng nhiều người thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho Dhamma được lan rộng. Nguyện cho tất cả được hạnh phúc, được an lạc, được giải thoát.

(Ấn bản Dhamma Giri - 07/2004)

LỢI LẠC CỦA SỰ PHỤC VỤ DHAMMA

Bài sau đây dựa trên bài diễn văn của Thầy Goenka trong khóa thiền 10 ngày tại Dharmashringa, Kathmandu ngày 15 tháng 4 năm 2000.

Các con đã hoàn tất một khóa thiền Vipassanā 10 ngày. Tuy nhiên điều này chưa đủ. Bây giờ các con phải học cách áp dụng Vipassanā vào cuộc sống hằng ngày. Khi về nhà, các con sẽ phải đối diện với đời. Và sự bình tâm nào mà các con học được ở nơi đây, phải chắc rằng các con áp dụng nó vào cuộc đời của mình mặc cho những tình huống khó khăn. Các con biết, và Thầy cũng biết, rằng rất khó duy trì được sự bình tâm trong cuộc sống. Nhưng đây là những gì các con cần phải học.

Để làm được như thế, điều quan trọng là các con học cách có được sự bình tâm trong môi trường của một trung tâm Dhamma nơi đang có khóa thiền. Khi nào rảnh, các con có thể tới và phục vụ Dhamma 10 ngày. Môi trường nơi đây chắc chắn tốt hơn môi trường ở bên ngoài. Ở bên ngoài, toàn thể môi trường tràn đầy bất tịnh. Tại đây, những thiền sinh cũng tạo ra bất tịnh. Nhưng trong môi trường này, chúng không quá mạnh nên các con có thể đối phó được. Như vậy, điều đầu tiên trước hết, các con học ở trung tâm Dhamma cách duy trì được sự bình tâm khi đối xử với những người tạo ra bất tịnh. Đây là trường rèn luyện cho các con.

Và hơn nữa, các con không phục vụ cả ngày. Bất cứ khi nào rảnh, các con có cơ hội để hành thiền. Đây là cách các con củng cố cho bản thân.

Ngoài ra, còn có nhiều lợi lạc khác khi phục vụ Dhamma. Một lợi ích quan trọng là các con sẽ phát triển được Pāramī của mình. Chỉ có Pāramī của chính mình mới có thể đưa các con tới mục tiêu tối hậu. Và các con có một cơ hội rất tốt ở đây để phát triển pārami trong lúc phục vụ người khác.

Một Pāramī mà các con sẽ phát triển là Mettā. Khi nào phục vụ người khác, các con tự nhiên phát sinh Mettā cho họ, tình thương và lòng trắc ẩn cho họ. Và điều đó giúp các con phát triển Pāramī Mettā cho chính mình.

Một Pāramī quan trọng khác, đặc biệt đối với cư sĩ, là Pāramī dāna. Đó là một Pāramī rất quan trọng. Khi các con hiến tặng dāna bằng tiền bạc và những nhu cầu khác, điều này tốt. Nhưng ở đây là dāna Dhamma, dāna cao quý nhất trên thế gian.

Tại sao cao quý nhất? Bởi vì luật tự nhiên là bất cứ nhân nào mà các con gieo trồng, sẽ gặt hái quả cùng loại đó và gia tăng gấp bội. Khi hiến tặng thực phẩm cho ai đó, thì khi lúc chín muồi, các con sẽ nhận được thực phẩm với số lượng rất lớn.

Bây giờ các con tham dự khóa thiền để hiến tặng Dhamma. Dĩ nhiên là thiền sư hiến tặng Dhamma. Và cần thời gian để một người đạt tới giai đoạn trở thành một thiền sư hay thiền sư phụ tá. Nhưng các con vẫn có thể góp sức trong sự phục vụ Dhamma này, trong dhamma dāna này.

Hãy hiểu rằng, một thiền sư không thể hiến tặng dhamma dāna trừ khi có đầy đủ cơ sở, phương tiện. Do đó, những người giúp xây dựng cơ sở thích hợp cũng là người góp sức trong việc hiến tặng Dhamma. Cũng như vậy, không thể hiến tặng Dhamma nếu không có người quản trị đúng cách. Do đó những người điều hành khóa thiền cũng góp sức trong dhamma dāna. Và cũng thế, không thể hiến tặng Dhamma nếu không có người phục vụ Dhamma giỏi hỗ trợ. Bởi vậy, các con cũng là người góp sức. Và các con có được lợi lạc vì điều này.

Và Thầy biết, từ kinh nghiệm cá nhân, ta nhận được nhiều lợi lạc chừng nào. Từ sau khóa thiền đầu tiên cho tới khi được bổ nhiệm làm thiền sư sau 14 năm, Thầy không ngừng đến gặp sư phụ và tới trung tâm để phục vụ Dhamma. Thầy được lợi lạc rất nhiều.

Tương tự như thế, những thiền sinh phục vụ không ngừng nói với Thầy rằng, “Bằng cách phục vụ Dhamma 10 ngày, con nhận được rất nhiều lợi lạc.”

Khi các con gieo trồng hạt giống Dhamma và hiến tặng dāna về Dhamma là gieo trồng hạt giống Dhamma, các con nhận được một số lượng rất lớn Dhamma cho bản thân. Dhamma của các con mỗi lúc một mạnh hơn. Đây là lợi ích rất tốt mà các con nhận được khi phục vụ Dhamma.

Một lợi ích lớn lao nữa là các con sẽ được rất nhiều sự mãn nguyện. Khi học Dhamma, có nhiều người phục vụ các con. Bây giờ các con cảm thấy muốn trả món nợ của lòng biết ơn bằng cách phục vụ người khác cũng giống như thế. “Người khác đã phục vụ tôi. Bây giờ tốt hơn, là tôi nên phục vụ người khác.” Đây là sự mãn nguyện lớn lao.

Một sự mãn nguyện lớn lao khác là sau khi phục vụ một khóa thiền, các con cảm thấy rất hân hoan. Và đây không phải là niềm vui bình thường. Đây là sự hoan hỷ vi diệu, muditā, niềm vui vì người khác. Các con để ý thấy rằng khi người ta mới tới khóa thiền, gương mặt họ tràn đầy ưu tư, buồn bã, khổ sở vì nhiều lý do. Nhưng vào ngày thứ 10, sau khi xong khóa thiền, nét mặt họ rạng rỡ, tràn đầy hạnh phúc, và hân hoan. Và khi các con phát sinh sự vui mừng cho người khác, các con cũng trở nên hạnh phúc. Đây là lợi điểm của sự phục vụ Dhamma.

Dhamma không chỉ vì sự giải thoát cho riêng mình. Dĩ nhiên, Đức Phật dạy rằng các con phải giải thoát chính mình, nhưng đồng thời, các con cũng giúp người khác được giải thoát. Và các con làm điều đó bằng cách phục vụ Dhamma. Các con cố giải thoát mình khỏi khổ đau và cũng giúp người khác thoát khỏi khổ đau.

Bởi vậy cho nên Thầy luôn khuyên thiền sinh phải tìm thì giờ để phục vụ ít nhất một khóa thiền 10 ngày. Như khi để dành thì giờ tham dự khóa thiền 10 ngày, điều quan trọng là các con phải phục vụ một khóa 10 ngày.

Nhiều khi các con không thể để ra 10 ngày cũng không sao cả, hãy phục vụ càng nhiều ngày càng tốt. Các con có thể phục vụ hai ngày vào cuối tuần. Các con thảo luận với ban quản trị, và nếu họ đồng ý, các con có thể phục vụ hai hay ba ngày, ngay cả một ngày. Phục vụ lúc nào cũng tốt cho các con.

Nguyện tất cả các con tăng tiến trong Dhamma, củng cố trong Dhamma, vì lợi lạc của chính mình, và lợi lạc của rất nhiều người khác. Nguyện tất cả các con không ngừng lớn mạnh trong Dhamma. Nguyện cho các con không ngừng sáng ngời trong Dhamma.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 4 năm 2001)

GIÁ TRỊ CỦA SỰ PHỤC VỤ DHAMMA

Bài sau đây được trích từ bài diễn văn của Thầy Goenka tại Trung Tâm Thiền Vipassanā Blackheath, New South Wales, Úc.

LỜI DHAMMA

Sabbe saṅkhārā aniccā 'ti;
yadā paññaya passati,
atha nibbindati dukkhe —
esa maggo visuddhiyā.

“Mọi thứ kết hợp đều vô thường.’ Khi hiểu được điều này với tuệ giác đích thực, thì ta xa lìa khổ đau; đây là con đường thanh lọc tâm.”

—Dhammapada (Kinh Pháp cú), 277

Mục đích của sự phục vụ Dhamma là gì? Chắc chắn không phải là để nhận được nơi ăn, chốn ở, hay để sống trong một môi trường thoải mái, hay để trốn chạy khỏi những trách nhiệm của cuộc sống hằng ngày. Những người phục vụ Dhamma hiểu rất rõ điều này.

Những người phục vụ đã thực hành Vipassanā và chúng nghiệm trực tiếp được sự lợi lạc mà Vipassanā đem lại. Họ đã thấy sự phục vụ vô vị lợi của những thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ Dhamma - sự phục vụ đã giúp họ nếm được hương vị không gì sánh bằng của Dhamma. Họ đã bắt đầu bước chân trên con đường Bát Thánh Đạo, và một cách tự nhiên, họ đã bắt đầu phát triển phẩm chất hiếm có của lòng biết ơn, ước muốn được trả món nợ cho những gì họ nhận được.

Dĩ nhiên là những thiền sư, ban điều hành và người phục vụ đã phục vụ mà không trông mong được đền đáp, hay nhận được những tài vật. Cách duy nhất để đền đáp họ là giúp cho Bánh Xe Dhamma luân chuyển, là phục vụ người khác cũng vô vị lợi như thế. Đây là ý nguyện cao cả khi phục vụ Dhamma.

Và khi người hành thiền Vipassanā tiến bộ trên con đường Dhamma, họ bắt đầu thoát khỏi khuôn mẫu thói quen cố hữu của sự ích kỷ và bắt đầu quan tâm đến người khác. Họ thấy rằng khắp nơi người ta đã khổ như thế nào: già hay trẻ, đàn ông hay đàn bà, trắng hay đen, giàu hay nghèo; tất cả đều khổ. Người hành thiền thấy rằng họ cũng khổ như vậy trước khi gặp được Dhamma. Họ thấy rằng, giống như họ, người khác đã bắt đầu hưởng được sự bình an và hạnh phúc thực sự bằng cách đi theo Con Đường. Thấy được sự thay đổi này khiến họ vui mừng cho người khác, gia tăng ước muốn giúp đỡ những người đau khổ thoát khỏi khổ đau bằng Vipassanā. Lòng trắc ẩn trào dâng cùng với thiện ý giúp người khác thoát khỏi khổ đau.

Dĩ nhiên, để được thấm nhuần trong Dhamma và được đào tạo trở thành thiền sư, ta cần nhiều thời gian. Nhưng ngoài ra, có nhiều cách khác để giúp những người đến tham dự khóa thiền, và tất cả đều vô giá. Đó là nguyện vọng cao quý thật sự để làm một người phục vụ Dhamma - một người phục vụ Dhamma giản dị, khiêm tốn.

Và những người thực hành Dhamma bắt đầu chứng nghiệm được luật tự nhiên: hành động bằng việc làm hay lời nói làm hại người khác cũng sẽ làm hại chính mình; trong khi những hành động giúp người sẽ mang lại bình an và hạnh phúc cho bản thân. Do đó giúp đỡ người khác cũng là giúp đỡ chính mình. Bởi vậy, phục vụ là vì lợi ích của chính mình. Làm như thế để phát triển Pāramī (phước báu) khiến ta có thể tăng tiến trên con đường một cách nhanh chóng và vững vàng. Phục vụ người khác thực ra là phục vụ chính mình. Hiểu được sự thật này sẽ nảy sinh ước nguyện tham gia vào sứ mệnh cao quý của việc giúp đỡ người khác thoát khỏi khổ đau.

Nhưng làm thế nào để phục vụ đúng cách? Khi không biết cách, người phục vụ không thể giúp mình và giúp người được; thay vào đó còn có thể gây hại. Cho dù sứ mệnh Dhamma có cao quý đến đâu đi nữa, sẽ không có lợi ích thật sự nếu chủ ý của người phục vụ không được chính đáng. Sự phục vụ sẽ không mang lại lợi ích nếu với mục đích gia tăng bản ngã của người phục vụ, hoặc để nhận được sự đền đáp - dù chỉ là lời khen ngợi hay lòng biết ơn.

Hãy hiểu rằng các con đang học cách áp dụng Dhamma vào cuộc sống hằng ngày. Sau cùng, Dhamma không phải là sự tránh né những trách nhiệm hằng ngày. Bằng cách học để đối phó với thiền sinh và tình huống ở đây trong một thế giới nhỏ bé của khóa thiền hay trung tâm, các con luyện tập cách hành xử cũng như thế đối với thế giới bên ngoài. Mặc cho những hành vi không vừa ý của người khác, các con tập để giữ được sự bình tâm, và tạo ra tình thương và lòng trắc ẩn. Đây là bài học mà các con cần học được ở đây. Các con cũng là một thiền sinh như người ngồi trong khóa thiền.

Không ngừng học hỏi trong lúc phục vụ người khác một cách khiêm tốn. Luôn nghĩ là, “Tôi ở đây để traу dôi, để tập phục vụ mà không trông mong được đền đáp. Tôi làm phục vụ để người khác có thể hưởng được lợi lạc từ Dhamma. Hãy để tôi giúp họ bằng cách làm gương tốt, và làm như thế cũng để giúp cho chính tôi.”

Nguyện cho tất cả các con, những người phục vụ Dhamma được củng cố vững vàng trong Dhamma. Nguyện cho các con học được cách phát triển thiện ý, tình thương yêu và lòng trắc ẩn cho người khác. Nguyện cho tất cả các con tăng tiến trong Dhamma, để hưởng được bình an thực sự, hòa hợp thực sự, hạnh phúc thực sự.

(Ấn bản tin Quốc Tế - tháng 9 năm 1991)

CÂU HỎI VỀ SỰ PHỤC VỤ DHAMMA

Câu hỏi: Thưa Thầy, phẩm chất quan trọng cần thiết nhất trong sự phục vụ Dhamma là gì?

Thầy Goenka: Nếu các con không có Mettā thì tốt hơn không nên phục vụ Dhamma. Nhiều khi một người phục vụ Dhamma la mắng như một người cảnh sát đối với những thiện sinh không tuân theo luật lệ. Điều này hoàn toàn sai trái. Mọi người phục vụ Dhamma thực ra là một người đại diện cho Dhamma; thiện sinh sẽ quan sát hành vi của họ và nếu thấy rằng họ cũng chỉ ngạo mạn như những người khác thì thiện sinh sẽ mất sự tin tưởng vào Dhamma.

Bởi vậy phục vụ Dhamma là một trách nhiệm lớn lao. Nếu có người không thể phục vụ với Mettā một cách khiêm nhường, thì tốt hơn nên tránh không nhận lấy trách nhiệm này.

Câu hỏi: Thưa Thầy, tại sao tránh tà dâm và say nghiện lại hết sức quan trọng đối với một người phục vụ Dhamma?

Thầy Goenka: Chúng quan trọng để có sự tiến bộ trong Dhamma. Tất cả sila là quan trọng cho một người phục vụ Dhamma, nhưng hai điều này là quan trọng bậc nhất. Nếu vẫn tiếp tục bị say nghiện, các con sẽ vẫn còn làm nô lệ cho sự nghiện ngập, và không thể tiến bộ trong Dhamma; tâm không thể được quân bình khi còn bị lệ thuộc. Các con phải trở thành chủ nhân của chính mình, và sự nghiện ngập không thể làm cho các con là chủ nhân của chính mình.

Tương tự như thế đối với tà dâm: trong lúc thực hành Dhamma, cả vợ lẫn chồng cuối cùng sẽ tới một giai đoạn họ tự nhiên sống cuộc đời không tình dục. Nhưng nếu có quan hệ với hơn một người, những đam mê tình dục sẽ tiếp tục gia tăng. Nó giống như là đổ dầu vào lửa mà các con muốn dập tắt.

Bởi vậy giới luật đầu tiên là sự liên hệ tình dục chỉ có thể tồn tại giữa vợ chồng. Nếu cả hai là những người hành thiền Vipassana thuần thực, khi đam mê nảy sinh, họ bắt

đầu quan sát cảm giác và chấp nhận sự thật, “Có đam mê trong tâm tôi”. Khi họ quan sát cảm giác, họ sẽ có thể thoát khỏi đam mê. Nếu không thoát khỏi đam mê và có liên hệ tình dục thì không có gì sai trái cả bởi vì họ đã không phạm sīla. Thầy đã thấy nhiều trường hợp, nếu tiếp tục luyện tập như thế này, người ta sẽ dễ dàng thoát khỏi đam mê và vẫn cảm thấy rất mãn nguyện, rất hạnh phúc. Nhu cầu không còn nảy sinh. Sự liên hệ tình dục là một sự đòi hỏi tự nhiên để sinh sản, nhưng bởi vì yếu đuối, nên loài người đi ngược lại thiên nhiên mà dùng nó chỉ vì đam mê.

Dần dần nếu các con tiếp tục tập Vipassana, các con sẽ thoát khỏi đam mê và tới giai đoạn sống hạnh độc thân một cách tự nhiên - cử tình dục nhờ vào đè nén không giúp ích gì được - và việc sống hạnh độc thân tự nhiên này sẽ giúp các con phát triển rất nhiều trong Dhamma. Các con sẽ tiến bộ vượt bậc một khi các con tới giai đoạn đó.

Câu hỏi: Thưa Thầy, khi cúi đầu lạy để tỏ lòng tôn kính thì có những lợi lạc gì?

Thầy Goenka: Dưới cái nhìn của hầu hết mọi người, cúi lạy là để tỏ lòng tôn kính người nào đó, và trông chỉ có như vậy thôi. Đối với một người hành thiền Vipassana, rất có giá trị nếu giữ sự chú tâm ở trên đỉnh đầu và cúi lạy người nào đó lúc người ấy đang truyền Mettā.

Thầy nhớ Thầy của Thầy hướng dẫn cách cúi lạy: cúi lạy lần thứ nhất phải với sự ý thức về cảm giác ở trên đỉnh đầu và hiểu được về anicca (vô thường), cúi lạy lần thứ hai phải với sự hiểu biết về dukkha (đau khổ), và cúi lạy lần thứ ba phải với sự hiểu biết về anattā (vô ngã). Đôi khi chúng tôi cúi lạy, Thầy hỏi, “Con có cúi lạy đúng cách không?”

Khi các con đang quan sát anicca ở tại vùng này các con hiểu rằng, “Hãy xem mọi thứ đều đang thay đổi.” Khi các con quan sát dukkha, các con hiểu, “Những gì thay đổi là nguồn gốc của dukkha; không phải là nguồn gốc của hạnh phúc.” Với anattā các con hiểu, “Không có tôi trong cái này, không có cái của tôi, nó chỉ là một hiện tượng tâm - thân.” Bởi vậy cách cúi lạy là với sự hiểu biết và ý thức về cảm giác ở trên đỉnh đầu.

Câu hỏi: Thưa Thầy, con biết rằng một người phục vụ Dhamma kỳ cựu nên đối xử với thiên sinh mới và khách viếng thăm với nhiều Mettā hơn là đối với thiên sinh cũ. Làm sao ta có thể làm được điều này?

Thầy Goenka: Bằng cách thực tập Dhamma càng ngày càng nhiều. Khi tâm các con trở nên thanh tịnh hơn, tự nhiên sẽ có nhiều Mettā hơn. Trong một câu hỏi trước đây, các con đã hỏi tại sao thực hành hàng ngày lại quan trọng. Hãy hiểu rằng, nếu các con không thực hành hàng ngày, các con sẽ không có một chút Mettā nào, và nếu không

có, các con không thể phục vụ. Do đó, hãy hành thiền hàng ngày, hãy làm cho các con vững mạnh trong Dhamma, và tự nhiên Mettā của các con sẽ trở nên mạnh mẽ và có một ảnh hưởng lớn lao đối với những người tới thăm viếng.

Như Thầy đã nói, những người tới khóa thiền luôn quan sát những người phục vụ Dhamma, các thiền sư và những người điều hành trung tâm. Nếu họ thấy rằng những người này không thực hành những gì được giảng dạy ở đây, họ sẽ nghĩ rằng nơi đây chỉ là trò lừa đảo. Họ sẽ tự nhủ rằng, “Hãy nhìn xem, phương pháp đã không giúp gì được cho những người đang thực hành ở đây, thì tại sao tôi lại phí thì giờ?”

Hãy hết sức cẩn thận: Hãy làm cho các con vững mạnh trong Dhamma để các con có thể hiến tặng nhiều Mettā hơn. Hãy giữ cho bầu không khí tràn đầy Mettā, tràn đầy Mettā. Nếu làm được, các con sẽ thành công và trung tâm cũng sẽ thành công; càng ngày càng có nhiều người sẽ được lợi lạc.

Câu hỏi: Thưa Thầy, nếu những người kỳ cựu trong Dhamma có một quyết định độc lập đi ngược lại với sự hướng dẫn mà Thầy đã đặt ra, thì những người phục vụ Dhamma như chúng con sẽ phải làm gì?

Thầy Goenka: Rất khiêm nhường và nhã nhặn trình bày quan điểm của các con cho người đó biết, nói rằng, “Theo sự hiểu biết của tôi về lời hướng dẫn, đây là một quyết định không đúng đắn. Tôi nghĩ rằng lời hướng dẫn đi theo một hướng khác.” Rồi người trên có thể giải thích lý do về những quyết định của họ. Nếu các con vẫn thấy rằng có sự khác biệt trong ý kiến, các con có thể nói, “Vì chúng ta không đồng ý về vấn đề này, tôi sẽ viết thư cho thiền sư kỳ cựu hay cho Goenkaji. Chúng ta hãy giải thích tình huống cho người trên và hãy để họ quyết định.” Nhưng đừng bao giờ viết cho một người trên mà không thảo luận trước với những người mà các con bất đồng ý kiến, nếu không, đó là nói sau lưng, vi phạm sila. Hãy cẩn thận không phạm sila bằng lời nói.

Người ta thường viết thư cho Thầy nói rằng, “Người này, người kia cư xử như thế này như thế kia. Người này người kia làm điều này.” Rồi Thầy hỏi họ đã thảo luận vấn đề với người mà họ than phiền chưa và họ trả lời là chưa. Trong trường hợp như thế, tại sao lại viết cho Thầy?

Điều rất quan trọng là các con phải thảo luận vấn đề với người liên quan trước nhất. Hầu hết những khó khăn của các con sẽ được giải quyết khi các con thảo luận vấn đề một cách trực tiếp, không phải với sự tiêu cực, nhưng với thái độ tích cực. Hãy cố gắng hiểu rõ quan điểm của người khác. Có thể quan điểm của các con sai, hay có thể quan

điểm của người trên là sai, và khi các con thảo luận với họ, mọi việc sẽ trở thành rõ ràng hơn. Nếu các con thấy rằng tình hình không trở nên rõ ràng hơn, thì việc thông báo cho người trên khác không có gì sai cả.

Câu hỏi: Thưa Thầy, làm sao ta có thể có được sự quân bình giữa sự phục vụ vô vị lợi và lo cho bản thân?

Thầy Goenka: Nếu không thể tự lo cho bản thân, thì các con có thể phục vụ bằng cách nào? Trước tiên hãy phục vụ chính mình, và sau đó bắt đầu phục vụ một cách vô vị lợi.

Trong cuộc sống hàng ngày có rất nhiều thăng trầm. Để duy trì sự bình tâm và để tạo ra tình thương và lòng trắc ẩn mặc cho những thăng trầm là sự huấn luyện của Vipassana. Khi một người hành thiền Vipassana phục vụ Dhamma, họ được học trong một môi trường lành mạnh cách làm thế nào để áp dụng Dhamma trong cuộc sống.

Trong khi phục vụ, các con gặp phải đủ các hạng người hành thiền. Một số có thể lười biếng, nói nhiều hay khiếm nhã. Nhiều khi một người phục vụ non nớt phản ứng lại và trả lời một cách hằn học hay hành xử như một cai tù. Nhưng các con được huấn luyện rằng, mặc cho bất cứ lỗi lầm nào mà thiền sinh vi phạm, các con không được trở nên tức giận. Thay vào đó, các con phải duy trì một tâm thẳng bằng, tràn đầy tình thương và lòng trắc ẩn. Các con có thể phạm lỗi và học cách sửa đổi chính mình, và như thế, các con học được cách làm sao để đối diện với những tình huống bất như ý với sự bình tâm. Trong môi trường Dhamma ở trung tâm hay khóa thiền, thật dễ dàng để học cách làm sao đối phó với những tình huống khác nhau, và rồi các con có thể bắt đầu áp dụng trí tuệ này trong cuộc sống hàng ngày. Đây là nơi huấn luyện cho mỗi người phục vụ học được cách sống một cuộc sống tốt đẹp.

Đức Phật nói rằng, một người Dhamma tốt có hai phẩm chất: phẩm chất phục vụ người khác vô vị lợi và phẩm chất biết ơn những gì nhận được. Hai phẩm chất này rất là hiếm có.

Một người phục vụ Dhamma có cơ hội phát triển cả hai phẩm chất này. Các con được thực hành việc phục vụ người khác mà không trông đợi được đền đáp. Và các con bắt đầu phát triển lòng biết ơn đối với Đức Phật, Người đã khám phá, mang đến cho thế giới phương pháp tuyệt vời này; và lòng biết ơn đối với một dòng các thiền sư, từ Đức Phật cho tới ngày nay, những người đã duy trì phương pháp này trong sự tinh khiết nguyên sơ. Ta cảm thấy muốn đền đáp món nợ của lòng biết ơn bằng cách phục vụ người khác để làm tròn sứ mệnh của vị thầy.

Ta cảm thấy rất hạnh phúc và hài lòng khi phục vụ người khác và giúp họ thoát khỏi khổ đau. Do đó phục vụ Dhamma mang lại lợi ích theo cả hai chiều: giúp người khác và cũng giúp người phục vụ Dhamma nữa.

Nguyện cho tất cả các con đạt được sức mạnh trong Dhamma vì sự lợi lạc của chính các con, và nguyện cho các con tiếp tục phục vụ người khác vì sự lợi lạc và tốt lành của rất nhiều người.

(Ấn bản Dhamma Giri - tháng 3, 2008)

NHỮNG NGƯỜI MANG NGỌN ĐUỐC DHAMMA

Bài này do Goenkaji diễn thuyết trước thiên sinh cũ ở V.M.C. Dhamma Dharā, Massachusetts, tháng 9 năm 2000, đã được biên tập để phù hợp với Bản Tin.

LỜI DHAMMA

Sabba pāpassa akaranam;
kusalassa upasampadā;
sacitta pariyodapanam.
Etaṃ buddhāna sāsanam.

*Tránh dữ;
làm lành;
thanh lọc tâm.
Đây là giáo huấn của Chư Phật.*

-Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 183

Tumhehi kiccaṃ ātappam,
akkhātāro tathāgatā;
paṭipannā pamokkhanti,
jhāyino mārabandhanā.

*Chính các con phải nỗ lực,
Bậc Giác Ngộ chỉ chỉ cách;
Những ai hành thiền,
sẽ thoát vòng sinh tử.*

-Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 276

Những người con trai và con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Nhiều người trong số các con đã phục vụ cùng với Thầy trong Dhamma hai đến ba thập niên. Thầy đã nhận được châu báu vô giá từ người cha Dhamma của Thầy và bây

giờ các con cũng đã nhận được. Hãy chắc rằng các con bảo tồn nó. Hãy chắc rằng Dhamma sẽ được duy trì trong sự thuần khiết nguyên sơ.

Một thiền sinh cũ, cho dù mới chỉ vài khóa hay đã hành thiền nhiều năm, đều là người mang ngọn đuốc Dhamma. Các con là một tấm gương. Người ta sẽ quan sát các con đối phó ra sao trong những tình huống, và các con hành xử như thế nào; họ nhìn để tìm kiếm có một sự thay đổi lớn lao nào đã xảy ra trong đời các con hay không. Họ đã nghe nhiều điều tốt lành về Vipassanā nhưng họ sẽ được thuyết phục về giá trị của nó chỉ khi nào họ thấy những thành quả tốt.

Tất cả những thiền sinh cũ có hai trách nhiệm. Một trách nhiệm là tự làm cho bản thân vững vàng trong Dhamma. Đây là vì lợi ích cho chính các con và cũng vì lợi ích của rất nhiều người khác, những người cần Dhamma. Trách nhiệm khác là phải chắc rằng Dhamma được truyền bá khắp thế giới, đặc biệt là những người gần gũi và thân thiết, bạn bè, bà con thân thích, những người biết các con.

Không bao giờ cố áp đặt Dhamma vào họ. Nếu có ai đó muốn biết về Dhamma, hết sức hòa nhã và khiêm tốn, hãy giải thích Dhamma là gì, Dhamma đã giúp ích các con ra sao, và Dhamma đã giúp ích rất nhiều người khác trên khắp thế giới như thế nào. Và hãy giải thích rằng Đức Phật giảng dạy về lối sống tốt đẹp, hạnh phúc, lành mạnh, hòa hợp và an ổn. Ngài không phải là một người sáng lập ra tôn giáo nào đó.

Một quan điểm sai lầm rất lớn về Đức Phật mà chúng ta phải cố gắng loại trừ, đó là Ngài đã giảng dạy một tôn giáo. Khi ta nói về tôn giáo vào thời buổi này, ta nghĩ tới nghi lễ, nghi thức, tế tự, giáo lý và tín ngưỡng. Tất cả những điều này không liên quan gì đến giáo huấn của Đức Phật. Ngài giảng dạy Dhamma; và khi Ngài gọi sáu mươi vị A La Hán, là những sứ giả Dhamma, Ngài ban cho họ sự giảng dạy cao nhất, Ngài nói với họ: Caratha bhikkhave cārikaṃ - “Này, các Tỳ kheo, hãy ra đi. Ra đi để phục vụ nhân loại đang đau khổ. Càng ngày càng có nhiều người nên biết về Dhamma.”

Như Đức Phật đã nói, Dhamma có lợi ích ngay từ lúc đầu, lúc giữa và lúc cuối. Rất lợi ích khi thực hành bước đầu tiên của Dhamma, đó là sīla (đạo đức), điều đó giúp cho ta ngay trong cuộc đời này và những kiếp tương lai. Tiến xa hơn nữa, ta thực hành sammā samādhi - là sự tập trung tâm với một đối tượng không từ tưởng tượng mà với thực tế, với sự thực mà ta chứng nghiệm. Điều này cũng đưa đến lợi ích lớn lao. Tâm sẽ được kiểm soát và hướng vào sự thăm dò sự thật ở nội tâm, không một chút tưởng tượng, đức tin mù quáng, lý thuyết và tông phái. Đây là sự thật liên quan đến chính

mình, sự thật liên quan đến tâm và thân và sự tương quan giữa cả hai. Ta hiểu luật phổ quát của tự nhiên ở mức độ chứng nghiệm.

Bước cao nhất là paññā, thanh lọc tâm, không những chỉ ở tầng lớp bề mặt. Đức Phật nói: Sa citta pariyo dapanam - “Con phải thanh lọc toàn bộ tâm.” Trừ khi gốc rễ của những bất tịnh được diệt trừ, trừ khi toàn bộ tâm được thanh tịnh ở bề sâu, ta không thể thoát khỏi khổ đau, ta không thoát khỏi chu kỳ vô tận của sinh tử. Đó là paññā dẫn tới sự giải thoát hoàn toàn. Sila, samādhi, paññā - chỉ có thể thôi, không có gì khác phải thêm vào hoặc bớt đi. Dhamma là trọn vẹn, paripuṇṇam, nó tinh khiết cực độ, parisuddham.

Không bao giờ lên án một người đã thực hành phương pháp khác. Điều đó sẽ có hại. Không bao giờ tìm lỗi lầm ở người khác. Nếu một người bạn hỏi, con có thể giải thích: “Đây chỉ có sila, samādhi, paññā.” Dĩ nhiên, ta tự nhiên cũng phát triển tình thương, lòng trắc ẩn và thiện ý, nhưng không có gì khác cần được thêm vào. Nếu chúng ta bắt đầu tìm lỗi của người khác, đó sẽ là hành động không thiện lành của chúng ta. Mọi tôn giáo, mọi truyền thống đều có không cái này thì cái khác là tốt lành. Mọi tôn giáo trên thế giới đều chấp nhận một cuộc sống đạo đức, một cái tâm vào khuôn phép, một cái tâm thanh tịnh tràn đầy tình thương và trắc ẩn. Hãy chú trọng đến những phẩm chất tốt lành này ở trong những tôn giáo khác và bỏ qua những sự khác biệt. Người ta tới gặp Đức Phật và tranh biện với Ngài, nhưng Ngài không bao giờ tranh cãi. “Khi các con bắt đầu tranh cãi và thảo luận”, Ngài nói, “điều đó có hại, điều đó nguy hiểm”. Hãy nhìn vào những chỗ mà chúng ta đồng thuận, hơn là nhìn vào những chỗ khác biệt, và hãy chú trọng vào những điểm đó. Hãy bỏ qua một bên những khác biệt của chúng ta, thảo luận về chúng là điều vô ích.

Mọi người đều đồng ý về giá trị của việc sống một cuộc sống sila, trau dồi samādhi và thanh lọc tâm bằng paññā; đối với những điểm này, không có ai có thể không đồng ý. Đức Phật chú trọng chỉ tới ba điều này mà thôi. Bất kỳ một thiền sinh cũ nào cũng nên như thế, rằng bất cứ khi nào các con đang thảo luận với người khác, không nên tham gia vào sự tranh cãi. Đừng cố tìm kiếm lỗi lầm của người khác. Thay vào đó, khuyến khích họ: “Bạn đồng ý về sila, chúng tôi cũng thực hành sila. Bạn đồng ý về sự tập trung của tâm, chúng tôi cũng thực hành sự tập trung của tâm. Bạn đồng ý về thanh lọc tâm, chúng tôi cũng thực hành thanh lọc tâm. Nếu bạn muốn biết chúng tôi thực hành như thế nào, hãy tới và thử phương pháp này”. Không nên nói: “Cách của bạn là sai và cách của chúng tôi là tốt”. Thay vì vậy chỉ cần nói: “Hãy đến mà xem - Ehi passiko. Nếu bạn cảm thấy nó thực sự giúp ích cho bạn, cho người khác, cho mọi người, thì hãy chấp nhận và sống theo cách sống này.”

Giáo huấn của Đức Phật đưa chúng ta tới bề sâu nơi chúng ta bắt đầu chúng ngộ được tại sao chúng ta phải sống một cuộc đời sīla. Mọi truyền thống khuyên chúng ta phải thực hành sīla, nhưng rồi nói rằng điều đó tốt cho xã hội, tốt cho người khác. Nhưng Đức Phật nói: “Nó tốt cho chính các con, và cũng tốt cho người khác. Đây là những gì một người hành thiền Vipassanā tốt bắt đầu chúng ngộ được. Khi chúng nghiệm về cảm giác, các con bắt đầu hiểu được “Bất cứ khi nào tôi phạm sīla, tôi phải tạo ra một vài bất tịnh này hay bất tịnh khác và tôi bắt đầu bị khổ sở. Nếu tôi không tạo ra bất tịnh, tôi không làm hành động bất thiện nào. Nếu sīla của tôi được hoàn hảo, tôi sẽ giúp tôi thoát khỏi mọi loại đau khổ và tôi giúp người khác bởi vì họ không bị khổ đau vì tôi.” Điều này chỉ có thể hiểu được bằng trải nghiệm, nó không phải là đối tượng để tranh luận. Khi các con bắt đầu chúng nghiệm được sự thật của cảm giác, và các con nhận ra bản thân vẫn còn đau khổ tại các tầng lớp sâu hơn của tâm thì các con sẽ chúng ngộ được tại sao các con phải sống một cuộc sống sīla.

Và tại sao Đức Phật đã dạy chúng ta phát triển samādhi bằng cách quan sát hơi thở ra vào? Một phần là vì đó là điều không tông phái, bất cứ người nào cũng có thể thực hành. Nhưng một lý do khác là sự thực hành này đưa chúng ta tới paññā ở tầng lớp sâu hơn. Quan sát hơi thở không những giúp cho tâm định mà còn làm cho chúng ta có thể khảo sát được sự thực về tương quan giữa tâm và thân dựa trên sự chúng nghiệm của chúng ta, không những chỉ phát triển paññā bằng lý trí. Nhiều truyền thống đồng ý rằng toàn thể vũ trụ là anicca (vô thường - thay đổi), rằng chu kỳ của sinh và tử là dukkha (đau khổ), và rằng ngã mạn là một chướng ngại lớn phải bỏ lại đằng sau. Đó không phải là điều khó khăn cho người ta hiểu được. Nhưng Đức Phật dạy cùng một điều này bằng sự trải nghiệm.

Nếu chúng ta mời người khác tới và học cách hành thiền, họ không cần phải từ bỏ đức tin của họ. Thay vì vậy, bằng cách thực hành, họ bắt đầu đi sâu hơn, hiểu được Dhamma tinh khiết của sīla, samādhi và paññā Giới, Định và Tuệ ở tầng lớp sâu hơn và họ nhận được rất nhiều lợi ích. Thực chất của Dhamma nằm ở trong sīla, samādhi và paññā. Hãy để cho càng ngày càng nhiều người tới hành thiền và hiểu được thực chất này.

Chủ ý của tâm là để giúp người khác chứ không phải để chúng tỏ rằng những gì chúng ta làm là vượt trội. Không giúp ích được chút nào khi nói: “Bạn không biết ý nghĩa của sīla một cách đúng đắn, bạn không biết cái gì là samādhi đích thực, bạn không biết cái gì là paññā đích thực.” Hãy làm gương tốt cho người khác. Bất cứ khi nào các con nói với ai đó không đi theo con đường này thì hãy nói với tình thương,

không ngã mạn. Không bao giờ nên nghĩ rằng các con vượt trội, còn người khác là vô minh. Công việc của chúng ta là để giúp người khác như khi chúng ta được giúp bởi phương pháp này - là san sẻ hạnh phúc của chúng ta với người khác.

Phương thức tốt nhất để khuyến khích người khác đến với con đường này là làm gương tốt. Hãy để cho họ thấy rằng đây là người đang đi trên con đường Vipassanā, sống một cuộc sống an lạc với tình thương, lòng trắc ẩn và thiện ý cho người khác. Gương mẫu các con làm sẽ có ích cho các con bởi vì các con đang tiến bộ trên con đường bằng cách sống một cuộc đời như thế. Đồng thời, rất nhiều người khác cũng sẽ được thu hút đến với Dhamma. Hãy có lòng trắc ẩn và hãy nhớ đến hai trách nhiệm của các con: “Tôi phải tiến bộ trên con đường và khuyến khích người khác tới với con đường và được tiến bộ trên con đường.”

Sự tiến bộ của các con chỉ có được khi các con duy trì sự thực hành mỗi sáng và tối. Nếu các con tham dự những khóa thiền, cho dù đó là khóa 10, 20, hay ngay cả 30 ngày, và các con quên không hành thiền hàng ngày, các con sẽ không có được lợi lạc thực sự. Một khóa thiền chắc chắn sẽ củng cố sự hành thiền của các con, làm gia tăng sự hiểu biết về Dhamma ở mức độ chứng nghiệm và ở mức độ lý trí. Nhưng chỉ có sự ứng dụng Dhamma mới đưa tới lợi ích đích thực. Nếu các con không thực hành hằng ngày sáng và tối, các con sẽ thấy rằng sự tiến bộ thực sự bị thiếu vắng. Hành thiền sáng và tối rất là quan trọng.

Cũng như thế, trong suốt cả ngày, không ngừng xem xét các con đối phó với những tình huống mà các con gặp phải như thế nào. Các con có thể hành xử tốt hơn trước đây hay không? Khi các con nhận thấy mình càng tiến bộ trên con đường thì các con càng được thúc đẩy để thực hành. Nếu các con nhận thấy rằng không có một sự tiến bộ nào, thì hoặc là do các con đã ngừng thực hành hoặc là các con thực tập không đúng cách.

Thầy thường lặp đi lặp lại, cảnh báo thiền sinh rằng, Vipassanā không phải là để hưởng thụ những cảm giác khoan khoái. Nhưng mặc cho lời khuyên này, vài thiền sinh cho đó là mục tiêu của họ. Họ nghĩ rằng: “Tôi phải có được sự luân lưu thông suốt của những rung động hết sức khoan khoái. Nếu tôi không có được điều này, tôi không có sự tiến bộ.” Họ hoàn toàn sai lầm. Sự bình tâm mà các con có được là thước đo sự tiến bộ của các con. Đức Phật giải thích: Hãy sử dụng những cảm giác dễ chịu để loại bỏ những saṅkhāras tổn kho về thèm khát; hãy sử dụng những cảm giác khó chịu để loại bỏ những saṅkhāras tổn trữ về chán ghét. Cả hai loại cảm giác đều quan trọng như nhau, đều là phương tiện giúp ta diệt trừ những saṅkhāras bám rễ rất sâu mà chúng ta

đã tích lũy. Nếu các con làm ngơ với lời khuyên này và thay vào đó, cảm thấy chán nản với cảm giác thô thiển và phẫn khởi với cảm giác dễ chịu, các con chỉ lặp lại những gì các con đã làm cả đời này và hằng nhiều đời trước. Dưới danh nghĩa của Vipassanā, các con đã bắt đầu chơi cùng một trò chơi. Làm sao các con có thể tiến bộ được?

Hãy ghi nhớ trong lòng, sự bình tâm là điều quan trọng nhất đối với các con. Loại cảm giác các con cảm nhận được không quan trọng. Bất cứ khi nào một saṅkhāra bám rễ rất sâu trôi lên trên bề mặt, chúng sẽ tạo ra một loại cảm giác đặc biệt nào đó, nhưng không nên cho rằng mọi cảm giác mà các con cảm thấy là do saṅkhāras tạo ra. Khi các con đang hành thiền, sự thật là hầu hết mọi cảm giác đều do saṅkhāras tạo ra, nhưng cũng có nhiều nguyên nhân khác làm cho cảm giác nảy sinh. Cho dù bất kỳ nguyên nhân nào, nếu một cảm giác nảy sinh và các con không tạo ra saṅkhāras mới, thì mục đích đã đạt được: một cách tự nhiên, kho tích trữ cũ sẽ bắt đầu trôi lên trên bề mặt của tâm và bị diệt trừ.

Hãy hiểu điều này và luyện tập một cách thông minh, một cách kiên trì. Hãy tiếp tục tiến bộ trong Dhamma. Hãy chắc rằng Dhamma được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Dhamma cần tiếp tục phục vụ con người hằng thế kỷ, và điều đó chỉ có thể khả thi nếu các con, những người mang ngọn đuốc, vững mạnh trong Dhamma, được củng cố trong Dhamma, là gương tốt về Dhamma.

Hãy duy trì sự thuần khiết nguyên sơ của Vipassanā. Nếu có ai đó đã bắt đầu làm ô nhiễm, làm ô uế Dhamma cũng không thành vấn đề. Nhưng đối với những ai đã đi trên con đường và những ai đã hiểu tầm quan trọng của sự tinh khiết này, phải duy trì sự thuần khiết nguyên sơ vì sự tốt lành của chính mình và cũng vì sự tốt lành của những thế hệ tương lai. Nếu các con bắt đầu làm ô nhiễm phương pháp thì rồi sẽ không có cơ hội để cho phương pháp được duy trì lâu dài. Người khác có thể làm bất kỳ những gì họ muốn, nhưng ít nhất một dòng suối, một dòng chảy của Dhamma tinh khiết sẽ tiếp tục. Người ta sẽ hiểu sự khác nhau giữa hai cái này và điều này sẽ giúp ích từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Trách nhiệm lớn lao thuộc về các con. Hãy giữ sự thuần khiết của Dhamma. Hãy giữ ngọn đuốc Dhamma được sáng ngời. Hãy giữ cho chính các con được vững mạnh trong Dhamma. Hãy làm gương tốt cho người khác. Nguyên tất cả các con sống một cuộc sống Dhamma rất hạnh phúc, rất tinh khiết. Nguyên tất cả các con khuyến khích rất nhiều người khác đến với con đường và sống một cuộc sống Dhamma tinh khiết.

Nguyên cho tất cả được hạnh phúc, được bình yên, được giải thoát.

(Bản tin Quốc Tế - Tháng 9 năm 2001)

LƯỠI GUỜM DHAMMA

Sau đây là bài diễn văn khai mạc của Thầy Goenka tại Hội Nghị về Truyền Bá Dhamma tại Dhamma Giri từ ngày 1 đến ngày 4 tháng 3 năm 1988.

LỜI DHAMMA

Anupubbena medhāvi
thokathokaṃ khaṇe khaṇe
kammāro rajatass ‘eva
niddhame malam attano.

*Như người thợ bạc tẩy sạch nữ trang
từng khoảnh khắc một
một người có trí nên trút bỏ những bất tịnh
từ từ, từng bước một.*

-Dhammapada (Kinh Pháp Cú), 239

Các bạn đồng hành trên con đường Dhamma thân mến.

Năm nay, chúng ta lại tụ họp nơi đây để cùng nhau thảo luận cách làm thế nào để truyền bá Dhamma tốt nhất, để cho càng nhiều người khổ đau có thể hưởng được lợi lạc.

Công việc đang tiến triển mau lẹ với kết quả thật khả quan, tốt đẹp. Nhiều thiện sư phụ tá đã được bổ nhiệm, nhiều người phục vụ đang góp công sức cho sự truyền bá Dhamma, nhiều trung tâm thiền đã được xây dựng và sẽ còn có nhiều hơn nữa trong tương lai. Nay, với công việc gia tăng, nên thật cần thiết phải có một cơ cấu tổ chức thật chu đáo và nghiêm túc, hầu đảm bảo trong tương lai sẽ không có những khuynh hướng chia rẽ làm suy yếu Dhamma.

Nhưng tổ chức nào cũng có vấn đề của nó. Sự thật là chúng ta đang phải đối diện với những sự chọn lựa. Một bước sai lầm sẽ làm cho phong trào bị sụp đổ, làm tổn hại cho nhân loại. Một bước đúng đắn phong trào sẽ phát triển cho sự tốt lành và lợi lạc của nhiều người.

Cơ cấu tổ chức là cần thiết để Dhamma được truyền bá rộng rãi, nhưng có nguy cơ là nó có thể biến Dhamma thành một tổ chức tôn giáo, một tông phái. Nếu vậy, tinh túy của Dhamma sẽ mất đi và thay vì hữu ích nó sẽ có hại.

Như thế, tình huống trở nên rất tế nhị. Một đảng, kỷ luật và tổ chức là cần thiết để phát triển Dhamma. Nhưng khi lập ra một hệ thống phân cấp từ thiền sư đến thiền sư phụ tá và xuống nữa, tất cả đều làm việc trong một hệ thống với những luật lệ gò bó - đây là cách một tông phái được thành hình. Rồi một khi có phân cấp thì bản ngã sẽ xuất hiện: Tôi được giữ chức vụ này, tất cả những người địa vị thấp hơn sẽ phải nghe lời tôi, kính nể tôi. Tiếng nói của tôi sẽ là quyết định. “Tôi” rất là quan trọng!. Chắc chắn là Dhamma phát triển để giúp những người khổ khổ, nhưng tôi đứng ở đâu trong tổ chức? Chức vụ của tôi, địa vị của tôi là gì? Sự phục vụ của tôi có được nhìn nhận với lòng biết ơn không? Hãy nhìn đây, tôi đã bỏ những tiện nghi ở nhà. Tôi đã bỏ công việc, gia đình và cống hiến cả đời mình. Tôi không cần tiền, tôi không muốn người ta cúi lạy tôi, nhưng phải có sự cảm kích đối với tất cả những gì tôi đã làm!”

Từ sự điên rồ này bắt đầu sinh ra sự sùng kính cá nhân và sau đó tạo ra tông phái. Chúng ta phải ghi nhớ điều này: Dhamma là quan trọng, không còn gì khác.

Thái độ của mỗi chúng ta phải là: Bất cứ việc gì tôi đảm nhận trong sự truyền bá Dhamma, tôi làm thế vì được yêu cầu, có thể do tôi có vài khả năng đặc biệt. Ngày mai nếu tôi được yêu cầu làm chuyện gì khác, tôi cũng sẽ vui vẻ chấp nhận. Cái “Tôi” này là cái gì? Dhamma là quan trọng, phục vụ là quan trọng. Đem lại lợi lạc cho nhiều người là quan trọng. Hạnh phúc của càng nhiều người là quan trọng. Không còn gì khác. Không còn gì khác.” Đây là chủ ý đúng đắn để dựa theo đó mà phục vụ.

Chỉ riêng quý vị mới biết mình thực sự có chủ ý này hay không, và quý vị phải không ngừng xem xét mình có thực sự làm việc mà không có ngã mạn và không cầu mong được đền đáp hay không. Ta phải tự phán xét. Một cách để làm như thế là kiểm tra xem mình phát triển được sự hoan hỉ đồng cảm với người, muditā tâm tùy hỷ; và karuṇā tâm bi mẫn, đến mức độ nào. Hai phẩm chất này của một tâm thanh tịnh phát triển trong ta mạnh chừng nào thì ngã mạn càng yếu đi chừng đó. Hãy sử dụng thường xuyên thước đo đó.

Giả thử như khi biết có một người bạn đạo được giao cho một chức vụ đặc biệt trong tổ chức, một bạn khác nhận được lời khen ngợi do làm xong một việc tốt đẹp: Cái gì xảy ra trong tâm tôi lúc đó? Tôi có vui với sự thành công của họ không? Tôi có cảm thấy hạnh phúc không khi những bạn đạo làm được những chuyện tuyệt vời

khiến mọi người cảm kích? Hay tôi bắt đầu phát sinh sự ganh tị, ghen ghét rồi nghĩ rằng “Còn tôi thì thế nào? Nếu anh ta hơn tôi, chuyện gì sẽ xảy ra?”

Một thái độ điên rồ như thế chứng tỏ người đó không hiểu Dhamma là gì. Nếu ai đó đang tiến bộ trên con đường Dhamma, chắc chắn sẽ hoan hỉ khi thấy người khác cũng tiến bộ, hoan hỉ khi thấy người khác phục vụ Dhamma tốt, giúp ích mọi người. Nếu có một mảy may ganh ghét thì ta nên hiểu rằng: “Tuy ta đã cố gắng đánh lừa bản thân và người khác, nhưng, ta vẫn còn xa con đường Dhamma nhiều lắm. Nhìn kìa, trong ta hoàn toàn không có sự hoan hỉ cho người.”

Hãy thí dụ có một người phạm lỗi. Có thể đó thực sự là một sơ sót của người ấy hay có thể vì đeo kính màu nên thiên kiến làm tôi thấy như thế. Dù là trường hợp nào, cái gì đã xảy ra trong tâm tôi? Tôi có phát sinh lòng ghét bỏ, sân hận với người đó không? Nếu có, tôi còn xa Dhamma nhiều lắm. Chính ra, tôi phải có lòng trắc ẩn, “Nhìn kìa, người bạn đồng hành của tôi bị vấp ngã, đã trở nên yếu đuối. Vậy tôi phải làm gì để nâng đỡ, giúp sức cho bạn vượt qua sự yếu đuối này?” Và ở đây, một ảo tưởng cũng có thể nảy sinh. Một người có thể nói “Tôi không oán ghét người phạm lỗi này” nhưng trong tâm lại nảy sinh một cảm giác dễ chịu, khoan khoái khi thấy bạn mình bị vấp ngã. Người ấy sẽ nghĩ, “Bây giờ mọi người đều biết người ấy điên rồ và ích kỷ. Bây giờ thì người ấy sẽ mất hết tiếng tăm. Bây giờ Thiên sư sẽ biết người ấy là vô dụng và người ấy sẽ bị truất phế!” Có phải quý vị cảm thấy như thế trong tâm không? Quý vị hãy quan sát chính mình chứ không ai khác có thể làm được việc đó. Nếu quý vị tự kiểm điểm và thấy một ý nghĩ như vậy trong tâm thì nên hiểu rằng, mình còn xa con đường Dhamma nhiều lắm.

Trước tiên quý vị phải củng cố vững vàng trong Dhamma. Chỉ khi ấy quý vị mới có thể phục vụ người khác được. Một người mù không thể dẫn đường cho người mù khác. Một người què không thể nâng đỡ một người què khác. Và để củng cố Dhamma cho chính mình, quý vị phải làm tiêu tan bản ngã. Nếu trong mọi cơ hội quý vị luôn tìm cách thể hiện để mọi người đều biết “Đây là một người quan trọng” thì quý vị còn cách Dhamma rất xa. Quý vị có đang thổi phồng bản ngã dưới danh nghĩa phục vụ vô vị lợi? Nếu vậy, bất kể quý vị là một thiền sư, quản lý hay người phục vụ, sự phục vụ của quý vị sẽ làm tổn hại Dhamma. Quý vị thực ra không phục vụ ai cả vì quý vị đã không phục vụ được chính mình. Hãy phục vụ chính mình trong Dhamma, và phải tiếp tục kiểm tra xem bản ngã có dần dần tan biến không. Chỉ khi ấy quý vị mới xứng đáng để phục vụ trong tổ chức.

Năm thế kỷ trước ở Ấn Độ, một thánh nhân tên là Kabir có những lời nói rất thích hợp với trường hợp này. Ngài nói:

Kabirā khadhā bajāra meṇ,
liyā gaṇḍhāsā hātha,
“Sīsa utāre bhuin dhare
cale hamāre sātha!”

*Ở giữa chợ, Kabir đưa rìu ra và kêu to
“Hãy chặt đầu mình và quẳng đi
nếu quý vị muốn theo ta!”*

Ngày nay lời kêu gọi hùng hồn đó lại vang lên. Cái rìu được trao cho là lưỡi gươm Dhamma sắc bén. Hãy dùng nó để chặt đầu quý vị - bản ngã của quý vị - quẳng nó vào thùng rác. Sau đó quý vị mới thích hợp để đi cùng tôi.

Tôi biết nhiều người trong quý vị sẽ đáp ứng lời kêu gọi ấy. Nhiều người trong số quý vị đã theo tôi trong nhiều năm qua. Tôi biết nhiều người sẽ theo tôi suốt đời và có thể cả trong những kiếp tương lai. Nhưng để làm thế thì hãy chặt bỏ đầu mình, làm bản ngã tiêu tan. Khi đó Dhamma sẽ vẫn còn là Dhamma mà không trở thành một tông phái. Đức Phật khởi sự giảng dạy Dhamma trong tình trạng thật tinh khiết, và đã được truyền bá qua nhiều thế hệ mà không mất đi sự tinh khiết đó.

Ngày nay thời điểm đã tới để Dhamma hồi sinh và phát triển trở lại. Phải chắc rằng Dhamma được tuôn chảy trong tình trạng tinh khiết nguyên sơ, để nó có thể tiếp nối ít nhất là vài thế kỷ.

Nếu ta muốn chuyện ấy sẽ xảy ra thì những người thực sự muốn phục vụ cần phải tự phục vụ mình trước. Những người muốn truyền bá cách thanh lọc tâm phải thanh lọc tâm mình trước đã. Hãy thoát khỏi ngã mạn, thoát khỏi bản ngã vì nó không có chỗ đứng nào trên con đường Dhamma cả.

Trong những ngày sắp tới, quý vị sẽ có những buổi thảo luận quan trọng khi soạn thảo những qui tắc, điều lệ cho các Thiên sư phụ tá, cho các người tổ chức, cho người phục vụ Dhamma và cho trung tâm.

Đây là một hội nghị lịch sử làm nên những bước lịch sử. Chỉ một bước sai lầm thì rồi những thế hệ tương lai sẽ không nhận được Dhamma tinh khiết. Vì lý do đó, tất cả những gì quý vị làm và quyết định, những nguyên tắc, điều lệ đều phải lấy Dhamma làm chuẩn, làm gốc chứ không phải là từ một người nào. Nếu bây giờ quý vị bắt đầu đặt sự quan trọng vào một người, đó là quý vị đã tạo cơ hội cho bản ngã đi vào. Vậy là

đi ngược với Dhamma. Ta nên nhớ địa vị của một người trong tổ chức không là gì cả, vậy đừng nghĩ đến chuyện phô trương hình ảnh của chính mình. Nếu không, Dhamma sẽ bị quên lãng trong hậu trường. Đó cũng có nghĩa là tất cả những gì tốt đẹp trong sự thực hành cũng bị quên lãng trong hậu trường. Thế nên, hãy phô trương Dhamma. Tất cả sự quan trọng phải dồn vào Dhamma; sự chú trọng phải vào Dhamma, Dhamma ứng dụng. Người ta có thể đến và đi nhưng Dhamma phải tồn tại để nhiều người được hưởng lợi lạc từ Dhamma.

Như vậy, bất cứ quyết định nào chúng ta làm, bất cứ điều lệ nào chúng ta sẽ quy định, phải chắc rằng những người làm ra những quy tắc cần tuân thủ chúng. Mục đích duy nhất phải là bahujana hitāya, bahujana sukhāya: nghĩa là vì sự tốt đẹp và hạnh phúc cho nhiều người. Một chủ ý duy nhất phải là lokānukampāya - lòng trắc ẩn cho muôn loài. Càng ngày càng có nhiều người phải hưởng được lợi lạc từ Dhamma, phải thoát khỏi khổ đau, phải bắt đầu hưởng được an lạc thực sự, hòa hợp thực sự.

Nguyện cho nỗ lực của quý vị mang lại thành quả rực rỡ. Tôi thấy tương lai sáng lạn trước mặt. Nguyện cho tất cả quý vị được sáng ngời trong Dhamma để người khác được lôi cuốn tới với quý vị - có nghĩa là lôi cuốn tới Dhamma nơi quý vị. Hãy lôi cuốn họ bằng cách làm gương Dhamma, làm người đại diện Dhamma, làm người phục vụ Dhamma.

Hãy làm việc trong Dhamma để giúp đỡ những người đang đau khổ ở khắp mọi nơi. Nguyện cho quý vị được thành công.

(Ấn bản Quốc Tế - Tháng 12 năm 1988)

THÁP TOÀN CẦU THÁP NGỌN HẢI ĐĂNG CHO THẾ GIỚI

LỜI DHAMMA

Tapo ca brahmacariyañca,
Ariyasaccāna dassanaṃ
Nibbānasacchikiriyā ca,
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

*Thực hành nhiệt tâm, một đời thanh tịnh,
chứng nghiệm Sự Thật Thánh Thiện,
chứng quả Niết Bàn
là phước lành cao thượng.*

Khuddaka pāṭha (Tiểu Tụng), 5-11 Maṅgala Sutta (Kinh Điềm Lành)

Để đánh dấu 100 năm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin, một dự án khác thường vô cùng đặc biệt đang hình thành tại Mumbai. Tại khu ngoại ô của thành phố hiện đại nhất của Ấn Độ, nơi giao lưu giữa Đông và Tây, những nền móng đã được đặt xuống cho một kiến trúc độc đáo: Tháp Vipassanā Toàn Cầu.

Từ nhiều thời đại, những ngôi chùa duyên dáng đã tô điểm phong cảnh Miến Điện. Những Ngôi tháp vươn cao của những ngôi chùa đó biểu hiện cho lòng ước muốn của nhân loại để đạt được hướng đến những mục đích tâm linh cao cả nhất. Hình dáng của chúng nhắc nhở về con đường giải thoát, giáo huấn của Đức Phật. Ngôi chùa danh tiếng và được sùng bái nhất của Miến Điện là Shwedagon, ngôi chùa lừng danh thế giới tại thủ đô Yangon. Đứng nổi bật lên nền trời của thành phố, ngôi chùa này hấp dẫn mọi người từ xa và là khuôn mẫu cho vô số các ngôi chùa khác, kể cả các ngôi tháp xây trên các khu thiên thất trong khuôn viên các trung tâm thiền Vipassanā.

Mỗi ngôi chùa vinh danh quá khứ: vị Thầy vô song đã vạch ra con đường giác ngộ cho thế giới. Đồng thời, mỗi ngôi chùa là một ngọn hải đăng hướng dẫn ta đến một tương lai không còn phiền não, qua sự hành thiền Vipassanā.

Ngày nay, thế giới đang cần một ngọn hải đăng như thế.

Mặc dù hàng vạn người đã học Vipassanā trong ba thập niên vừa qua, vẫn còn rất nhiều người chưa ý thức được về thông điệp của Đức Phật. Tại Ấn Độ, thông điệp đó vẫn còn bị hiểu lầm: ở đó, mọi người được khuyên là nên kính trọng đức Phật như một thần linh, nhưng bác bỏ lời giáo huấn của Ngài, xem như là dị giáo.

Ngôi Tháp Vipassanā Toàn Cầu được thiết kế để phá tan cái vỏ vô minh này. Vươn cao hơn 100 mét lên trời, ngôi tháp này sẽ hấp dẫn du khách từ nội địa Ấn Độ cũng như từ ngoại quốc; và trong những phòng tranh với các triển lãm đầy kích lệ, sự thực về người con vĩ đại nhất của Ấn Độ - và ân nhân vĩ đại nhất của thế giới sẽ được trình bày. Số đông người Ấn sẽ có cơ hội để học hỏi về cuộc đời và giáo huấn phổ quát của Đức Phật; họ sẽ tái khám phá một phần quý giá nhất của di sản quốc gia họ. Đối với hàng triệu du khách từ các quốc gia khác đến Mumbai mỗi năm, một số lớn sẽ bị thu hút bởi Tháp Toàn Cầu, và khi trở về quê hương, họ sẽ tò mò về Vipassanā và có thể mong muốn tham gia một khóa thiền. Ngôi Tháp do đó sẽ cung cấp thông tin và gây cảm hứng cho nhiều người.

Nhưng một ngôi tháp Vipassanā phải làm hơn thế nữa; nó phải cung cấp cơ hội để bước trên con đường Giác Ngộ. Vì thế, kiến trúc này sẽ có một đại sảnh cho 8,000 người ngồi chung với nhau để thực tập thiền Vipassanā. Thực ra đây là mục đích chính của ngôi Tháp. Thiền sinh cũ tập hợp trong đại sảnh vào những ngày Chủ Nhật hoặc ngày lễ để dự những buổi ngồi thiền chung hoặc tham dự khóa thiền 1 ngày; do ngồi thiền chung với nhau, họ sẽ tạo ra một bầu không khí Dhamma đầy sức mạnh.

2500 năm trước, Miến Điện đã nhận được giáo huấn của Đức Phật từ Ấn Độ, và qua nhiều thế kỷ, đất nước này đã bảo tồn Vipassanā, viên ngọc quý Vipassanā của Dhamma, trong dạng tinh khiết ban sơ của nó. Nhưng theo một lời tiên tri xa xưa, sau 2500 năm, Dhamma sẽ từ Miến Điện trở về Ấn Độ và từ đó sẽ lan truyền ra khắp thế giới.

Trước đây, ở thế kỷ này, Sayagyi nhận thức rằng đã đến lúc lời tiên tri được ứng nghiệm, để Miến Điện trả ơn Ấn Độ. Mặc dù ông không thể tự mình đến Ấn Độ để dạy Dhamma, ông đã huấn luyện Thầy của chúng ta, Goenkaji, để làm điều này thay ông. Nhờ ông, đất nước Ấn Độ lại có được viên ngọc Vipassanā; và chúng ta, học trò của thiền sư Goenkaji, đã học được kỹ thuật giải thoát.

Như thiền sư Goenkaji thường nói, “Không có Miến Điện, sẽ không có U Ba Khin, không có U Ba Khin sẽ không có Goenka, và do đó sẽ không có món quà Dhamma cho thiền sinh trên toàn thế giới.” Ngài đã dành những lời đầu tiên trong mỗi khóa

thiền để bày tỏ lòng tri ơn với vị Thầy của ngài; và trước khi dạy Anāpanā và Vipassanā, ngài tụng những câu sau:

Guruvara terī aurase,
Devūñ dharama ka dāna;
Guruvara tera pratinidhi,
Devūñ dharama ka dāna.

*Thầy đáng kính, nhân danh thầy,
cho phép con được dâng hiến Dhamma
Thầy đáng kính, là đại diện của thầy,
cho phép con được dâng hiến Dhamma*

Thiền sư Goenkaji ghi nhận tất cả những thành công to lớn suốt 35 năm qua do công lao của ngài U Ba Khin. Mỗi thiền sinh Vipassanā dĩ nhiên cảm nhận một thâm ân đối với Sayagyi U Ba Khin và Miến Điện về món quà Dhamma, và lòng tri ân về cơ hội phát triển Pāramī (ba la mật) bằng cách hỗ trợ sứ mệnh vĩ đại của ngài U Ba Khin.

Ngày nay, chúng ta có một cơ hội để bày tỏ lòng tri ân đối với thiền sư U Ba Khin. Trước tiên là chúng ta thực tập những gì ngài đã dạy, để được trở nên vững vàng trong Vipassanā. Sau đó, chúng ta có thể hoàn thành sứ mệnh của ngài bằng cách giúp giáo huấn được phát triển rộng rãi hơn nữa, đến hàng triệu người đang chịu khổ đau trên khắp thế giới.

Trên mỗi phần của quả địa cầu này, có những thiền sinh đang tận tâm làm việc một cách kiên nhẫn để giúp người khác học Vipassanā. Cho dù những cố gắng của những người phục vụ Dhamma này có nhỏ nhoi mấy đi nữa, cái quả trở ra sẽ rất tuyệt vời bởi vì chủ ý tinh khiết đằng sau những cố gắng đó. Thành quả sau cùng của những cố gắng Dhamma ấy là Tháp Toàn Cầu. Đây sẽ là minh chứng rõ ràng của sự bùng dậy một lần nữa giáo huấn của Đức Phật tại Ấn Độ, và là minh chứng của sự chấp nhận giáo huấn đó trên khắp thế giới. Tháp Toàn Cầu sẽ là một biểu tượng cho lòng tri ân đối với Miến Điện, xứ sở đã gìn giữ Vipassanā, phần tinh túy mang tính thực tiễn của giáo huấn của Đức Phật. Tháp cũng là sự thể hiện của lòng tri ân của chúng ta đối với thiền sư U Ba Khin, người đã mở lối cho chúng ta đến con đường giải thoát.

Tất cả những thiền sinh Vipassanā đều được khuyến khích để đóng góp vào công trình Tháp Vipassana Toàn Cầu, cho dù trong một phương cách chỉ là một phần nhỏ; và do cách diễn tả sự thể hiện lòng tri ân đối với Sayagyi U Ba Khin, đối với Miến Điện và đối với giáo pháp, họ sẽ được chia sẻ công đức trong công trình.

Tháp Toàn Cầu sẽ là một ngọn hải đăng cho thế giới, thu hút số lớn người từ mọi nơi đến với giáo huấn Vipassanā không gì sánh bằng. Đây là thông điệp được khắc trên đá tại Tháp Toàn Cầu, một thông điệp có thể được tiếp nhận bởi bất cứ ai thuộc bất cứ chủng tộc nào, tôn giáo nào hoặc vô tôn giáo. Đây là một thông điệp của hy vọng, của giải thoát, của bình an.

Tháp Toàn Cầu mang thông điệp này đến mọi người khắp thế giới. Đó là một lời kêu gọi khắc trên đá cho tất cả chúng ta. Chúng ta hãy bắt đầu leo lên!

William Hart

(Ấn bản Dhamma Giri - Tháng 8 năm 2005)

THỰC HIỆN GIÁC MƠ DHAMMA

Đây là bản dịch bài nói chuyện của Goenkaji với khoảng 5000 thiền sinh Vipassanā tham dự khóa học một ngày tổ chức lần đầu dưới mái vòm chánh của Tháp Toàn Cầu tại Gorai, Mumbai ngày 19 tháng 3 năm 2006. Bài này đã được sửa đổi cho thích hợp với nội dung của Bản Tin.

Tâm tôi tràn đầy vui mừng được thấy sự tập hợp đông đảo của gia đình Vipassanā. Trong tương lai, ngay dưới mái vòm này, hàng ngàn người sẽ ngồi với nhau và hành thiền. Viễn ảnh của cảnh tượng đó đang hiện ra trước mắt tôi. Đức Phật đã nói, Samaggānaṃ tapo sukho —“Cùng nhau tập hợp để ngồi thiền sẽ mang lại phúc lạc”. Một phúc lạc rất lớn.

Đây là vùng đất để thiền. Bất cứ khi nào tôi đến đây, tâm tôi cảm thấy hân hoan. Lúc một người con trai của Dhamma hiến dâng miếng đất vô giá này, tôi chưa hoàn toàn hiểu thấu. Nhưng sau đó, mỗi lần tôi đến đây, tâm tôi tràn đầy niềm tin rằng miếng đất này thực sự trong lành, miếng đất dành cho thiền tập. Rất nhiều thánh nhân đã hành thiền trong vùng này. Vì vậy miếng đất này đã thu hút chúng ta về đây. Sức hấp dẫn của nó thật là mạnh mẽ.

Trong thời đức Phật, một ẩn sĩ tên Dāruciriya ngồi thiền trong vùng này. Khi vị ấy nghe nói có một người ở thế giới này đã trở thành bậc Sammāsambuddha (chánh đẳng chánh giác). Vị ấy quyết tâm đi gặp đấng Giác Ngộ để học tập con đường giải thoát. Dāruciriya đi bộ từ đây tới Sāvathī, gặp được đức Phật, đạt giác ngộ và trở thành một Arahant (A La Hán).

Một chuyện khác đã xảy ra tại đây hiện ra trước mắt tôi. Một người đàn ông ở vùng này tên là Punṇa có chuyện phải đi tới Sāvathī và ở đó ông đã gặp đức Phật. Ông rất may mắn học được phương pháp thiền Vipassanā. May mắn hơn nữa, ông tiến bộ rất nhanh trên con đường Vipassanā. Công việc làm ăn vẫn còn quan trọng đối với ông. Tuy nhiên, ông không khỏi suy nghĩ, “Đây là giáo huấn tuyệt vời, nhưng nơi ta ở không ai biết gì về nó. Không ai biết rằng có một kỹ thuật như vậy để thoát khỏi chu kỳ sinh tử. Nếu họ có thể học và thực tập kỹ thuật này, họ sẽ được lợi ích như ta đã được.”

Với lòng nhiệt tình sâu đậm, ông đi gặp đức Phật và nói, “Bạch Thế Tôn, cho phép con được trở về quê nhà để thông báo cho mọi người biết về học thuyết mà đức Phật dạy. Cho phép con thông báo cho mọi người về Vipassanā.”

Đức Phật mỉm cười và hỏi, “Con có biết rằng ở chỗ con ở, mọi người sẽ chống đối con kịch liệt. Họ sẽ nhục mạ con. Con sẽ làm gì lúc đó?”

“Bạch đức Thế Tôn, con sẽ chấp tay và khiêm nhường nói với họ, “Các bạn thật tử tế và tốt lành! Các bạn chỉ có mắng chửi tôi, các bạn chỉ có vài lời nói nặng. Người khác có thể đã ném đá tôi. Các bạn không ném đá tôi. Các bạn thực sự tử tế!”

“Vậy nếu họ bắt đầu ném đá con, con sẽ nói sao?”

“Vẫn chấp tay, con sẽ nói, “Các bạn thật tử tế! Người khác khi giận dữ có thể sẽ dùng gậy đánh đập tôi. Các bạn chỉ có ném đá thôi. Các bạn thực sự tử tế.”

“Và nếu họ bắt đầu dùng gậy đánh đập con, con sẽ nói gì?”

“Vẫn chấp tay, con sẽ nói, “Các bạn thật tử tế! Các bạn chỉ đánh tôi bằng gậy. Người khác có thể dùng gươm giáo để chém tôi. Các bạn không chém tôi bằng gươm giáo. Các bạn thực sự tử tế.”

“Vậy nếu một vài người trong bọn họ bắt đầu tấn công con bằng gươm giáo, con sẽ nói sao?”

“Vẫn chấp tay, con sẽ nói, “Các bạn rất tử tế và tốt lành! Có biết bao nhiêu người rất khốn khổ trong thế giới này. Họ quá khốn khổ nên tìm cách quỳ sinh. Các bạn đã giúp tôi tránh khỏi hành vi bất thiện đó. Các bạn thực sự có lòng từ bi!”

Đức Phật nói, “Tốt! Con đã thấm nhuần Dhamma. Bây giờ con xứng đáng để dạy giáo huấn này.”

Đây là vùng đất mà ẩn sĩ Puṇṇa đã truyền bá giáo pháp của đức Phật. Và những di tích khảo cổ trong vùng này, những hang động và những pho tượng, cho chúng ta thấy rằng dân chúng vùng này đã hân hoan chấp nhận giáo huấn của đức Phật.

Trong thời hiện đại, khi đặt viên đá xây nền cho ngôi tháp này, có người hỏi tôi, “Thưa ngài, tại sao ngài chọn miếng đất này?”

Tôi trả lời, “Tôi không có chọn chỗ này. Chính chỗ này chọn tôi.”

Toàn cảnh tự nó hiện ra. Sự vĩ đại của vùng đất này! Sự tinh khiết của vùng đất này! Ở đâu đó gần đây đã từng có một hải cảng lớn tên là Suppārapattana. Đó là một khu thương mại phồn thịnh thời xa xưa của Ấn Độ, cũng giống như Mumbai ngày nay. Và ở quanh khu vực này, nhiều ẩn sĩ đã từng tu khổ hạnh. Khi Vipassanā bắt đầu được truyền bá, rất nhiều người đã bắt đầu thực tập phương pháp.

Ngày nay, chuyện đó lại xảy ra. Chẳng những ở Ấn Độ mà cả trên toàn thế giới, mọi người chấp nhận phương pháp Vipassanā, chấp nhận những lời dạy của đức Phật. Làm như thế họ không gia nhập một giáo phái nào. Điều quan trọng không phải là tự gọi mình là Phật tử, nhưng là phải thực tập Vipassanā, thực tập Bát Thánh Đạo do bậc Giác Ngộ đã dạy, thực tập sīla, samādhi, paññā (Giới, Định, Tuệ,) và thực sự hưởng được lợi ích từ những lời dạy của đức Phật.

Những lời dạy của đức Phật không thuộc một giai cấp, một tín điều, một chủng tộc hoặc một giáo phái nào; chúng là phổ quát cho cả thế giới. Mọi người đều chấp nhận chúng. Ngày nay, không có một tôn giáo nào mà không có tín đồ tham dự một khóa thiền Vipassanā. Chẳng những thế, những người đứng đầu và những đạo sư của họ cũng tới để học Vipassanā.

Tôi mơ đến một ngày 10,000 người sẽ tập hợp dưới mái vòm này để hành thiền. Có người là Hindu, có người là Phật tử, có người theo đạo Jain, đạo Hồi, nhưng tất cả đều thực tập phương pháp Vipassanā.

Tất cả sẽ thực hành sīla, samādhi, paññā (Giới, Định, Tuệ). Đây là sự vĩ đại của giáo pháp của đức Phật. Chúng là phổ quát, cho mỗi người và mọi người.

Ngôi tháp tráng lệ này là biểu tượng cho lòng tri ân sâu sắc của chúng ta, một biểu tượng vươn lên trời. Tâm tôi tràn đầy niềm tri ân sâu đậm, lòng thành tín vô tận đối với những người đã duy trì và bảo tồn những lời dạy của đức Phật cũng như cách thực hành trong tình trạng thanh khiết nguyên sơ.

Ngôi tháp này không phải dùng để cầu nguyện hay cho nghi thức hay nghi lễ; nó chỉ dùng cho thiền tập. Đây và vùng đất thiền. Ngay cả trong quá khứ, biết bao thánh nhân đã ngồi thiền trên mảnh đất này! Và người ta sẽ tiếp tục ngồi thiền, từ thế kỷ này đến thế kỷ khác. Và toàn thể nhân loại sẽ hưởng được lợi lạc.

Những thiên sinh trong thế hệ này mang một trách nhiệm rất lớn. Thực tập Vipassanā không những chỉ vì lợi lạc cho riêng mình, cho sự giải thoát của riêng mình, mà còn cho sự lợi ích của tất cả những ai đang đau khổ trên thế giới - cho sự giải thoát của họ. Hãy thấm nhuần trong Dhamma để giúp người khác cũng được như thế. Khi Dhamma khởi sinh, nó mang lại lợi ích lớn lao cho từng người và mọi người.

Đấng Giác Ngộ đã dạy rằng, khi chúng ta giúp người khác với chủ ý đúng đắn, sẽ không có ước muốn nào khởi sinh ngoài ước muốn giúp đỡ và phục vụ. Chúng ta tự hỏi, “Làm sao để giúp đỡ người khác? Làm sao để người khác học được phương pháp này? Làm sao để họ được lợi ích? Làm sao để họ thoát khỏi khổ đau?”

Mỗi thiên sinh phải nhận thức “Phương cách phục vụ đúng đắn là không mong đợi được đền đáp. Làm sao tôi có thể giúp đỡ để nhiều người khác được lợi lạc? Làm sao tôi có thể phục vụ? Tôi phải làm gì để càng ngày càng có nhiều người được lợi ích?” Đó là chủ ý phục vụ đúng đắn.

Song song với ước muốn giúp đỡ người khác là lòng biết ơn. Biết ơn đức Phật Gotama, Người đã tìm lại được giáo pháp và dùng nó chẳng những để mang lại lợi ích riêng Ngài mà còn cho sự giải thoát của vô số người khác. Biết ơn Đại Đế Asoka, người đã bảo tồn giáo pháp bằng cách truyền bá giáo pháp đến những quốc gia lân cận, để nó vẫn còn tồn tại sau khi đã bị biến mất ở Ấn Độ.

Biết ơn những quốc gia lân cận đã gìn giữ cẩn thận giáo pháp trong thể tinh khiết nguyên thủy.

Biết ơn những thánh nhân của những quốc gia đó, dòng thiên sư đã gìn giữ phương pháp thực hành giáo pháp đức Phật được tồn tại đến ngày nay.

Biết ơn Ledi Sayadaw, một trong những bậc thánh nhân ở Myanmar, người có tầm nhìn xa. Ngài đã suy nghĩ, “Bây giờ đã gần đến lúc giáo pháp này phải được đưa về Ấn Độ. Nhưng bằng cách nào? Ta cần phải chuẩn bị.”

Do đó, Ngài huấn luyện một cư sĩ cách dạy Dhamma. Biết ơn sâu đậm Saya Thetgyi, người đã trở thành một hình mẫu thiên sư lý tưởng và cũng là người huấn luyện Sayagyi U Ba Khin, người cha Dhamma của tôi.

Sayagyi cũng nhận thức rằng thời kỳ tiên đoán sắp đến. Ngài nói, “Đồng hồ Vipassanā đã điểm! Bây giờ Vipassanā sẽ được truyền bá khắp thế giới”

Nhờ những vị đó, Dhamma đã trở về Ấn Độ và bắt đầu được truyền bá khắp thế giới để đem lại lợi ích cho nhiều người.

Chúng ta hãy cảm ơn những người đã đi trước. Và đối với những người vẫn còn đang trông đợi Dhamma, chúng ta hãy phát triển Mettā, ước muốn phục vụ mà không trông đợi được đền đáp.

(Bản tin Quốc Tế - Tháng 5, 2006)

LỄ KHÁNH THÀNH THÁP VIPASSANA TOÀN CẦU

LỜI DHAMMA

Āraddhāviriye pahitatte,
Niccamaṃ daḥha parakkame;
Samagge sāvake passa,
Etaṃ Buddhānavandānaṃ.

*Quyết chí, chăm chú,
luôn luôn cố gắng với nhiệt tâm;
Hãy nhìn những thiên sinh tập hợp,
họ thực sự vinh danh Đức Phật*

-Mahapajapatigotamitheriapadanam—2/7-171

Ghi chú: Đây là một trong những câu khắc trên đá bên ngoài Tháp Vipassanā Toàn Cầu.

Một giấc mơ hằng ấp ủ của Thiền sư Goenkaji đã trở thành sự thật ngày 8 tháng 2 năm 2009, với lễ khánh thành Tháp Vipassanā Toàn Cầu ở ngoại ô Mumbai. Tham dự buổi lễ này gồm có hàng ngàn thiền sinh, những nhân vật quan trọng và quan khách trên khắp thế giới, kể cả Tổng Thống Ấn Độ, bà Pratibha Patil.

Tổng thống Patil ca ngợi Tháp Vipassanā Toàn Cầu là một kiến trúc tượng trưng cho sự an lạc và hòa hợp, giúp đẩy lui sự hận thù và bạo lực. Bà nói rằng bà cũng đã tham dự một khóa thiền Vipassanā 10 ngày, và mô tả Vipassanā là một phương pháp làm chủ tâm và thanh lọc tâm để sống một đời sống quân bình hơn.

Trong bài diễn văn, Thiền sư Goenkaji nhấn mạnh rằng Đức Phật không phải là người sáng lập một tôn giáo nào, mà chỉ là một vị thầy giảng dạy một phương pháp giản dị và khoa học để phát triển sự an lạc và hòa hợp cho bản thân và những người khác - một phương pháp mà ai cũng có thể áp dụng, bất kỳ họ thuộc tôn giáo hay

nguồn gốc nào. Thiền sư Goenkaji cũng nhấn mạnh rằng, Tháp Vipassanā Toàn Cầu không phải là nơi để tổ chức những buổi lễ tôn giáo, mà là nơi để hành thiền Vipassanā.

Ngày hôm trước, 7 tháng 2, Thiền sư Goenkaji, Mataji (vợ Thiền sư) và hàng ngàn thiền sinh Vipassanā cũng như quan khách đã chứng kiến lễ thượng cờ Dhamma (Dhammadhaja) và đưa viên pha lê lên đỉnh tháp, hoàn thành công trình kiến trúc. Tiếp theo đó là lễ cúng dường trai tăng (thực phẩm và đồ dùng) cho những vị sư từ Myanmar, Thái Lan, Sri Lanka (Tích Lan) và Ấn Độ.

Cao đến 99 mét, Tháp Vipassanā Toàn Cầu là một biểu tượng cho lòng biết ơn đối với Đức Phật và dòng thiền sư đã bảo tồn Dhamma suốt 2600 năm qua. Thiết kế theo mô hình tháp Shwedagon ở Yangon, đây cũng là một sự bày tỏ rõ ràng về món nợ mà Ấn Độ nợ Miến Điện, nơi từ đó giáo pháp Vipassanā đã trở lại vùng đất nguyên thủy ở thời đại này.

Không như Shwedagon, tháp Vipassanā Toàn Cầu là một kiến trúc rỗng với một phòng lớn dưới mái vòm. Trên chóp vòm, một bánh xe Dhamma màu vàng đánh dấu nơi thờ xá lợi của Đức Phật do chính phủ Sri Lanka (Tích Lan) và hội Mahabodhi của Ấn Độ hiến tặng.

Phòng này có thể chứa khoảng 10,000 người, và đã được dùng cho những khóa Vipassanā 1-ngày.

Tháp Vipassanā Toàn Cầu là kiến trúc bằng đá cao nhất Châu Á, phải mất 11 năm để xây cất. Một hệ thống cấu trúc được thiết kế riêng cho tháp gồm những viên đá có đường rãnh được ráp vào nhau một cách khít khao. Mỗi viên đá được cắt và điều chỉnh bằng tay để theo đúng thiết kế rất phức tạp. Có những viên đá nặng đến 700 kg. Dùng đá và vôi hồ giúp cho tháp được bền vững hơn nhiều so với bê tông và thép; theo dự tính, tháp Vipassanā Toàn Cầu sẽ đứng vững hàng trăm năm.

Đây là kiến trúc vòm lớn nhất thế giới mà không có cột chống bên trong; với đường kính 85 mét và cao 27 mét.

Có thêm hai tháp cao 18 mét nằm hai bên tháp chánh. Một trong hai tháp này sẽ có những phòng hành thiền nhỏ. Khu Tháp cũng sẽ có những thư viện và phòng triển lãm về cuộc đời và giáo huấn của Đức Phật trong khuôn viên.

Kế bên tháp Vipassanā Toàn Cầu là trung tâm thiền Vipassanā, Dhamma Pattana, nơi những khóa 10-ngày và khóa thiền cho thiền sinh cũ được tổ chức đều đặn từ tháng 10 năm 2007.

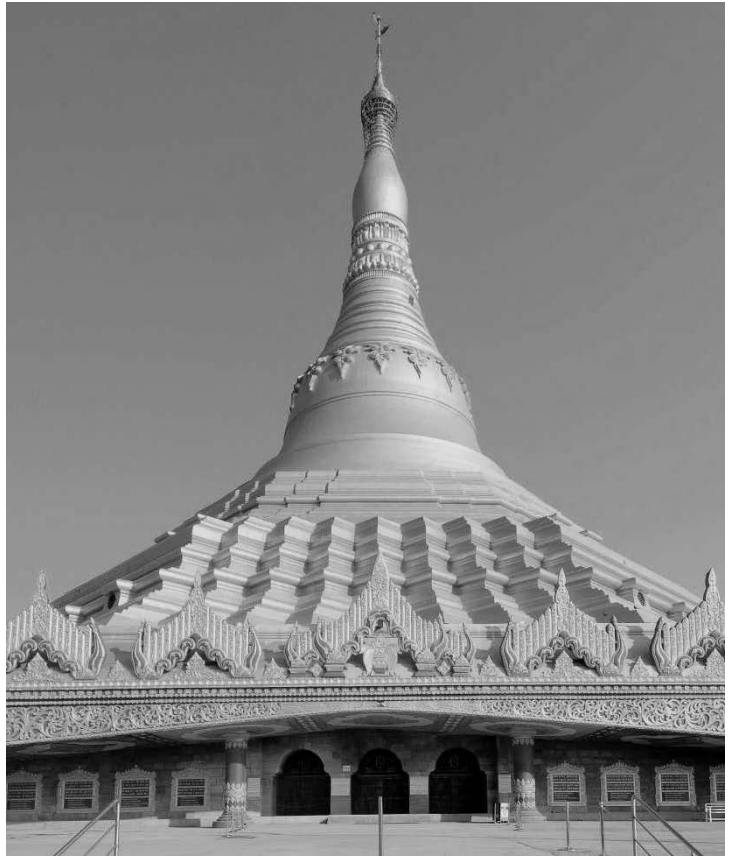
Tháp đã mở cửa cho công chúng sau buổi lễ khánh thành. Theo mong đợi, tháp sẽ hấp dẫn hàng ngàn người hành hương và những người tìm kiếm sự bình an. Tháp cũng sẽ giúp một số đông người từ Ấn Độ và khắp thế giới được biết về giáo huấn của Đức Phật.

Để có thêm thông tin, xin vui lòng viếng trang chủ của Tháp Vipassanā Toàn Cầu: www.globalpagoda.org

(Bản tin Quốc Tế - Tháng tư 2009)



Cận ảnh khối pha lê trên đỉnh Tháp. Khối pha lê tự nhiên này cao 60 cm và được tạc theo hình búp sen.



Hình ảnh tổng thể Tháp Toàn Cầu. Chiếc dù bằng đồng trên đỉnh tháp cao khoảng 6 mét.

VIPASSANA: CON ĐƯỜNG THỰC TIỄN ĐƯA ĐẾN ĐOÀN KẾT TRONG KHÁC BIỆT

Xá lợi thiêng liêng của Đức Phật được đặt vào bên trong mái vòm chính của Tháp Toàn Cầu ngày 29 tháng 10 năm 2006, với sự hiện diện của chư tăng từ nhiều quốc gia, Goenkaji và Mataji, quan khách danh dự cùng hàng ngàn thiện sinh Vipassanā. Dưới đây là bài viết của Goenkaji nhân sự kiện lịch sử này. Bài này đã được hiệu đính cho Bản Tin.

CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN BÌNH AN VÀ HẠNH PHÚC

Trong một xã hội đa tôn giáo và đa văn hóa như Ấn Độ, Vipassanā là một con đường tuyệt vời và thực tiễn đưa đến hòa hợp (đoàn kết) giữa những sự khác biệt. Vipassanā, một di sản cổ xưa, vượt thời gian của Ấn Độ, là tinh hoa của mọi tôn giáo: làm sao để sống một đời sống đạo đức, để làm chủ được tâm, để thanh lọc tâm. Không một tôn giáo nào phủ nhận những lý tưởng này. Không một người sáng suốt nào chống đối những lý tưởng này. Vipassanā là một phương pháp phổ quát và hữu hiệu để đạt được những lý tưởng này.

Trong những thiên niên kỷ vừa qua cũng như trong hiện tại, chúng ta thấy Vipassanā đã giúp ta sống một đời sống hạnh phúc và hòa hợp. Khi càng có nhiều người đạt được sự bình an nội tâm, sự bình an sẽ đạt được trong gia đình, hàng xóm, làng mạc, tỉnh lỵ, thành phố và quốc gia.

CON ĐƯỜNG PHỔ QUÁT KHÔNG TÔNG PHÁI

Tiến trình bình an và hòa hợp có thể được tìm thấy trong những khóa thiền Vipassanā trên khắp thế giới. Trong một khóa thiền Vipassanā, những người đến từ các tôn giáo, giai cấp, quốc tịch, chủng tộc và tầng lớp xã hội ngồi chung với nhau để

thực tập con đường cổ xưa này. Hàng ngàn người Ấn Độ giáo, Hồi giáo, Công giáo, đạo Sikh, đạo Jain, đạo Phật và đạo Do Thái đã tham dự những khóa thiền Vipassanā. Họ tuân theo cùng một điều lệ về kỷ luật và đạt được lợi ích từ khóa thiền Vipassanā.

Không chỉ có tín đồ mà ngay cả những người lãnh đạo tôn giáo cũng tham dự những khóa thiền Vipassanā. Rất nhiều vị lãnh đạo tôn giáo đã nói với tôi sau đó: “Goenkaji, nhân danh Vipassanā, ông đang dạy về tôn giáo của chúng tôi!” Các khóa thiền Vipassanā đã được tổ chức trong chùa, đền thờ, nhà thờ và tu viện.

DHAMMA ĐÍCH THỰC

Trong ngôn ngữ Pāli cổ xưa, Vipassanā có nghĩa là thấy sự việc đúng như thực, không phải như chúng có vẻ như vậy. Đức Phật Gotama đã tái khám phá con đường khoa học cổ xưa mang lại hạnh phúc thực sự. Đây là Saddhamma thực sự, sự thực về luật tự nhiên áp dụng cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ.

Đức Phật không giành độc quyền về con đường này; Ngài cũng không có ý định thành lập một giáo phái, môn phái hay một tôn giáo đầy nghi lễ. Ngài nói với những người đến với Ngài để biện luận hoặc tranh cãi: “Hãy bỏ qua sự khác biệt giữa chúng ta. Hãy nói về những gì chúng ta đồng ý. Ta dạy về sila (đạo đức), samādhi (làm chủ được tâm) và paññā (thanh lọc tâm).”

KHOA HỌC VỀ TÂM VÀ THÂN

Đức Phật là một khoa học gia siêu việt, Người đã tái khám phá một số sự thực phổ quát bằng cách dùng thân và tâm của chính Ngài làm dụng cụ thí nghiệm. Ngài thấy rằng ở mức độ thực tế, không có gì chắc đặc trong toàn thể vũ trụ, rằng tất cả hiện tượng vật lý đều được hợp thành do các kalāpa cực nhỏ (phân tử hạ nguyên tử) nảy sinh và diệt đi với một tốc độ rất nhanh, khiến chúng có vẻ chắc đặc. Những kalāpa này, nền tảng căn bản của thế giới vật chất, không gì khác hơn là những rung động. Đức Phật nói:

Sabbo ādīpito loko	Cả thế giới chìm trong lửa đỏ
Sabbo loko padhūpito	Cả thế giới đang bốc khói
sabbo pajjalito loko,	Cả thế giới đang bị thiêu hủy,
sabbo loko pakampito.	Cả thế giới đang rung chuyển.

VAI TRÒ CỦA CẢM THỌ TRÊN THÂN

Đức Phật khám phá ra rằng chìa khóa mở cửa giải thoát nằm trong sự chứng nghiệm những cảm giác vật lý khác nhau trên cơ thể, sự chứng nghiệm bản chất sinh và diệt của chúng (anicca). Ngài cũng nhận thấy rằng đau khổ phát sinh vì những phản ứng mù quáng bằng thèm muốn hoặc chán ghét đối với những cảm giác này.

Ta sẽ thoát khỏi thói quen khốn khổ này một khi chúng ta học được cách giữ được sự bình tâm đối với mọi cảm thọ, dù dễ chịu hay khó chịu, với sự chứng nghiệm trực tiếp rằng chúng đều là vô thường, thay đổi bất cứ lúc nào. Khả năng giữ được sự bình tâm này sẽ diệt trừ những bất tịnh cũ và giúp chúng ta thay đổi khuôn mẫu hành xử của tâm.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA GIỚI (SĪLA)

Khi bắt đầu khóa thiền Vipassanā, thiền sinh hứa sẽ giữ giới. Người thiền sinh trải nghiệm được tại sao đạo đức là nền tảng căn bản cho sự bình an và hạnh phúc nội tâm, không phải là một ý tưởng trống rỗng, không thực tế. Người ta không thể nào hại người khác mà không hại mình trước.

Pubbe hanati attānaṃ;

Pacchā hanati so pare.

ANĀPĀNA

Thiền sinh tham dự khóa thiền Vipassanā bắt đầu hành thiền bằng Anāpāna - quan sát hơi thở ra vào một cách tự nhiên, như nó đang là, mà không cố gắng kiểm soát hơi thở tự nhiên của mình. Thiền sinh được khuyến cáo không nên thêm bất kỳ hình dạng, màu sắc, hình thể, triết lý hoặc hình ảnh nào vào hơi thở. Vì hơi thở tự nhiên liên quan trực tiếp với tâm, ta có thể quan sát tâm bằng cách quan sát hơi thở. Chẳng hạn như khi ta nổi giận, hơi thở của ta trở nên nặng nề và bất thường; khi ta điềm tĩnh và bình an, hơi thở ta trở nên nhẹ nhàng và vi tế.

Ai cũng có thể kinh nghiệm được sự thực về hơi thở tự nhiên; đây không phải là độc quyền của bất cứ tôn giáo hay xứ sở nào. Sau đó, thiền sinh quan sát cái chạm của hơi thở tại điểm dưới lỗ mũi, trên môi trên, ở chỗ hơi thở tiếp xúc.

Khi thiền sinh bắt đầu quan sát điểm tiếp xúc của hơi thở với cơ thể, người ấy sẽ bắt đầu kinh nghiệm sự thực về cảm thọ trên cơ thể: bất cứ cảm giác vật lý nào như nóng, lạnh, rung động, tê, ngứa ngáy, đau nhức, v.v...

VIPASSANĀ

Trong khi thực hành Vipassanā, thiền sinh được dạy cách quan sát sự thực về cảm thọ trên toàn thân. Đây là một sự quan sát không chọn lựa. Thiền sinh được dạy không nên chú trọng đến bất cứ cảm thọ đặc biệt nào, hoặc thiên vị, hoặc ưa thích một cảm thọ nào.

Thiền sinh tiến hành từ sự thực thô thiển tới sự thực vi tế hơn, cuối cùng đạt đến sự thực vi tế nhất. Người ấy quan sát hiện tượng tâm - thân, sự thực về cái gọi là “Ta”, sự thực về nhân và quả của khổ và con đường thoát khổ. Người ấy quan sát trong phạm vi cơ thể, không có ảo tưởng, hoang tưởng, tưởng tượng hoặc sự gọi lại một ảnh tượng nào.

Thiền sinh Vipassanā quan sát sự thực của hiện tại, như nó đang là. Vì thế, người ấy kinh nghiệm sự thực về thực tế luôn thay đổi từng khắc một, trong phạm vi cơ thể. Thiên nhiên đang diễn ra, ta chỉ có quan sát. Ta sẽ thấy điều này khó khăn như thế nào!. Ta cũng nhận ra rằng điều này cần thiết và hữu ích như thế nào!

TỪ PHẢN ỨNG ĐẾN BÌNH TÂM

Chẳng bao lâu, thiền sinh Vipassanā sẽ kinh nghiệm được cách tâm phản ứng một cách mù quáng như thế nào đối với những cảm thọ trên cơ thể bằng ham muốn hay ghét bỏ, dính mắc hay thù ghét. Người ấy kinh nghiệm được bằng cách nào khuôn mẫu thói quen này đối với thực tế khó chịu hay dễ chịu của cảm thọ -- vốn không do người ấy kiểm soát - tạo ra một chu kỳ lẫn lộn của đau khổ và phiền não. Dường như ta phản ứng lại với những đối tượng, tình huống hoặc con người ở thế giới bên ngoài. Trên thực tế, ta không ngừng phản ứng đối với cảm thọ sinh ra do sự tiếp xúc giữa đối tượng bên ngoài với sáu cửa giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Khuôn mẫu thói quen phản ứng mù quáng đã bám rễ sâu này là nguyên nhân của đau khổ cho ta và người khác.

Bằng cách huấn luyện để tâm quan sát một cách khách quan thay vì phản ứng một cách mù quáng, thiền sinh Vipassanā tiến triển trên con đường đưa đến hạnh phúc

thực sự. Mỗi lần một ý nghĩ hay cảm xúc xấu nảy sinh, thay vì đè nén hoặc bị lôi kéo theo nó, thiền sinh hưởng được lợi lạc của con đường trung đạo bằng việc chỉ quan sát. Ta sẽ thấy rằng không gì có thể nảy sinh trong tâm mà không có cảm thọ đi kèm trên thân. Ta kinh nghiệm thấy thói quen tiêu cực bắt đầu suy yếu ở mức độ cội rễ, bằng sự quan sát mọi cảm thọ một cách vô tư. Khi không tiếp tế nhiên liệu mới cho lửa, ngọn lửa sẽ dần dần tàn lụi. Ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm được hạnh phúc thực sự trong đời sống, cái hạnh phúc từ một tâm hồn trong sạch và bình an.

METTĀBHĀVANĀ (THIÊN TỪ BI)

Gần cuối khóa thiền Vipassanā, thiền sinh sẽ học cách chia sẻ sự bình an và hòa hợp với tất cả những người khác. Khi thực sự được lợi ích, ta không thể nào không chia sẻ những lợi ích đó với những người khác. Sự thực hành Mettābhāvanā (thiên tâm từ), một phần thiết yếu của Vipassanā, cho phép ta chia sẻ sự bình an, hạnh phúc và sự hòa hợp với mọi chúng sinh. Ta nguyện cho người khác được hạnh phúc từ đáy sâu của một tâm hồn tinh khiết. Với sự thực tập Mettā, ta trở nên bình an và hạnh phúc, và toàn thể bầu không khí quanh ta cũng tràn đầy bình an và hòa hợp.

LUẬT TỰ NHIÊN PHỔ QUÁT

Con đường thực tiễn đưa đến hạnh phúc thực sự này có thể được gọi bằng bất cứ tên nào. Theo qui ước ngôn ngữ, nó được gọi là Vipassanā. Cũng giống như định luật về trọng lực tác động giống nhau dù ta gọi nó bằng bất cứ tên nào, phương thức thực tập để thoát khỏi khổ đau bằng cách quan sát cảm giác một cách khách quan sẽ đem lại lợi ích cho tất cả, dù cho nó được gọi bằng bất cứ tên gì đi nữa.

Mọi người từ các tôn giáo và nguồn gốc khác nhau đều hiểu được sự thực phổ quát này: ta phải có một tâm trong sạch và quân bình nếu muốn được hạnh phúc trong những thăng trầm của cuộc đời. Họ cũng hiểu rằng những thánh nhân trong quá khứ đã thực tập kỹ thuật phát triển sự bình tâm đối với mọi cảm giác. Nếu không, làm sao họ có thể phát sinh lòng trắc ẩn vô biên ngay cả cho những người đang tra tấn họ đến chết, như những vị thánh thuộc mọi tôn giáo trong quá khứ đã làm?

CỐT LÕI CỦA SỰ TINH KHIẾT

Mỗi tôn giáo đều có một tinh túy thiện lành về tình thương yêu, lòng trắc ẩn và thiện ý. Vô ngoài của mỗi tôn giáo có thể khác nhau: nghi thức, nghi lễ, lễ bái và tín ngưỡng. Tuy nhiên, tất cả mọi tôn giáo đều chú trọng đến sự trong sạch trong tâm. Vipassanā giúp chúng ta kinh nghiệm được sự hòa hợp tuyệt vời trong sự khác biệt.

ĐẠI ĐẾ ASOKA: TÔN KÍNH MỌI TÔN GIÁO

Một trong những tín đồ thuần thành nhất của giáo pháp Đức Phật là đại đế Asoka. Trong một sắc lệnh khắc trên đá, ngài đã cho ta thông điệp nhân từ này:

“Ta không nên chỉ tôn vinh tôn giáo của ta và lên án các tôn giáo khác. Thay vì vậy, ta phải tôn vinh các tôn giáo khác vì nhiều lý do. Làm thế là ta đang giúp cho tôn giáo của mình được lớn mạnh và cũng giúp các tôn giáo khác. Nếu không, chúng ta đào lỗ chôn tôn giáo của mình và đồng thời làm hại các tôn giáo bạn. Nếu có người tôn vinh tôn giáo của mình và lên án các tôn giáo khác, người đó có thể làm thế vì tôn sùng tôn giáo của mình, nghĩ rằng “Tôi sẽ vinh danh tôn giáo của tôi” nhưng hành động của người đó lại làm hại tôn giáo của mình một cách nghiêm trọng.”

Mọi người hãy lắng nghe: Hòa thuận là tốt chứ không phải tranh cãi. Hãy sẵn sàng lắng nghe những học thuyết mà người khác đưa ra.

Khi phẩm chất quan trọng về sự tôn trọng các tôn giáo khác phát sinh, thì sẽ không còn có xung đột tông phái. Người nào tôn kính những phẩm chất cao quý của những tôn giáo khác thay vì tìm kiếm lỗi lầm, là một đại diện đích thực, đầy khích lệ cho tôn giáo của mình.

Bằng cách thực hành phẩm chất dung chứa đối với mọi tôn giáo, đại đế Asoka không trở thành một người lãnh đạo yếu đuối. Lịch sử không ghi lại sự xung đột nào giữa các cộng đồng, không có cuộc xâm lược nào từ các quốc gia lân cận trong triều đại của ngài sau khi ngài đã từ bỏ chính sách bạo lực. Ngược lại, triều đại của ngài là một triều đại huy hoàng trong lịch sử Ấn Độ.

SAYAGYI U BA KHIN: MỘT CUỘC ĐỜI CHÍNH TRỰC

Thiền sư Vipassanā và cũng là người cha Dhamma của tôi, Sayagyi U Ba Khin là một thí dụ đầy khích lệ cho thấy việc Vipassanā có thể giúp ta sống một cuộc đời năng

động, lương thiện, lợi ích và hiệu quả, và phục vụ vô vị lợi không ngừng nghỉ cho người khác. Ông là người giữ chức vụ Tổng Trưởng Kế Toán đầu tiên của xứ Miến Điện độc lập và là người thân tín của Thủ Tướng Myanmar. Dù vậy, Sayagyi U Ba Khin không bao giờ do dự nêu lên những điều bất chính trong chính phủ, không phù hợp với luật lệ và tiêu chuẩn hiện hành. Ông hành xử tức khắc đối với những hành vi hối lộ ông. Ông thường giữ vững lập trường, chống lại các thế lực trong chính phủ. Nhưng chính phủ vẫn tiếp tục kéo dài nhiệm kỳ của ông, dời ngày về hưu, ngay cả thay đổi điều lệ của chính phủ để ông có thể phục vụ lâu hơn!

Dân chúng từ mọi tôn giáo đến tham dự khóa thiền Vipassanā do Sayagyi U Ba Khin dạy, cho dù ông tự cho ông là một tín đồ thuần thành của giáo pháp Đức Phật. Tôi là một người lãnh đạo cộng đồng Hindu ở Myanmar, khi tôi đến gặp ông để tham dự khóa thiền Vipassanā đầu tiên. Ông bảo tôi, “Tôi sẽ không cải hóa ông thành một Phật tử. Tôi sẽ dạy ông một phương pháp để biến ông thành một người tốt hơn.”

TỪ RÀNG BUỘC ĐẾN GIẢI THOÁT

Tôi tham dự khóa thiền Vipassanā và mọi hoài nghi, mọi sợ hãi của tôi biến mất. Tôi nhận ra rằng Vipassanā chính là sự thực hành của Bhagavad Gita (Chí Tôn Ca trong đạo Hindu). Đây là sự cải hóa duy nhất của Vipassanā: cải hóa từ khổ đau sang hạnh phúc, từ vô minh sang giác ngộ, từ ràng buộc sang giải thoát.

Một khi càng ngày càng có nhiều người trên thế giới kinh nghiệm được con đường này để cải hóa họ từ đau khổ sang hạnh phúc, mọi bạo động sẽ được diệt trừ và sẽ có sự bình an và phồn thịnh ở khắp nơi. Điều này đã xảy ra dưới thời của đại đế Asoka và tôi không nghi ngờ nó sẽ xảy ra một lần nữa trong tương lai.

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

(Bản tin Dhamma Giri - tháng 11 năm 2006)

BẢNG CHÚ GIẢI TIẾNG PALI

Ācariya: thiền sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

Adhiṭṭhāna: sự quyết tâm. Một trong mười parami, phẩm hạnh.

Akusala: bất thiện, có hại. Trái nghĩa kusala.

Ānanda: vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ.

Ānāpāna: hô hấp, hơi thở. ānāpāna-sati: ý thức về hơi thở.

Anatta: vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem lakkhana.

Anicca: vô thường, phù du, thay đổi, không chắc chắn. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem lakkhana.

Arahant / arahat: bậc giác ngộ, A La Hán; người đã diệt hết mọi bất tịnh trong tâm. Xem Buddha.

Ariya: thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (nibbana). Có bốn trình độ Ariya, từ sotapanna, nhập lưu, người sẽ tái sinh tối đa bảy kiếp, cho tới arahat, người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

Ariya Aṭṭhaṅgika Magga: Bát Thánh Đạo. Xem magga.

Ariya sacca: Sự Thật Thánh Thiện. Xem Sacca.

Asubha bất tịnh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa subha, thanh tịnh, tinh khiết, đẹp.

Assutava/assutavant: không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về chân lý, người thiếu ngay cả suta-maya-panna, và do đó không thể dẫn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa sutava.

Avijjā: vô minh, ảo tưởng. Mắt xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (paticca samuppada). Cùng với tham (raga) và sân (dosa), vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tịnh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với moha.

Āyatana: phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (salāyana), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như:

Mắt (cakkhu) và cảnh, hình dạng, màu sắc, ánh sáng (rūpa),

Tai (sota) và âm thanh (sadda),

Mũi (ghāṇa) và mùi hương (gandha)

Lưỡi (jihvā) và vị nếm (rasa),

Thân (kāya) và xúc chạm (phoṭṭhabba),

Tâm (mano) và đối tượng của tâm, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (dhamma)

Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem indriya.

Bala: sức mạnh, năng lực. Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (saddha), nỗ lực (virīya), niệm (sati), định (samādhi), trí tuệ (paññā). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem indriya.

Bhaṅga: sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập Vipassanā, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

Bhava: (trong tiến trình) sinh thành, ra đời. Bhava-cakka: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem cakka.

Bhāvanā: mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp bhāvanā là thiền an tĩnh, (samatha-bhāvanā), tương ứng với sự định tâm, hay thiền định (samādhi), và thiền Vipassanā; Vipassanā-bhāvanā tương ứng với tuệ giác, tuệ chứng (paññā). Thiền samātha sẽ đưa tới trạng thái định jhāna; thiền Vipassanā sẽ đưa tới giải thoát. Xem jhāna, paññā, samādhi, Vipassanā.

Bhāvanā-maya paññā: trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác (tu tuệ). Xem paññā

Bhavatu sabba maṅgalam: “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”. Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

Bhikkhu: (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khát sĩ. Nữ giới bhikkhuni: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô, tu nữ.

Bodhi: sự giác ngộ.

Bodhisatta: nghĩa đen, “Bậc giác ngộ”, Bồ tát. Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành Phật. Sanskrit bodhisatva.

Bojjhaṅga: nhân tố thành đạo, nhân tố giác ngộ, nghĩa là phẩm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là niệm (sati), trạch pháp- phân tích rõ ràng cá pháp (Dhamma-vicaya), nỗ lực- tinh tấn (viriya), Hỷ, sảng khoái (pīti), khinh an/thanh thân (passadhi), định tâm- vững chãi, hợp nhất (samādhi), bình tâm- không dính mắc (upekkhā).

Brahma: chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

Brahma-vihāra: phẩm chất của brahma, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tịnh: từ tâm, thương yêu (Mettā), từ bi, trắc ẩn, thương xót (karunā), mừng vui với hạnh phúc của người khác (muditā), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (upekkhā); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

Brahmacariyā: không tình dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện.

Brāhmana: nghĩa đen, một người thánh thiện, Bà La Môn. Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (Brahma) để được cứu rỗi hoặc giải thoát; theo đường lối này họ khác với samana. Đức Phật mô tả brāhmana hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc arahant.

Buddha: bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình. Có hai hạng Phật:

Pacceka-buddha, Phật độc giác, không thể chỉ dạy cho người khác con đường mình đã tìm thấy.

Sammā-sambuddha, Phật toàn giác, người có thể chỉ dạy người khác.

Cakka: bánh xe, Bhava-cakka, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với samsāra. Dhamma-cakka, bánh xe Dhamma (nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). Bhava-cakka tương đương với Chuỗi Nhân Duyên Sinh theo chiều thuận. Dhamma-cakka tương đương với Chuỗi ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

Cintā-maya paññā: tuệ tư duy, lý trí, trí tuệ đạt được nhờ suy luận. Xem paññā
Citta: tâm. Cittanupassanā, quan sát tâm. Xem satipaṭṭhāna.

Dāna: hiến tặng, dâng hiến, từ thiện, rộng lượng. Một trong mười pāramī

Dhamma: hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý; tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. Dhammanupassanā, quan sát nội dung của tâm. Xem satipaṭṭhāna. (Sanskrit dharma).

Dhātu: nguyên tố (xem mahā-bhūtāni); điều kiện tự nhiên, tính chất.

Dosa: chán ghét, ghét bỏ. Cùng với raga và moha, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Dukkha: khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem lakhana). Sự Thật Thứ Nhất (xem cakkā).

Gotama: tên họ của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit Gautama.)

Hīnayāna: nghĩa đen, cỗ xe nhỏ. Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo Nguyên Thủy (Theravāda).

Indriya: năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem āyatana) và năm sức mạnh tinh thần (xem bala).

Jati: sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu.

Jhāna: trạng thái nhập định, tầng thiền. Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập samādhi, hoặc samatha-bhāvanā (xem bhāvanā). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hỷ lạc, nhưng không diệt trừ được những bất tịnh trong thâm tâm.

Kalāpa / aṭṭha-kalāpa: vi tử, đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem mahā-bhūtāni.

Kalyāṇa-mitta: nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

Kamma: hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem sankhara. (Sanskrit, karma)

Kāya: thân, cơ thể. Kāyanupassanā, quan sát thân. Xem satipaṭṭhāna.

Khandha: Uẩn, tập hợp, thành phần. Con người gồm có năm tập hợp- năm uẩn: Sắc, cơ thể (rūpa), Thọ (vedanā), Tưởng (saññā), Hành (phản ứng, tạo nghiệp) (sankhāra), Thức (nhận thức, nhận biết, (viññāna).

Kilesa: thói hư, tật xấu, bất tịnh, ô nhiễm trong tâm. Anusaya kilesa, bất tịnh tiềm ẩn, bất tịnh nằm im trong vô thức.

Kusala: thiện, hữu ích. Trái nghĩa với akusala.

Lakkhana: dấu hiệu, đặc điểm, đặc tính. Ba đặc tính (ti-lakkhana) là anicca, dukkha, anatta. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

Lobha: thèm muốn. Đồng nghĩa với raga.

Loka: 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. Loka-dhamma, chông gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

Magga đường lối, con đường. Ariya Aṭṭhangika Magga, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay tập luyện:

I. Sīla, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm;

1. Sammā-vācā, lời nói chân chính;
2. Sammā-kammanta, hành động chân chính;
3. Sammā-ājīva, nghề nghiệp chân chính;

II. Samādhi, định, làm chủ được tâm:

4. Sammā-vāyāma, nỗ lực chân chính;
5. Sammā-sati, ý niệm chân chính;
6. Sammā-samādhi, định chân chính;

III. Paññā, trí tuệ, tuệ giác, tuệ chứng, trí khôn, hoàn toàn thanh lọc được tâm:

7. Sammā-sankappa, ý nghĩ chân chính;
8. Sammā-diṭṭhi, hiểu biết chân chính;

Magga là Sự Thật Thứ Tư trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem sacca.

Mahā-bhūtāni: bốn nguyên tố chính trong mọi vật chất:

paṭhavī-dhātu - nguyên tố đất (sức nặng).

āpo-dhātu - nguyên tố nước (sự kết dính)

tejo-dhātu - nguyên tố lửa (nhiệt độ)

vayo-dhātu - nguyên tố khí (chuyển động).

Mahāyāna: nghĩa đen, 'đại thừa', cỗ xe lớn. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn, và Nhật Bản.

Maṅgala: an vui, phước lành, hạnh phúc.

Māra: sự biểu hiện của những bất tịnh trong tâm, ma vương, lực âm.

Mettā: tình thương vô vị lợi, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem Brahma-vihāra); một trong mười pāramī. Mettā-bhāvanā, trau dồi Mettā một cách hệ thống bằng phương pháp thiền.

Moha: vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với avijjā Cùng với rāga và dosa, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Nāma: tâm, tinh thần. Nāma-rupa, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. Nāma-rupa viccheda, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chúng nghiệm được Nibbāna.

Nibbāna: tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn). (Sanskrit nirvana.)

Nirodha: chấm dứt, diệt trừ, diệt. Thường được dùng đồng nghĩa với Nibbāna. Nirodha-sacca sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem sacca.

Nivāraṇa: chướng ngại, trở ngại. Năm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là thèm muốn (kāmacchanda), chán ghét (vyāpāda), uể oải về thể xác và tinh thần (thīna-middha), bồn chồn, bất an (uddhacca-kukkucca), nghi ngờ (vicikicchā).

Olārika: nặng nề, thô trước. Trái nghĩa sukkuma.

Pāli: chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chúng tích trong lịch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dịch sang tiếng Sanskrit là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

Paññā: trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi luyện tập Bát Thánh Đạo (xem magga). Có ba loại trí tuệ:

Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (sutta-maya paññā),

Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận, lý trí (cinta-maya paññā),

Tuệ giác, tuệ chứng, trí khôn do tự chứng nghiệm (bhāvanā-maya paññā).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng, tuệ chứng, mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ luyện tập Vipassanā-bhāvanā. Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem bala), và là một trong mười pāramī.

Pāramī / pāramita: toàn thiện, phước báu, phẩm hạnh; phẩm chất hoàn hảo trong tâm giúp xóa bỏ bản ngã và do đó đưa tới giải thoát. Mười phẩm hạnh là: đóng góp từ thiện (dāna), đạo đức (sīla), buông bỏ, xuất gia (nekkhamma), trí tuệ (paññā), nỗ lực (virīya), nhẫn nhục, khoan dung (khantī), chân thật (sacca), quyết tâm (adhiṭṭhāna), tình thương vô vị lợi (Mettā), bình tâm (upekkhā).

Paticca samuppāda: Chuỗi Nhân Duyên Sinh, khởi sinh do nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

Pūja: sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một pūja đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến bước cuối cùng.

Puñña: việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, puñña gồm có đóng góp từ thiện (dāna), sống một cuộc sống đạo đức (sīla), và tu tập thiền (bhāvanā).

Rāga: thèm muốn. Cùng với dosa và moha, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với lobha.

Ratana: nữ trang, châu báu. Ti-ratana: Tam bảo.

Rūpa: 1. vật chất; 2. đối tượng của mắt. Xem āyatana, khandha.

Sacca: chân lý, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (ariya-sacca) là:

Sự Thật về khổ (dukkha-sacca);

Sự Thật về sự nảy sinh của khổ (samudaya-sacca);

Sự Thật về hết, không còn khổ (nirodha-sacca);

Sự Thật về con đường dẫn đến hết khổ (magga-sacca).

Sādhū: “lành thay!”, làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

Samādhi: định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự luyện tập Bát Thánh Đạo (xem magga). Khi tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định (jhāna), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại samādhi là:

Khanika samādhi, định chốc lát, định từng khoảnh khắc;

Upacāra samādhi, cận định;

Appanā samādhi, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định.

Trong những loại định này, khanika samādhi là tạm đủ để có thể tập Vipassanā.

Samaṇa: ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khát sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống có gia đình. Trong khi một brāhmaṇa dựa vào một thần linh để ‘cứu độ’ hoặc giải thoát cho mình, một samaṇa tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó, từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. Samaṇa Gotama (Sa môn Gotama) là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

Samatha: sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. Samatha-bhāvanā, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với samādhi. Xem bhāvanā.

Sampajāna: có sampajañña. Xem dưới đây.

Sampajañña: thấu hiểu toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

Samsāra: vòng sinh tử luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau, thế gian

Samudaya: nảy sinh, nguồn gốc. Samudaya-dhamma, hiện tượng nảy sinh. Samudaya-sacca, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện.

Saṅgha: nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được Nibbāna; tăng đoàn, tăng thân, tăng già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của ariya-sangha, bhikkhu- sangha hoặc bhikkunī-sangha.

Sankhāra: phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm); hành động có dụng ý; tạo

nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (khandha), cũng là mắt xích thứ hai trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (paticca samuppāda). Saṅkhāra là kamma, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó, thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau. (Sanskrit Samskara).

Saṅkhārupekkhā: nghĩa đen, bình tâm đối với saṅkhāra. Một giai đoạn trong sự luyện tập Vipassanā, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được bhanga, giai đoạn khi những bất tịnh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (upekkhā) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra saṅkhāra (nghiệp) mới và diệt trừ hết những nghiệp cũ. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi saṅkhāra.

Saññā: (trong samyutta-ñāna, sự hiểu biết bị ảnh hưởng, điều kiện hóa) nhận định, nhận biết, tri giác. Một trong năm tập hợp (khandha). Nó thường bị chi phối bởi saṅkhāra trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi luyện tập Vipassanā, saññā được chuyển thành panna, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành anicca-saññā, dukkha-saññā, asubha-saññā — đó là, sự nhận định về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của vẻ đẹp vật chất.

Sarana: trú ẩn, nương tựa, bảo vệ, quy y. Ti-sarana: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp Tăng.

Sati: ý thức. Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem magga), cũng là một trong năm sức mạnh (xem bala) và bảy yếu tố thành đạo (xem bojjhanga). Ānāpāna-Sati. Ý thức về hơi thở.

Satipaṭṭhāna: Tạo Lập Ý Thức. Có bốn lĩnh vực tương quan của satipaṭṭhāna:

Quan sát thân (kāyānupassanā);

Quan sát cảm giác nary sinh trong thân (vedanānupassanā);

Quan sát tâm (cittānupassanā);

Quan sát nội dung của tâm (dhammānupassanā)

Cả bốn phần đều gồm có sự quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The Mahā-Satipaṭṭhāna Suttana (Digha Nikaya,22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức, là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc luyện tập Vipassanā-bhavanā được giảng giải.

Sato: ý thức. Sato sampajano; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

Siddhattha: nghĩa đen, ‘người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình’. Tên riêng của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit Siddhartha).

Sīla: đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự luyện tập luyện đầu tiên Bát Thánh Đạo (xem magga). Đối với một cư sĩ, sīla được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

Sotāpanna: người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh, nhập lưu, và đã chứng nghiệm được Nibbāna. Xem ariya.

Sukha: hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với dukkha.

Sukhuma: tinh tế, vi tế. Trái nghĩa olarika.

Suta-mayā paññā: nghĩa đen, trí tuệ có được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi. Xem paññā

Sutava / sutavant: được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có sutta-maya- paññā. Trái nghĩa assutava.

Sutta: bài giảng của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, pháp thoại.

Tanhā: nghĩa đen, ‘thèm khát’. Đức Phật chỉ rõ tanhā là nguồn gốc của khổ (samudaya-sacca) trong bài giảng đầu tiên, “Bài Giảng Chuyển Bánh Xe Dhamma” (Dhammacakkappavattana Sutta). Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (paticca Samuppadaa) Ngài giải thích rằng tanha phát nguồn từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

Tathāgata: nghĩa đen, ‘đi như thế’ hoặc ‘đến như thế’, Như Lai. Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để chỉ Ngài.

Theravāda: nghĩa đen, ‘giáo lý của bậc trưởng lão’. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo tồn tại các nước ở Đông Nam Á (Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất, Phật Giáo Nguyên Thủy.

Ti-lakkhaṇa: xem lakkhana.

Tipitaka nghĩa đen, ba kho chứa. Ba bộ sưu tập về giáo huấn của Đức Phật, Tam Tạng Kinh Điển là:

1. Vinaya-pitaka, bộ luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni;

2. Sutta piṭaka, bộ kinh, bộ sưu tập những bài giảng, pháp thoại;
3. Abhidhamma-piṭaka, bộ luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit Tripitaka).

Ti-ratana: xem ratana

Udaya: nảy sinh, sinh, khởi. Udayabhaya, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là udaya-Vaya). Hiểu biết thực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong chính mình.

Upadāna: dính mắc, bám víu, ràng buộc.

Upekkhā: bình tâm; trạng thái của tâm không còn thèm muốn, chán ghét, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem Brahma-viharā), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem bojjhanga), và mười Pāramī.

Uppāda: xuất hiện, nảy sinh, sinh. Uppada-vaya, sinh-diệt. Uppāda-vaya-dhammino, có bản chất của sinh-diệt.

Vaya / vyaya: hủy diệt, tan rữa. Vaya-dhamma hiện tượng hủy diệt.

Vedanā: cảm tưởng/cảm giác. Một trong năm tập hợp (khandha). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó vedana cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý - vật lý. Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (paticca-samuppada), Đức Phật giải thích rằng tanhā, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với vedanā.

Bằng cách biết quan sát vedanā một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể tự chứng trong bản thân sự thật về vô thường (anicca). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông thả, đưa đến giải thoát cho tâm.

Vedanānupassanā: quan sát cảm giác trong thân. Xem satipaṭṭhāna.

Viññāṇa: thức, sự hay biết. Một trong năm tập hợp (khandha).

Vipassanā: quan sát nội tâm, tuệ giác, tuệ chứng thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. Vipassanā-bhāvanā, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp thiền quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

Viveka: khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

Yathā-bhūta: nghĩa đen, ‘đúng như thật.’ Thực tế hiện hữu, thực tại. Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana, hiểu biết - nhận ra sự thật đúng như thật.

GIỚI THIỆU VỀ VIPASSANA

Các khóa thiền Vipassana do Thiền sư S. N. Goenka giảng dạy theo truyền thống của Đại Thiền sư U Ba Khin được tổ chức thường xuyên tại nhiều quốc gia trên thế giới, gồm cả Việt Nam.

Để có thêm thông tin và lịch tổ chức các khóa thiền trên toàn cầu cùng mẫu đơn đăng ký tham dự, xin vui lòng ghé thăm website:

- Tiếng Việt: www.vn.dhamma.org
- Tiếng Anh: www.dhamma.org

VỀ PARIYATTI

Mục tiêu của Pariyatti là để phục vụ và tạo điều kiện thuận lợi cho người đến với Dhamma đích thực Đức Phật bao gồm pháp học (*paṭipatti*) và pháp (*pariyatti*) của phương pháp thiền Vipassana.

Pariyatti là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận ra đời từ năm 2002, và được hỗ trợ những người đã hưởng được lợi lạc và chia sẻ giá trị vô biên của giáo huấn Dhamma. Chúng tôi xi mời quý vị tham khảo trang web: www.pariyatti.org để biết thêm về các chương trình, các dịch vụ, các phương cách định hướng hỗ trợ xuất bản và những việc liên quan khác.

Pariyatti Ấn Bản

Vipassana Research Publications (Tập trung chủ yếu về Vipassana, do Thiền sư S. N. Goeka giảng dạy theo truyền thống của Đại Thiền sư U Ba Khin).

BPS Pariyanti Editions (Sách chọn lọc từ Buddhist Publications Society, đồng xuất bản bởi Pariyatti ở châu Mỹ)

Pariyatti Digital Editions (sản phẩm audio và video, bao gồm cả pháp thoại)

Pariyatti Press (sách truyền thống đượ in lại và bài viết của những tác giả đương thời.

Pariyatti làm cho thế giới phong phú hơn qua việc:

- Phổ biến rộng rãi những lời của Đức Phật
- Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- Soi sáng con đường này cho người hành thiền