

VÌ LỢI LẠC CỦA NHIỀU NGƯỜI

Diễn từ và trả lời những câu hỏi
của thiền sinh Vipassana (1983 – 2000)

S.N. Goenka



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

VÌ LỢI LẠC CỦA NHIỀU NGƯỜI

THIÊN SƯ S. N. GOENKA

VÌ LỢI LẠC CỦA NHIỀU NGƯỜI

Diễn từ và trả lời những câu hỏi của Thiền sinh Vipassana

1983 - 2000



VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS

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 “*Vì lợi lạc của nhiều người*” 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

*Tuyển tập này dành riêng cho thiền sinh Vipassana
do Thiền sư S.N. Goenka giảng dạy*

Viện Nghiên Cứu Vipassana

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	7
LỜI TỰA CỦA NHÀ XUẤT BẢN CHO ẤN BẢN TẠI HOA KỲ	9
CUỘC HỌP HÀNG NĂM Ở DHAMMA KHETTA, ẤN ĐỘ, NĂM 1983.....	11
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 2, THÁNG 2, 1985....	17
DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, THÁNG 12, 1985.....	21
DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ THÁNG 6, 1986.....	27
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 3 THÁNG 3 NĂM 1987..	31
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 1, THÁNG 3, 1988....	35
DHAMMA MAHI, PHÁP, THÁNG 8, 1988.....	37
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 1, THÁNG 3, 1989...	43
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 3, THÁNG 3, 1989....	47
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 4 THÁNG 3 NĂM 1989..	63
DHAMMA HOUSE, CALIFORNIA, MỸ, NGÀY 26, THÁNG 8, 1989	67
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 2 THÁNG 3, 1990....	73
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 4 THÁNG 3, 1990....	79
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 13, THÁNG 1, 1991	89
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 13, THÁNG 1, 1991	103
DHAMMA DHARA, MỸ VÀ DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ THÁNG 7, 1991 VÀ THÁNG 4, 1992	107
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, THÁNG 1, 1992.....	117
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 16, THÁNG 1, 1992	123
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA THALI, ẤN ĐỘ, NGÀY 1, THÁNG 1, 1993	127
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA THALI, ẤN ĐỘ, NGÀY 3 THÁNG 1, 1993....	131

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA THALI, ẤN ĐỘ, NGÀY 5 THÁNG 1, 1993	141
CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 21, THÁNG 1, 1994....	147
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 20, THÁNG 1, 1995	159
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 20, THÁNG 1, 1996.....	169
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, THÁNG 1, 1996.....	181
KAOSHIUNG, TAIWAN, NGÀY 24, THÁNG 7, 1996	187
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 11 THÁNG 1, 1997	191
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, THÁNG 1, 1997	199
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 11 THÁNG 1, 1997	201
MUMBAI, ẤN ĐỘ, NGÀY 20 THÁNG 7, 1997.....	205
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 8 THÁNG 1, 1998	211
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 10 THÁNG 1, 1998	215
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA SIKHARA, ẤN ĐỘ, NGÀY 22 THÁNG 3, 1998...	229
WANLI, TAIWAN, NGÀY 3 THÁNG 8, 1998.....	239
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 10 THÁNG 1, 1999.....	245
CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 10, THÁNG 1, 1999	255
DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 25 THÁNG 1 NĂM 1999.....	259
NAGPUR, ẤN ĐỘ, THÁNG 10, 2000.....	261
HỘI THẢO THỂ KỶ: DHAMMA JOTI, MIẾN ĐIỆN, NGÀY 9 THÁNG 1, 2000	265
BẢNG CHÚ GIẢI TIẾNG PALI.....	271

LỜI MỞ ĐẦU

Từ đầu năm 1980, ở Ấn Độ và các nơi trên khắp thế giới, đã có một sự gia tăng rất đáng ngạc nhiên về số lượng khóa Thiền Vipassana hàng năm, cũng như số lượng các Trung tâm dành để thực hành pháp môn này. Đó là nhờ sự phục vụ vô vị lợi của hàng ngàn thiện sinh. Với năng lực khác nhau, họ đã tình nguyện phục vụ để càng ngày càng có nhiều người có thể bước chân trên con đường giải thoát.

Để bảo đảm sự phục vụ của họ đưa đến kết quả tốt nhất, trong nhiều năm qua Thầy Goenka thường đưa ra những chỉ dẫn cho những người tham gia phục vụ này. Trong những lần thăm viếng các trung tâm khác nhau, Thầy đã nói về nhiều khía cạnh của việc thực hành và phục vụ Dhamma. Cuốn sách này là tập hợp những bài nói chuyện, những câu hỏi và trả lời của Thầy.

Các tư liệu được sử dụng bao gồm từ năm 1983 tới năm 2000. Phần lớn được trình bày theo thứ tự thời gian, nhưng không phải lúc nào cũng thế. Chẳng hạn, bài nói chuyện cuối sách là một ngoại lệ, đã cung cấp một tóm lược thích hợp, đầy khích lệ.

Trong tất cả lượng tư liệu đồ sộ này, Thầy Goenka luôn lặp đi lặp lại chủ đề chính: Ý nghĩa của việc phục vụ Dhamma, cũng như cách thức để phục vụ Dhamma nghiêm túc. Thầy đã giải thích hết sức cặn kẽ, nhưng luôn xoay quanh những điểm trọng yếu.

Đầu tiên, sự phục vụ phải bắt nguồn từ sự thực hành Dhamma. Những người muốn giúp đỡ người khác trên con đường giải thoát, thì bản thân họ cũng phải bước đi trên con đường đó. Họ phải hành thiền đều đặn mỗi ngày, và cố gắng để giữ năm giới càng kỹ lưỡng càng tốt. Thực tế, Thầy Goenka chỉ ra rằng, phục vụ Dhamma giúp cho việc hành thiền được sâu hơn nhờ phát triển mười *Pāramīs* (mười *Công hạnh*).

Thứ đến, sự phục vụ phải dựa trên nền tảng *Mettā* (*Hiến tặng tâm từ*). Ngay cả khi những người phục vụ phải áp dụng kỷ luật với thiện sinh, họ làm như thế với từ tâm muốn giúp đỡ, đầy thiện ý. Một điểm khác, sự phục vụ phải vô vị lợi và không có bản ngã trong đó. Đừng ai nghĩ rằng không ai có thể thay thế họ; đừng ai cho rằng phục vụ là cơ hội để làm bất kỳ những gì họ muốn, hay để đạt mục tiêu riêng tư nào đó. Mà là,

phục vụ là cơ hội để phá chấp, từ bỏ những quan điểm cá nhân, và trở thành một phương tiện của Dhamma.

Đây là cách để những người phục vụ có thể làm việc chung với nhau một cách hài hòa. Và đây cũng là cách để Dhamma tiếp tục lớn mạnh trong trạng thái thuần khiết ban sơ, vì sự tốt lành và lợi lạc cho nhiều người.

Thầy Goenka đã thảo luận những điểm này, cũng như một số các vấn đề khác một cách cặn kẽ. Để có sự chỉ dẫn về một vấn đề cụ thể nào đó, một bản đối chiếu chi tiết sẽ đưa các độc giả tới các đoạn văn liên quan đến chủ đề đó. Thêm vào đó, cũng có trang giải thích những thuật ngữ bằng tiếng Pāli.

Vì mục đích phát hành, các tư liệu gốc đã được cô đọng và biên tập lại, nhưng tất cả đều trong nỗ lực duy trì giọng văn của Thầy Goenka và diễn đạt một cách trung thực nhất thông điệp của Thầy.

Nếu mỗi thiền giả có cơ hội để lắng nghe bản thu âm gốc, họ sẽ thấy tràn đầy khích lệ. Phần lớn người phục vụ sẽ được nghe những băng thu đó tại các trung tâm thiền Vipassana.

Thầy Goenka không thể tự mình đọc hết được những tài liệu này, nên có thể có một vài sơ sót hoặc không đồng nhất. Đây là trách nhiệm của các biên tập viên. Chúng tôi sẵn sàng đón nhận những lời góp ý để sửa đổi bất cứ khuyết điểm nào.

Nguyện cho cuốn sách này hữu dụng cho những người mà sự phục vụ đã trở thành một phần quan trọng trong công cuộc truyền bá Dhamma.

LỜI TỰA CỦA NHÀ XUẤT BẢN CHO ẤN BẢN TẠI HOA KỲ

Chúng tôi chân thành cảm ơn Viện Nghiên cứu Vipassana đã cho phép chúng tôi cùng ấn hành cuốn sách “Vì Lợi lạc của Nhiều người” này.

Chúng ta thành tâm mong mỗi ấn phẩm này sẽ đem lại nhiều lợi ích quý giá cho các người phục vụ Dhamma và các Thiền sinh cũ.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM Ở DHAMMA KHETTA, ẤN ĐỘ, NĂM 1983

CÁCH THỨC TỔ CHỨC CÁC KHÓA THIỀN

Các thành viên Ban Điều Hành và những người tổ chức khóa thiền thân mến:

Mùa đông năm nay, Thầy đã duyệt xét một số vấn đề quan trọng liên quan tới Dhamma. Với kinh nghiệm thành công của hơn 50 khóa thiền do thiền sư phụ tá hướng dẫn năm vừa qua, những chỉ dẫn sau đây được soạn thảo trong cuộc họp gần đây giữa các thiền sư phụ tá với Thầy tại Hyderabad vào tháng 2, năm 1983. Những chỉ dẫn này sẽ rất hữu ích cho việc truyền bá Dhamma.

Thêm vào đó, có những hướng dẫn chung cho tất cả những khóa thiền, bao gồm việc Dāna (*Hiến tặng*) thực phẩm cho khóa thiền, lịch dạy của các thiền sư phụ tá và một số điều khác đã được duyệt xét.

Những thiền sư phụ tá được Thầy bổ nhiệm sẽ thay mặt Thầy để hướng dẫn những khóa thiền, và cần được các thiền sinh chấp nhận. Điều này đặc biệt quan trọng đối với khóa thiền, nơi thiền sư phụ tá chịu trách nhiệm đảm bảo phương pháp truyền dạy và cách thức tổ chức khóa thiền theo đúng chỉ thị của Thầy, và tạo ra bầu không khí thích hợp giúp các thiền sinh hành thiền.

Sự gia tăng các khóa thiền sẽ tạo nhiều cơ hội cho thiền sinh học Dhamma hơn, so với khi Thầy đích thân hướng dẫn. Tuy nhiên, để tận dụng tối đa các cơ hội này, điều cần thiết bây giờ là có được sự phục vụ và hỗ trợ của những thiền sinh cũ. Nếu không có sự giúp đỡ đó, thì các khóa thiền do các thiền sư phụ tá giảng dạy sẽ không được tổ chức đúng mức, có thể đưa đến sự suy yếu trong việc truyền bá Dhamma. Một điều quan trọng nữa là những thiền sinh kỳ cựu cần khuyến khích thiền sinh cũ đến sau tham gia vào việc tổ chức và phục vụ khóa thiền, để họ có thể có được sự huấn luyện cần thiết hầu đảm nhận thêm các trọng trách khác nữa.

Điều quan trọng nhất trong điều lệ về luật nghi dành cho thiền sư phụ tá; các vị này tới để phục vụ người khác. Vì thế, thiền sư phụ tá không bao giờ nên trông đợi, hoặc sử dụng Dhamma làm phương tiện để có được chức vụ tốt hơn cho mình hay cho gia đình. Sự giảng dạy Dhamma không bao giờ được trở thành công cụ làm kế sinh nhai, hay hưởng được lợi lạc về tài vật dưới bất cứ hình thức nào.

Cho tới bây giờ, Thầy luôn nhấn mạnh rằng, thiền sư phụ tá chỉ nên giảng thêm rất ít vào giáo trình giảng dạy trong các khóa thiền. Khóa thiền cần phải được giảng dạy đúng như trong các băng đĩa, từ sáng sớm cho tới lúc *Mettā* hàng đêm. Trừ trường hợp do chất lượng băng đĩa quá tệ, hay có sự cố máy móc xảy ra, hoặc có vài điều cần làm sáng tỏ thì thiền sư phụ tá mới được nói thêm trong sự giảng dạy. Trong tương lai, Thầy sẽ tự mình cắt đặt công việc giảng dạy hiện có trong băng đĩa cho các thiền sư phụ tá.

Trong trường hợp thiền sinh hay người tổ chức cảm thấy sự bất ổn trong sự hành xử của một thiền sư phụ tá liên quan đến sự hiểu biết về Dhamma, giải pháp trước tiên là phải thảo luận với thiền sư phụ tá liên quan. Nếu không thành công thì lúc đó mới thông báo cho Thầy. Điều quan trọng là tránh hành động bất tịnh bằng cách nói xấu bất cứ thiền sư nào.

Những điểm sau đây dành cho những người tổ chức khóa thiền trên khắp thế giới đã được thảo luận cận kề với Thầy tại Hyderabad. Những điều lệ này sẽ áp dụng cho tất cả các khóa thiền do Thầy hay các thiền sư phụ tá hướng dẫn. Những chủ trương, chính sách sau đây đã được soạn thảo dưới sự chỉ đạo và chấp thuận của Thầy.

DĀNA VÀ TÀI CHÍNH CHO KHÓA THIỀN

Với nỗ lực giản dị hóa, tiêu chuẩn hóa, hãy dùng những ngôn từ thích hợp liên quan đến *dāna* khi thông báo về một khóa thiền hoặc thảo luận với các thiền sinh. Các khóa thiền được tổ chức hoàn toàn dựa trên nền tảng của sự hiến tặng. Chúng ta đã thay đổi những từ ngữ để nhấn mạnh rằng *dāna* là một phần không thể thiếu trong sự tu tập.

Những người tổ chức khóa thiền được khuyến khích, dựa vào tình hình địa phương, để dùng *dāna* trang trải phí tổn của khóa thiền, gồm các khoản phí tổn khởi đầu để thuê địa điểm, mua thực phẩm, di chuyển... Chỉ trong trường hợp đặc biệt, các ngoại lệ liên quan tới chỉ đạo này mới được áp dụng, sau khi tham khảo với thiền sư hoặc thiền sư phụ tá.

Trong ngày cuối cùng, hoặc ngày thứ 10, một sự thiếu hụt 20% ngân sách hay nhiều hơn được ghi nhận thì vào sáng hôm sau, vào ngày 11, một thông báo nói về phí tổn của khóa thiền, và *dāna* nhận được có thể được thông báo.

Nếu sau khi khóa thiền chấm dứt mà vẫn thiếu hụt về tài chính, thì địa phương sẽ phải chịu trách nhiệm, ít nhất là 3 tháng. Trong thời gian này sự thiếu hụt có thể được thông báo trên bản tin hoặc thảo luận giữa những thiền sinh cũ với nhau, nếu việc tổ chức các khóa thiền trong tương lai vẫn tiếp tục trong chiều hướng khó khăn.

Sau ba tháng nếu sự thiếu hụt vẫn còn, thiền sư hay thiền sư phụ tá có thể được hỏi ý kiến về những nguồn tài trợ để trang trải sự thiếu hụt.

Thêm vào đó, một lá thư *dāna* có thể được gửi cho thiền sinh cũ để nói rõ ràng, minh bạch về tình hình tài chính của khóa thiền. Ban điều hành phải quyết định có cần thiết hay không khi gửi thư này cho từng thiền sinh cũ, những người đã nộp đơn tham dự khóa thiền. Trong lá thư này, những phí tổn được đề cập với mục đích thông tin mà thôi (những con số phải linh hoạt để phù hợp với điều kiện ở địa phương.) Trong khi hệ thống *dāna* tiếp tục đưa đến thành công, nhưng đã có một quyết định làm minh bạch hơn nữa là trách nhiệm của một hệ thống *dāna* sẽ do những thiền sinh cũ từng liên tục tham gia các khóa thiền này gánh vác.

Nói chung, những người tổ chức được khuyến cáo là cần thường xuyên liên lạc trực tiếp với Thiền sư hoặc thiền sư phụ tá để thảo luận về mọi vấn đề trong việc tổ chức khóa thiền, đặc biệt là các vấn đề liên quan đến sự lựa chọn địa điểm, lên lịch, tài chính và thông báo cho công chúng v.v. . .

Chú ý: Nếu cần thiết phải viết thư cho Thầy Goenka về vấn đề tài chính, phải nói rõ ràng số tiền đề cập tới thuộc về những tổ chức, hiệp hội hay ban điều hành nào. Điều quan trọng là làm sao để không tạo ra ấn tượng sai lầm rằng, tiền bạc có liên quan ít nhiều đến cá nhân Thầy Goenka.]

THỰC PHẨM & THỰC ĐƠN CHO KHÓA THIỀN

Trong khi hoạch định thực đơn, cần chú trọng đến việc cung cấp một bữa ăn chay lành mạnh với giá rẻ nhất. Những người tổ chức lên nhớ rằng Vipassana trong truyền thống này rất là đặc thù, không có quan điểm hay triết thuyết nào khác được cho phép trong khóa thiền. Sự hiểu biết này không cho phép người nấu bếp soạn thảo thực đơn của khóa thiền dựa vào các lý thuyết ẩm thực như “nâng cao ý thức qua cách thức ăn uống,” hay “ăn theo dưỡng sinh” bằng thực dưỡng, thực phẩm hữu cơ v.v. . .

Liên quan đến việc yêu cầu có “thức ăn đặc biệt”, thiền sinh cần được nhắc nhở rằng khóa thiền được tài trợ chỉ dựa vào sự hiến tặng, và trong những khóa thiền như thế này, họ được tu học nhờ vào những lòng hảo tâm của người khác. Bằng cách chấp nhận thọ dụng những gì được cung cấp, họ sẽ có thể phát triển những *pāramīs*, đặc biệt là *parami* buông bỏ (*nekkhamma*).

Thực phẩm bổ dưỡng nên được cung cấp đầy đủ trong bữa ăn trưa, và thiền sinh chỉ nên ăn vào giờ này mà thôi. Đây là một điều quan trọng trong kỷ luật của khóa thiền.

Trong trường hợp vì lý do sức khỏe cần đến những thức ăn đặc biệt thì phải thông báo rõ ràng cho thiền sư hoặc thiền sư phụ tá trước khóa thiền. Trong khi mọi nỗ lực để đáp ứng những nhu cầu chính đáng thì cũng nên nhớ là một thiền sinh phải hội đủ những điều kiện tối thiểu về thể chất cũng như tinh thần để học Dhamma. Những người tổ chức không nên cảm thấy bị bắt buộc phải chấp nhận và đáp ứng tất cả những yêu cầu về thực phẩm đặc biệt và phức tạp. Nên để cho những thiền sinh quyết định họ có thể chấp nhận được những gì được cung ứng hay không.

XÚC CHẠM THÂN THỂ

Một điểm rất quan trọng khác là từ khi bắt đầu khóa thiền cho đến khi kết thúc sẽ không có bất kỳ sự xúc chạm thân thể giữa những người cùng phái hoặc khác phái. Điều này cũng áp dụng cho ban Quản trị. Theo đó, các hình thức mát-xa, xoa bóp chữa bệnh, ăn kiêng, yoga, khí công v.v... cần phải bỏ qua một bên, không những trong khóa thiền mà còn bất cứ lúc nào trong Trung tâm thiền hay trong các Thiền đường. Đây không phải là sự lên án các phương thức đó, mà để duy trì sự thuần khiết tinh nguyên của Vipassana.

LỜI SAU CÙNG CỦA THẦY GOENKA LIÊN QUAN ĐẾN QUỸ CỦA DHAMMA

Một lần nữa Thầy muốn nhấn mạnh rằng vấn đề tài chính phải quản lý hiệu quả. Mỗi một xu do thiền sinh hiến tặng là một xu tiền thánh thiện, quý giá và do đó chỉ được dùng trong những công việc Dhamma mà thôi. Không một thiền sư hay thiền sư phụ tá, thành viên ban điều hành, hay người tổ chức khóa thiền nào là chủ nhân của quỹ *dāna* đó. Những quỹ này không bao giờ được dùng cho mục đích cá nhân. Đối với thiền sư hay thiền sư phụ tá, chỉ có những phí tổn về sự di chuyển, thực phẩm và sức

khỏe mới được đáp ứng khi nào cần tới. Tiền của Dhamma không bao giờ được dùng để sắm sửa, du ngoạn hay bất kỳ một mục tiêu cá nhân nào khác.

Nguyện cho những sự chỉ đạo trên đây sẽ giúp cho sự truyền bá Dhamma ngày thêm mạnh mẽ.

S.N. Goenka

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 2, THÁNG 2, 1985

DIỄN VĂN BẾ MẠC

VÌ LỢI LẠC CỦA NHIỀU NGƯỜI

Các con nam và nữ trong Dhamma thân mến của Thầy:

Thời điểm lại đến để nhiều người học được Dhamma. Như Sayagyi U Ba Khin thường nói, “Đồng hồ Vipassana đã điểm.” Chúng ta rất may mắn có cơ hội để phát triển *paramis* của mình bằng cách giúp Dhamma được lan truyền. Dhamma sẽ lan rộng bởi vì chắc hẳn như thế, chứ không phải do nỗ lực của một cá nhân hay nhóm người nào. Chúng ta là những phương tiện của Dhamma. Mọi việc đã tiến triển nhanh chóng, tất cả là nhờ Dhamma! Dhamma dũng mãnh, đầy uy lực.

Dhamma có thể khơi dậy tiềm năng lớn lao nơi những người yếu kém nhất, đem lại nhiều tài năng cho những người thiếu năng nhất.

Dhamma tìm ra cách để giúp những người mà thời gian đã đủ chín muồi để đạt được giải thoát. Vì thế trong mười lăm năm qua đã có rất nhiều người ra sức gánh vác phục vụ người khác bằng cách truyền bá Dhamma. Thật ra, đây không phải là gánh nặng mà là một duyên may. Nhờ cách này Dhamma đã lan truyền vượt trên tất cả sự mong đợi, không chỉ riêng ở Ấn Độ mà còn ở khắp nơi trên thế giới. Dù chỉ là bước khởi đầu, nhưng là một bước khởi đầu khả quan, đầy khích lệ.

Nhiều lúc có người nói với Thầy, “Thật khó có thể tin được rằng chỉ một mình Thầy đã làm được nhiều việc như thế trong một thời gian ngắn.” Thầy nói, “Không có gì làm được bởi một người.” Thầy nhớ khóa thiền đầu tiên Thầy hướng dẫn như thế nào, người ta đến và tự nguyện để tổ chức, để điều hành và dàn xếp mọi thứ cần thiết. Hết khóa này tới khóa khác, nhiều thiền sinh đã phục vụ một cách vô vị lợi. Mặc dù có

những trách nhiệm trong đời sống thế tục, họ đã dành thì giờ để phục vụ vì lợi ích của người khác.

Ban quản trị và Thiên sư giống như hai bánh của một chiếc xe, như hai cánh của một con chim. Hiển nhiên, nếu không có thiên sư, ban quản trị không thể truyền bá Dhamma được. Ngay cả thiên sư cũng không thể làm việc truyền bá Dhamma nếu không có sự hỗ trợ của những người phục vụ Dhamma. Thầy cảm thấy biết ơn tất cả những thiên sinh nhiệt tâm, những người đã phục vụ trong khả năng của họ. Không có gì chỉ có một người làm, công việc được hoàn thành bởi vì có sự phục vụ hết lòng của một số lớn thiên sinh. Thầy rất vui lòng vì các thiên sư phụ tá cũng nhận được nhiều sự hợp tác tương tự từ những người phục vụ Dhamma trên khắp thế giới.

Thiên sư và người phục vụ đều quan trọng như nhau. Không ai nên cho rằng họ có vai trò quan trọng hơn. Dĩ nhiên, khi một thiên sư phụ tá ngồi vào ghế Dhamma, những người cùng phục vụ bày tỏ sự tôn kính. Làm như thế, họ phát triển phẩm chất tốt lành của việc tôn kính Dhamma, chứ không phải kính trọng riêng Thiên sư. Bất cứ ai ngồi vào ghế Dhamma, đại diện cho Dhamma, cho Đức Phật, cho Sangha (*Tăng*), cho những Thầy tổ đã duy trì pháp thiền Vipassana suốt hai mươi lăm thế kỷ trong sự thuần khiết tinh nguyên. Do đó những người phục vụ bày tỏ lòng tôn kính với sự tinh giác trọn vẹn về cảm giác nơi thân, và thấu hiểu *anicca*, *dukkha*, *anatta* – vô thường, khổ, vô ngã. Hãy tôn kính trên nền tảng đó, và hãy khắc ghi trong lòng là bốn phận của các con là hợp tác để những trách nhiệm giao phó cho thiên sư phụ tá được thành tựu tốt đẹp.

Một mặt khác, những người ngồi vào chỗ của Dhamma nên luôn luôn khiêm tốn, hiểu rằng sự kính trọng không phải dành cho các vị mà là cho Dhamma, các vị chỉ là những người đại diện cho Dhamma. Cho dù là người phục vụ hay thiên sư, sự phục vụ của chúng ta luôn là để truyền bá Dhamma. Cả thiên sư phụ tá lẫn người phục vụ Dhamma phải phục vụ một cách vô vị lợi, không trông mong được đền đáp. Như Đức Phật đã dạy: “Các con hãy đi theo con đường mang lại sự tốt lành cho nhiều người, vì lợi lạc của nhiều người, vì lòng từ bi đối với thế gian.” Với bất kỳ chức vụ nào, trách nhiệm nào được giao phó, không có gì khác biệt. Mọi trách nhiệm đều quan trọng ngang nhau, mọi đường lối để đóng góp đều rất quý giá, nếu chủ ý chỉ đơn giản là để phục vụ, để giúp có thêm nhiều người nhận được lợi lạc từ Dhamma. Thay vào đó, những người phục vụ sẽ nhận được những gì? Tại sao họ rời khỏi nhà và phục vụ trong các khóa thiền? Họ không được đền bù, họ tiêu tiền riêng để di chuyển và cho những chi phí khác. Họ làm việc mà không trông đợi điều gì, ngay để được kính trọng.

Sự phục vụ của họ hoàn toàn vô vị. Tương tự như thế, Thiên sư phụ tá sẽ được những gì? Ngay như sự kính trọng đối với họ thực ra là sự kính trọng Dhamma. Hiểu được điều này, thiên sư phụ tá sẽ làm việc mà không đòi hỏi bất cứ điều gì. Bằng phương thức này, bánh xe Dhamma sẽ luôn luôn chuyển trong sự thuần khiết. Đức Phật dạy: “Hãy trao tặng Dhamma bằng cách là tấm gương sáng qua lối sống thanh tịnh của các con.” Chỉ nói đơn thuần lý thuyết, dù đúng đắn, mà không thực hành thì thật vô nghĩa. Thiên sư phụ tá và người phục vụ Dhamma phải hiểu sự quan trọng của việc sống một cuộc sống tốt lành và làm gương tốt cho người khác. Luôn luôn ghi nhớ điều này trong tâm, ở bất cứ cương vị nào mà các con đang thi hành nhiệm vụ. Hãy cẩn thận trong tất cả việc làm và lời nói. Hãy sống cuộc sống thanh tịnh, vì sự tốt lành cho chính các con và sự tốt lành của những người khác. Nếu các con làm như thế, thì niềm tin vào Dhamma sẽ khởi sinh trong những người chưa có lòng tin và sẽ làm gia tăng sự tin tưởng trong những người đã có. Bằng cách này, các con sẽ dẫn thêm nhiều người tới với Dhamma, vì lợi lạc của chính họ. Chừng nào nền tảng Dhamma được vững mạnh, sự phục vụ của các con sẽ luôn có kết quả, cho dù các con phục vụ trong cương Thiên sư phụ tá hay bất cứ cương vị nào khác. Hãy giữ cho Dhamma được vững mạnh trong chính các con bằng cách thực hành Dhamma hàng ngày và thường xuyên. Bằng cách này, các con sẽ giúp Dhamma được truyền bá một cách hữu hiệu, vì lợi ích của nhiều người. Có quá nhiều đau khổ ở khắp nơi. Nếu có thể lau nước mắt cho chỉ một vài người đang đau khổ, chúng ta đã đền đáp được phần nào, dù chút ít, để thể hiện lòng biết ơn sâu xa đối với Đức Phật và đối với Tăng bảo, một dòng các Thầy tổ đã gìn giữ truyền thống từ ngàn xưa. Nguyên cho tất cả các con phát triển sức mạnh của Dhamma. Nguyên cho các con không ngừng lớn mạnh trong Dhamma và giúp những người khác tăng trưởng trong Dhamma. Nguyên cho càng ngày càng nhiều người được lợi ích vì sự phục vụ của các con. Nguyên cho bánh xe Dhamma tiếp tục luân chuyển. Nguyên cho ánh sáng Dhamma tỏa sáng khắp thế giới. Nguyên cho bóng tối của vô minh được đẩy lui. Nguyên cho ngày càng nhiều người thoát khỏi khổ đau. Nguyên cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được bình an, được giải thoát!

Bhavatu sabba manggalam

DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, THÁNG 12, 1985

PHỤC VỤ THẾ NÀO ĐỂ CHÍNH MÌNH ĐƯỢC LỢI LẠC

Các con nam và nữ trong Dhamma thân mến của Thầy:

Tối nay Thầy muốn nói vài điều về cách phục vụ cho khóa thiền, sự phân cách nam nữ và sử dụng *dana*.

Sáng sớm ngày hôm nay, một lần nữa Thầy đã đọc những điều lệ về kỷ luật cho người phục vụ Dhamma. Đó là một văn bản rất hay và tràn đầy Dhamma. Có thể tất cả các con đã đọc rồi nên không cần thiết Thầy phải lặp lại. Và nếu chỉ đọc mà không tuân thủ các điều lệ này, thì cũng không có ích gì cả.

Ki Các con an trú nơi đây – trên đất Dhamma, vì sự lợi lạc của chính các con, cho dù các con phục vụ người khác, nhưng đó cũng là phục vụ lợi ích của chính mình. Thầy muốn mọi thiền sinh Vipassana phải biết tự lo cho mình. Đây là khai thị của Đức Phật: “Hãy biết lo cho tự thân”. Nhưng cũng cần hiểu rằng sự lợi lạc của mình nằm ở đâu? Những hành động xuất phát từ ý nguyện là những hành động đích thực, chứ không riêng những hành động bằng việc làm hay lời nói – đây là điều mà các con cần học trong Dhamma. Nếu tâm ý là bất thiện thì các con sẽ làm hại chính mình, cho dù các con có vẻ như đang phục vụ rất nhiều cho thiền sinh.

Có hai loại phục vụ Dhamma. Với loại phục vụ thứ nhất, các con không tiếp xúc với thiền sinh. Các con có thể tưới cây, lau nhà, chùi rửa nhà vệ sinh v.v... Loại phục vụ thứ hai, có liên hệ trực tiếp với thiền sinh. Cho dù sự phục vụ khiến các con có thể tiếp xúc với thiền sinh hay không, các con phải hưởng được lợi ích tối đa trong thời gian các con ở đây.

Khi các con phục vụ mà không tiếp xúc với thiền sinh, hãy không ngừng xem xét là có bao nhiêu niềm vui và lòng vị tha mà các con đang tạo ra. Trong khi các con chùi rửa hoặc sơn nhà, các con nên nghĩ một cách vui vẻ rằng, “Ấn tượng đầu tiên của thiền sinh mới khi tới Trung tâm Dhamma này rất quan trọng. Sự phục vụ của tôi sẽ giúp cho rất nhiều người khi họ tới đây.”

Khi tưới cây, các con nên cảm thấy tràn đầy an vui. Các con nên hòa nhịp với từng gốc cây, ngọn cỏ. Khi chăm sóc với tình thương, các con sẽ bắt đầu cảm thấy cây cối cũng tỏa ra tình thương và rung động Dhamma. Mọi công việc ở đây sẽ chỉ trở nên có giá trị khi các con tạo ra niềm vui vị tha trong khi làm việc. Nếu các con nghĩ, “Xem này, tôi muốn được liên tục tham dự những khóa Thiền nhưng ban quản trị không cho phép. Tôi không có đủ tiền để ở khách sạn, do đó tôi phải đến ở đây phục vụ, thật bực mình.” Nếu thế, các con sẽ làm vẩn đục bầu không khí Dhamma trên mảnh đất này.

Nếu khi phục vụ mà tiếp xúc trực tiếp với thiền sinh, các con hãy luôn tự xét mình, “Bằng sự phục vụ này, tôi đang làm hại hay giúp chính mình?” Hãy nên biết nghĩ đến lợi ích của chính mình. Đôi khi trong một giờ ngồi thiền chung, Thấy thấy một người hành thiền còn mới, có thể do không hiểu hoặc vì lý do nào đó, đứng lên và đi ra ngoài thiền đường. Và Thấy rất buồn khi thấy một người phục vụ Dhamma mặt mày khó chịu, đuổi theo thiền sinh này. Người phục vụ này sẽ hành xử như thế nào ở bên ngoài? Thấy biết rõ những điều người đó nói ra sẽ đầy nhiễm ô. Nếu các con mang một gương mặt cau có, thì các con đang phục vụ cách gì vậy? Khó mà giúp người khác trong khi chính các con đang tạo ra bất tịnh. Cho dù thiền sinh phạm giới một cách cố ý và không tôn trọng kỷ luật của trung tâm, sự nóng nảy của con sẽ giúp ích được gì? Các con cần có nét mặt tươi vui và lòng bao dung đối với thiền sinh này. Các con ở đây để phục vụ những người này. Nếu điều này bị bỏ qua thì sự phục vụ các con không còn là phục vụ nữa.

Thầy nhận được những lá thư của thiền sinh từng tới Dhamma Giri nói rằng, họ rất ngưỡng mộ những người phục vụ Dhamma, nhiều người đã phục vụ với đầy an vui, bao dung và tâm từ *mettā*. Tuy nhiên, Thầy cũng nhận được những thư chỉ trích, “Đây có phải là một điển hình của Dhamma không? Người phục vụ mà tôi đã gặp tràn đầy bất tịnh, không có một chút *mettā* nào ở người đó. Và tôi thấy rằng toàn thể bầu không khí tràn đầy bất tịnh.” Nếu một người phục vụ tạo ra bất tịnh đối với một thiền sinh thì thiền sinh sẽ cảm thấy bị bao trùm bởi bất tịnh. Do sai lầm vì quá nhiệt tình trong lúc phục vụ, các con đã tạo ra hàng rào cản trở họ tiến xa hơn trong Dhamma. Người này sẽ không bao giờ trở lại trung tâm Dhamma, và có thể trở thành rào cản cho những người khác bằng cách nói, “Tại các trung tâm đó, họ nói về Dhamma nhưng không thực hành Dhamma.”

Nếu hành xử thô tháo, không có tình thương, không có lòng trắc ẩn hay đồng cảm với thiền sinh, thì dù các con làm việc chăm chỉ đến đâu đi nữa, các con đã không phục

vụ họ đúng đắn. Thay vào đó các con nên cảm thấy, “Bằng sự phục vụ của tôi, tôi có thể yểm trợ các thiện sinh trong tâm đang phải đối mặt với giông bão. Tôi cũng đã trải qua những giông bão đó khi ngồi khóa thiền đầu tiên.” Không nên phớt lờ khi có thiện sinh thực sự đã phạm giới và vi phạm nội quy, nhưng nên tử tế trong khi xử sự với họ. Nếu đảm bảo được điều này, các con không những phục vụ thiện sinh mà còn phục vụ chính mình.

Nhiều thiện sinh phương Tây đến phục vụ Dhamma ở Dhamma Giri, nơi có rất nhiều thiện sinh người Ấn Độ. Sự liên hệ rất khó khăn do bất đồng ngôn ngữ, nhưng Thầy luôn luôn nói, “Ngôn ngữ của Dhamma sẽ luôn được hiểu, các con không cần phải nói gì cả.” Nếu một thiện sinh Ấn Độ phạm giới, chỉ cần tới và mỉm cười, chấp tay theo truyền thống chào nhau của Ấn Độ. Thế là đủ để người đó hiểu. Các con không cần phải nói gì cả. Nếu các con nói cả trăm lời với sự cau có, việc này không giúp ích được cho ai cả.

Một vài điều về sự phân cách nam nữ: Thầy biết rằng hầu hết các thiện sinh phương Tây xuất thân từ nền văn hóa xa lạ với sự phân cách nam nữ, và họ không thể hiểu tại sao phải cần như vậy. Nhưng Đức Phật đặc biệt quan tâm đến sự phân cách nam nữ, đây là một phần của giáo huấn của Ngài. Chúng ta đã thấy, không những chỉ một hay hai, mà hàng là trăm trường hợp khi *māra* [ma lực đối kháng với sự giải thoát] tạo ra khó khăn cho những người hành thiền trong lãnh vực này. Kẻ thù lớn nhất của các con là dục vọng. Một người hành thiền thường dễ dàng loại trừ được những bất tịnh khác mà không mấy gặp khó khăn. Nhưng bất tịnh về đam mê tình dục thì rất sâu, rất khó loại trừ.

Hai sự nguy hiểm có thể có. Một là *māra* có thể kích thích những hạt giống đam mê tình dục ở các con. Ban đầu, các con có thể chuyện trò với người khác phái mà không có một ý tưởng xấu nào. Nhưng một khi các con bắt đầu nói, rồi đứng mỗi lúc một gần hơn người đó, sự gần gũi có thể kích thích sự đam mê. Trung tâm Thiền là một bệnh viện, nơi cuộc giải phẫu rất sâu được thực hiện. Cuộc giải phẫu khiến các *saṅkhāra* về đam mê tình dục có thể bị lay động. Trong khi nói và đứng gần một người khác phái, các *saṅkhāra* có thể chế ngự các con. Các con có thể phạm một lỗi lầm rất tai hại cho mình, và cũng có hại người kia.

Có một nguy hiểm khác, đặc biệt đối với thiện sinh phương Tây ở Ấn Độ. Có một ngôn ngữ rất hay nói rằng, “Khi ở La Mã, hãy hành xử như người La Mã.” Khi các con ở nước này, hãy quên đi những gì các con làm ở nước mình. Các con sống ở đây, trong một xã hội có những lối hành xử khác hẳn với những gì ở phương Tây. Bất hạnh thay,

một số những người được gọi là Đạo sư đã giảng dạy nhiều thứ không hay ở bên phương Tây, dưới danh nghĩa dạy Thiên. Bởi vậy, nhiều người Ấn Độ đã nghi ngờ cách hành thiền của các thiền sinh cũng như các thiền sư phương Tây. Họ nghi ngờ Trung tâm thiền là nơi có sự tự do tình dục, nơi có thể bị xâm phạm. Nếu người Ấn Độ thấy một hoặc hai người Tây phương ở trong đất Dhamma ngồi hoặc nằm, hoặc đi chung với nhau theo cách đặc biệt nào đó, sự nghi ngờ sẽ nảy sinh trong tâm họ. Các con đã không hiểu rằng mình đang tạo ra những chướng ngại lớn cho sự tiến bộ của Dhamma trên mảnh đất này.

Rất có thể một người nam hay người nữ phương Tây đi chung với nhau mà không có một đam mê tình dục nào trong tâm, kể cả khi người này cầm tay người kia. Nhưng khi một người ở phương Đông thấy điều này, sự đam mê bị kích thích vì không có ai ở đây hành xử theo kiểu đó, ngay cả vợ chồng cũng không làm thế nơi công cộng. Các con sẽ trở thành một hạt giống *māra* cho thiền sinh Ấn Độ và bắt đầu làm hại họ.

Bậc giác ngộ đã biết được điều này. Khi các con ở trên đất Dhamma, các con phải học cách sống như một vị tăng, một vị ni. Hãy hết sức cẩn thận. Sự phân cách nam nữ sẽ giúp các con xóa bỏ sự đam mê tình dục ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Cách này sẽ giúp không tạo ra đam mê thể xác một cách dễ dàng.

Cho dù điều lệ này có vẻ như khó chịu đến đâu đi nữa, sẽ có lợi cho chính các con. Khi các con đến một bệnh viện thì các điều lệ ở đó phải được tuân thủ dù các con có thích hay không, vì lợi ích của các con. Tương tự như thế, khi các con tới một nhà thương như thế này, một nhà thương Dhamma. Tất cả mọi điều lệ phải tự nguyện tuân thủ, không nên có những bức xúc về chúng. Điều lệ được đặt ra để đảm bảo lợi ích cho chính các con và những thiền sinh tham dự khóa thiền.

Bây giờ là một vài lời về việc sử dụng *dāna*: Trong khi phục vụ Dhamma, những người phục vụ phí phạm dù chỉ một xu của Dhamma, thì người đó không thành tâm phục vụ. Người ta phải làm việc cực nhọc để kiếm đồng tiền lương thiện, nên rất khó có của hiến tặng. Vì vậy, bất cứ tài vật cúng dường nào nhận được đều phải sử dụng một cách đúng đắn. Một người phục vụ Dhamma không bao giờ được phí phạm, dù chỉ một xu.

Trong thời Đức Phật, có một vị Vua cúng dường 500 bộ y cho chư tăng, những vật phẩm không đáng giá lắm đối với một vị vua. Nhưng vì nhà vua còn vướng mắc bởi của cải của mình, nên hỏi Ngài Ananda, thị giả của Đức Phật, “Tôi đã cúng dường 500 bộ y mới cho Tăng đoàn, Thầy định xử dụng ra sao các y này?”

Ngài Ananda trả lời, “Tôi sẽ giữ trong kho.”

“Tại sao vậy?”

“Chỉ khi nào tôi thấy y áo của một vị tăng bị rách nát, không dùng được nữa thì tôi mới cho dùng y mới. Đây là cách chúng tôi sử dụng phẩm vật cúng dường.”

“Vậy Thầy sẽ làm gì với những tấm y rách?” Nhà vua hỏi.

“Tôi sẽ cắt những bộ y rách ra nhiều mảnh để làm khăn trải giường.”

“Tốt lắm! Nhưng khi khăn trải giường bị rách thì Ngài sẽ làm gì?”

“Tôi sẽ cắt ra thành những miếng nhỏ hơn để làm khăn lau mặt.” Ananda trả lời.

“Tốt. Khi khăn lau mặt bị rách thì Thầy sẽ làm gì?”

“Tôi sẽ cắt nhỏ ra làm khăn lau tay.”

“Tốt. Khi thứ này rách thì Thầy sẽ làm gì?”

“Tôi sẽ lấy ra những miếng nhỏ và khâu lại với nhau để làm giẻ lau cho những người bị dính bùn vào chân.”

“Khi chúng bị rách thì Thầy sẽ làm gì?”

“Tôi sẽ gom thành vãi vụn, và tiếp tục tạo ra những thứ hữu ích.”

“Thật tuyệt vời!”

Đây là chỉ dạy của Đức Phật. Những người dâng cúng trông đợi *dāna* của họ được sử dụng đúng đắn. Khi họ đến và thấy mọi thứ vất bừa bãi, họ sẽ nghĩ rằng những người ở đây không chăm sóc những phẩm vật cúng dường, kết quả là họ sẽ không hiến tặng thêm thứ gì khác. Mọi sự hiến tặng phải được xử dụng đúng đắn.

Hãy khắc ghi ba điều này trong tâm: Sự phục vụ của các con phải là sự phục Dhamma đích thực, khiến cho các con có được lợi lạc đích thực. Sự phân cách nam nữ phải được thi hành, vì lợi lạc của chính các con. Và cuối cùng, hãy sử dụng những phẩm vật hiến tặng một cách tốt nhất vì lợi ích cho chính các con.

Dhamma là sự giải thoát cho chính mình và sự giải thoát cho người khác. Hãy tận dụng Dhamma trong khi các con tu tập nơi đây. Nếu sự phục vụ của các con đang tốt đẹp, hãy tiếp tục cải thiện bất cứ khi nào có thể được. Các con hãy học cách phục vụ một cách tốt đẹp và thu thập được công đức. Hãy có được sự thanh tịnh trong tâm. Hãy phát triển *pāramī* và thoát khỏi khổ đau.

Bhavatu subba mangalam.

DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ THÁNG 6, 1986

PHỤC VỤ ĐỂ GÓP PHẦN CHUYỂN BÁNH XE DHAMMA

Những người phục vụ Dhamma thân mến của Thầy:

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 lẩn 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 nhiều lợi ích bằng sự 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 khiến 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 quý giá của lòng biết ơn một cách tự nhiên, ước nguyện đền đáp tất cả những gì họ đã nhận được.

Dĩ nhiên, thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ Dhamma hiến tặng vô vị lợi mà không trông đợi được đền đáp hoặc nhận được bất cứ thù lao vật chất nào. Cách duy nhất để họ tỏ lòng biết ơn là góp phần chuyển bánh xe Dhamma, phục vụ người khác cùng một phương cách vô vị lợi. Đây là sự phát tâm bồ đề để phục vụ Dhamma.

Khi những người hành thiền Vipassana tiến triển trên đường tu, họ vượt lên thói quen cố hữu của sự tự cao, tự đại và bắt đầu quan tâm tới người khác. Họ nhận ra rằng, ở khắp nơi người ta 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 bắt đầu hưởng được hạnh phúc và bình an thật sự bằng cách đi theo con đường này. Chính sự thay đổi đó đã làm người khác cảm kích, và phát tâm giúp những người đau khổ thoát khỏi khổ đau bằng hành thiền Vipassana. Lòng bi mẫn tràn dâng cùng với tâm nguyện giúp người khác thoát khỏi khổ đau.

Đĩ nhiên là cần thời gian để được thấm nhuần Dhamma và nhận được sự huấn luyện để dạy Dhamma. Nhưng cũng có rất nhiều cách khác để phục vụ những người tới tham gia khóa thiền và mọi sự phục vụ đều vô giá.

Ước nguyện trở thành một người phục vụ Dhamma thực sự là hạnh nguyện cao quý – được thành một người phục vụ Dhamma giản dị, khiêm tốn .

Và những người thực hành Vipassana bắt đầu nhận ra rằng, theo luật tự nhiên, những hành động bằng việc làm và lời nói làm tổn thương người khác sẽ cũng làm tổn thương những người gây ra chúng. Trong khi những hành động giúp người khác sẽ mang lại bình an và hạnh phúc cho những người làm việc này. Vì thế, giúp đỡ người khác cũng là giúp chính mình. Như vậy phục vụ là vì lợi ích của chính mình. Làm được như thế sẽ phát triển *paramis* của mình và khiến mình có thể tinh tiến nhanh chóng và vững chãi trên đường đạo. Phục vụ người khác thực ra cũng là phục vụ chính mình.

Hiểu được sự thật này, một lần nữa, sẽ khích lệ những ước nguyện được tham gia vào sứ mạng cao đẹp giúp đỡ người khác thoát khỏi khổ đau.

Nhưng cách hay nhất để phục vụ là gì? Không biết được điều này, người phục vụ không thể giúp người khác hay chính họ. Thay vào đó, họ có thể gây ra tai hại. Cho dù nhiệm vụ Dhamma có thánh thiện đến đâu đi nữa sẽ không có lợi lạc đích thực trong việc giúp đỡ nếu chủ ý của người phục vụ Dhamma không được tốt. Sự phục vụ sẽ không lợi lạc nếu chỉ để làm gia tăng bản ngã của mình, hay để trông đợi một điều gì đó – dù chỉ là lời khen ngợi hay sự biết ơn.

Khi phục vụ, phải chắc rằng các con hành thiền ít nhất là ba lần một ngày, mỗi lần một giờ, để giúp cho các con vững mạnh để phục vụ. Nếu các con thấy rằng tâm mình dao động hoặc đây những bất tịnh, và không thể phục vụ một cách đúng đắn, thì tốt hơn các con nên ngừng phục vụ và tham dự khóa thiền. Trước hết phải giúp mình trước! Hãy hiểu rằng, trừ khi các con tu tập vững chãi trong Dhamma, các con không thể giúp người khác được. Một người ốm yếu không thể hỗ trợ một người ốm yếu khác. Một người mù lòa không thể chỉ đường cho một người mù khác. Hãy tu tập vững chãi để các con có thể phục vụ một cách lành mạnh.

Mọi hành động của các con đều rất quan trọng bởi vì thiên sinh sẽ xem xét những hành động của thiền sư, ban quản trị và của những người phục vụ Dhamma. Nếu họ thấy rằng những người này nóng nảy, họ sẽ trở nên kém hăng hái. Nhưng nếu họ thấy rằng, thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ đều bình an, tươi vui, giúp người

với đầy tình thương, không một chút ác ý, chần chẫn họ sẽ được khuyến khích để bước đi một cách nhiệt tình trên đường đạo. Bởi vậy, hãy hiểu rằng các con có một trách nhiệm lớn lao. Mọi hành động của các con trong mảnh đất Dhamma này phải tạo ra sự tin tưởng và thành tín đối với Dhamma trong tâm của những người mới tới, và giúp củng cố lòng thành và sự tự tin trong tâm của những thiện sinh cũ.

Cũng như khi các con yêu cầu những thiện sinh mới phải giữ giới và kỷ luật trong khóa thiền, phải chắc rằng chính các con cũng phải giữ kỷ luật và im lặng càng nhiều càng tốt. Chỉ nói những gì thật cần thiết. Nói một cách nhã nhặn, đầy tình thương, trung thực và hữu ích. Các con phải giữ cả năm giới trong khi các con phục vụ Dhamma. Nếu phạm bất cứ một giới nào, các con sẽ làm hại cho bầu không khí của trung tâm và hại cho những người khác.

Một người phục vụ Dhamma không phải là một người cai tù mà là một gia nhân - một người tôi tớ của Dhamma. Những thiện sinh không phải là những tù nhân. Dĩ nhiên những điều lệ và kỷ luật phải được tuân hành. Nếu thấy một thiện sinh vi phạm kỷ luật, điều đó không có nghĩa là người phục vụ Dhamma sẽ có những hành động đối với người này với thái độ của một người cai tù với phạm nhân. Không được, phải cảm thông. Nếu có ai đó phạm giới, điều đó cho thấy rằng người này hoặc là vô minh hoặc là rất giao động. Một người phục vụ Dhamma tốt sẽ cảm thông và nghĩ rằng: “Người này đang đau khổ; làm sao ta có thể giúp người đó thoát khỏi khổ đau?” Điều này không thể làm được bằng sự trừng phạt hay dùng lời nói hằn học, đầy tức giận và oán ghét - điều đó giống như đổ thêm lửa vào một người đang cháy. Người này cần những lời an ủi với đầy cảm thông, tình thương và lòng từ bi.

Có đôi lúc các con phải dùng những lời cứng rắn, nhưng phải chắc rằng sẽ không làm đau lòng, với ác ý. Nếu vì sơ ý các con đã nói không đúng đắn, các con hãy nhanh chóng nhận ra điều này, và phát triển tình thương và lòng từ bi đối với thiện sinh. Hãy kiếm cơ hội để gặp thiện sinh này và tươi cười nói vài lời đầy tình thương và lòng độ lượng. Nếu người này đau lòng vì những hành động sai trái của các con, ảnh hưởng xấu sẽ được gột rửa, và thiện sinh sẽ bắt đầu tu tập trở lại với đầy nhiệt tình.

Hãy hiểu rằng, mặc dù là người phục vụ, các con luôn luôn là một thiện sinh. Do đó không bao giờ nên coi mình là một thiện sư. Nếu một thiện sinh tới gặp các con với bất cứ khó khăn nào liên quan đến việc hành thiền, không nên quá nhiệt tâm, có lời khuyên hoặc chỉ bảo họ về phương pháp thực hành. Một cách nhã nhặn, đưa người đó đến gặp thiện sư và hãy để thiện sư trả lời những câu hỏi liên quan đến sự thực hành.

Trong khi phục vụ, các con có thể đề nghị, nhưng không nên trông đợi những đề nghị này được chấp thuận bởi ban quản trị hay thiền sư. Đừng làm tăng ngã mạn, bằng không, các con sẽ bắt đầu làm hại chính mình. Nếu các con cảm thấy dao động bởi vì đề nghị của mình không được chấp thuận, các con đã không học hỏi Dhamma. Các con ở đây để phục vụ, chứ không phải để chỉ bảo người khác.

Không nên mong cầu bất cứ điều gì vì sự phục vụ của mình. Khi các con cố để làm cho đề nghị của mình được chấp nhận, các con đang trông đợi một điều gì đó. Hãy luôn luôn hiểu rằng: “Tôi ở đây để phục vụ, chỉ có vậy thôi. Tôi đang học cách phục vụ mà không trông đợi được đền đáp; tôi phục vụ với ước nguyện mong thấy được rằng, càng ngày càng có nhiều người nhận được lợi lạc. Nguyện cho tôi là một gương sáng cho họ; điều này sẽ giúp họ và cũng giúp tôi nữa.”

Hãy hiểu rằng trong khi phục vụ, các con đang học hỏi làm thế nào để áp dụng Dhamma trong cuộc sống hàng ngày. Sau cùng, Dhamma không phải là sự trốn tránh những trách nhiệm hàng ngày. Bằng cách học cách hành xử theo đường lối Dhamma trong lúc tiếp xúc với các thiền sinh và những tình huống ở đây, trong một thế giới thu nhỏ của một khóa thiền hay một trung tâm, các con đang rèn luyện cho mình cách hành xử tương tự như ở thế giới bên ngoài. Các con thực hành để giữ được sự bình tâm và tạo ra tình thương và lòng từ đối với với những hành vi không tốt của người khác. Đây là bài học mà các con đang học được ở đây. Các con là những thiền sinh giống như những người đang ngồi trong khóa thiền.

Nguyện cho tất cả các con, những người đang phục vụ Dhamma, được vững chãi trong Dhamma. Nguyện cho các con học cách phát triển thiện tâm, tình thương và lòng từ đối với mọi người. Nguyện cho các con tăng trưởng trong Dhamma, để hưởng được bình an thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Bhavatu sabba mangalam

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ
NGÀY 3 THÁNG 3 NĂM 1987

DIỄN VĂN BẾ MẠC

GIƯỜNG CAO NGỌN ĐUỐC DHAMMA

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Thật là một cơ hội tuyệt vời để một lần nữa trong cuộc đời này, chúng ta lại cùng nhau bước đi trên con đường Dhamma, để tiến tới mục tiêu tối hậu của sự giải thoát hoàn toàn. Trong vô lượng kiếp trong quá khứ, chúng ta đã cùng nhau làm việc để phát triển *paramis* cho mình, và nhờ vào sự liên hệ trong quá khứ, chúng ta lại làm việc chung với nhau để giải thoát cho mình và giúp người khác được giải thoát khỏi sự ràng buộc của những bất tịnh.

Có quá nhiều khổ đau khắp thế giới, nhưng thời điểm đã chín muồi để nhiều người thực hành Dhamma tinh khiết và thoát khỏi khổ đau. Chúng ta may mắn đã trở thành phương tiện để phục vụ những người này một cách đúng đắn, và bằng cách giúp họ thoát khỏi khổ đau, chắc chắn là chúng ta cũng giúp cho chính mình. Có nhiều cách thực tiễn tốt lành để giúp những người đói khát, nghèo khó, bệnh hoạn, mù chữ, nhưng sự phục vụ Dhamma thì không gì sánh bằng. Sự phục vụ Dhamma giúp những người đau khổ có được sức mạnh để tiến bước và diệt trừ được nguồn gốc sâu xa của mọi đau khổ đã tích lũy từ vô lượng kiếp.

Làm thế nào để ta có thể tham gia vào công việc phục vụ cho nhân loại là điều tối quan trọng. Cho dù ta ngồi vào chỗ của Dhamma để giảng giải Dhamma, hay là ta nấu ăn hay chùi rửa, không công việc nào cao hơn hay thấp hơn. Phục vụ là phục vụ. Chắc chắn là có sự khác biệt giữa công việc này và công việc khác, nhưng thước đo đích thực phẩm chất của sự phục vụ là chủ tâm của mình. Nếu bản ngã gia tăng vì được ngồi trên

tòa của Dhamma, vì nhiều người lể lạy thì ta không biết gì về Dhamma cả. Thay vào đó, phục vụ thế này có hại, vì sự rung động do một người như vậy tạo ra sẽ làm nhiễm ô toàn bộ môi trường. Người ta không thể học Dhamma trong điều kiện này.

Ngược lại, có người chỉ lau chùi nhà tắm hay quét nhà nhưng tâm tràn đầy tình thương, lòng từ bi và thiện tâm để tạo ra môi trường lành mạnh và trong sạch để hành thiền. Sự phát tâm như thế làm cho việc phục vụ trở thành tuyệt vời. Điều quan trọng là phẩm chất trong chủ ý của người phục vụ.

Như mọi bộ phận trong cơ thể con người đều thiết yếu, cũng như thế đối với tổ chức Dhamma. Mọi người phục vụ đều quan trọng ngang nhau, nhưng sự phục vụ không còn là phục vụ nữa khi ta không thực hành Dhamma. Chỉ vậy ta mới có thể gạt hái được thành quả tuyệt vời của Dhamma do sự phục vụ đem lại.

Những người phục vụ phải ghi nhớ trong tâm rằng, họ làm gương cho người mới tới về sự hữu hiệu của Dhamma. Nếu không có những phẩm chất tốt, họ sẽ làm người khác nản lòng để thực hành Dhamma. Họ có một trách nhiệm lớn lao để chắc rằng, hành vi của họ tạo ra niềm tin ở Dhamma cho những người còn hoài nghi, và nhiều tin tưởng hơn cho người đã có lòng tin.

Những ai phục vụ phải lớn mạnh vững vàng trong Dhamma, để cho tất cả những ràng buộc vào tông phái, triết thuyết và nghi lễ sẽ mất đi. Đây là một thước đo để đo sự phát triển của ta trong Dhamma. Khi tất cả những ràng buộc không còn nữa thì ta sẽ thấy Dhamma là một cách sống, sống trong sự bình an cho bản thân và cho những người khác. Mọi hành động – việc làm, lời nói, ý nghĩ – chỉ là để giúp người khác. Nhưng những hành động này không là những thiện pháp trừ khi tâm không còn những bất tịnh như thèm muốn, chán ghét, thù hận, ác ý. Khi những tật xấu này bị diệt trừ, phẩm chất tốt của tình thương, lòng từ bi và thiện tâm sẽ nảy sinh một cách tự nhiên trong tâm. Đây là Dhamma – một con đường phổ quát không thuộc về một tông phái nào.

Mục tiêu của Dhamma là để tẩy trừ gốc rễ của bất tịnh tại tầng lớp sâu thẳm nhất. Bằng cách thực hành, ta sớm nhận ra gốc rễ là gì, khổ đau thực sự bắt đầu ở đâu: bằng những phản ứng mù quáng, thể hiện bằng thèm muốn và chán ghét đối với cảm giác nơi thân. Nếu ta biết cách giữ được sự bình tâm, nhờ thấu hiểu vô thường, ta thoát khỏi thói quen xấu chuyên phản ứng và nhờ vậy toàn bộ tâm được thanh lọc. Nếu ta quên gốc rễ vô minh này thì ta không thể giải thoát được.

Bởi vậy, thiền sinh Vipassana phải hiểu thật rõ hành động của mình và thấy được sự hành thiền có thanh lọc tâm ở tầng lớp gốc rễ hay không. Nếu hiểu rõ ràng thì sự

ràng buộc vào tông phái sẽ tự nhiên bị phá vỡ. Thói quen kỳ thị thiên sinh này hay thiên sinh khác cũng sẽ chấm dứt, khi ta nhận ra rằng ai cũng đau khổ. Sự phục vụ của ta là để giúp người ta được vững mạnh trong pháp tu và thoát khỏi những bất tịnh. Nếu ta phục vụ vô vị lợi như thế, quả là tâm thái Dhamma tinh khiết, kết quả đương nhiên phải tốt.

Không một ai phục vụ Dhamma cảm thấy vượt trội hay tự ti đối với người khác. Bất cứ nhiệm vụ nào được giao phó, ta nên chấp nhận một cách vui vẻ, vì đó là cơ hội để phục vụ cho sự lợi lạc của nhiều người, để đem lại nụ cười cho những người buồn phiền và giúp người ta tăng trưởng trong Dhamma qua sự thực hành liên tục. Khi ta được lợi lạc bằng sự tu tập của chính mình, thì ta mong muốn những người cùng đến với đạo bắt đầu thể nghiệm được sự bình an và hòa hợp.

Theo cách này, phục vụ chỉ để phục vụ mà không trông đợi được đền đáp. Nếu người ta bắt đầu phục vụ vì quyền lợi cá nhân, có thể là tiền tài hay được lợi lạc khác như khen ngợi, trọng vọng hay kính nể thì toàn thể môi trường sẽ tràn đầy những rung động bất tịnh. Mọi người phục vụ có trách nhiệm lớn lao để bảo đảm môi trường của một trung tâm Dhamma lúc nào cũng tràn đầy những rung động Dhamma tinh khiết bây giờ hay trong những thế hệ tương lai. Tương tự như thế, những người hành thiền tại một trung tâm hãy tập với phương pháp tinh khiết mà không trộn lẫn với bất cứ thứ gì khác, sẽ hỗ trợ cho những rung động Dhamma tại khu vực đó.

Những rung động này tại một địa điểm sẽ tồn tại hàng thế kỷ. Từ thế hệ này sang thế hệ khác, người ta sẽ tới mảnh đất Dhamma để thoát khỏi khổ đau. Bằng sự phục vụ và sự hành thiền tốt của ta, ta cống hiến cho môi trường tốt lành này nhiều tu tập hiệu quả.

Bởi vậy cho nên sự phục vụ Dhamma là một cơ hội hạn hữu. Phục vụ để giải thoát cho chính mình và giúp người khác được giải thoát khỏi bất tịnh, khỏi ràng buộc, khỏi đau khổ. Hãy là những người gương cao ngọn đuốc Dhamma, xóa tan bóng tối của vô minh và đau khổ ở xung quanh.

Nguyện cho các con được vững mạnh để phục vụ những người đau khổ ở khắp nơi. Nguyện cho mọi người đau khổ được tiếp cận với Dhamma và được giải thoát. Nguyện các con tiếp tục thực hành Dhamma vì sự tốt lành cho bản thân và vì sự tốt lành cho nhiều người.

Nguyện cho mọi người được hạnh phúc.

Nguyện cho mọi người được bình an.

Bhavatu sabba mangalam

CUỘC HỌP HẰNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 1, THÁNG 3, 1988

ÁNH SÁNG TỎA RẠNG CỦA DHAMMA

Những người đồng hành trên con đường Dhamma thân mến:

Một lần nữa chúng ta tập họp ở nơi đây để hiểu làm cách nào càng ngày càng có nhiều người khổ đau được tiếp xúc với Dhamma. Khi công việc gia tăng, nhiều thiên sư phụ tá cần được bổ nhiệm, nhiều trung tâm cần được xây dựng và nhiều người phục vụ hơn để phục vụ cho sự truyền bá Dhamma. Sự lớn mạnh chắc chắn sẽ tiếp tục và do đó, điều quan trọng là những công việc phải được tổ chức một cách đúng đắn, để tránh những khuynh hướng có thể làm suy yếu Dhamma.

Vào thời điểm Dhamma tăng trưởng, chúng ta ở một ngã tư đường, bởi vì có nhiều sự nguy cơ biến Dhamma thành một tổ chức tôn giáo, chỉ sẽ làm hại thay vì giúp ích cho nhân loại. Một khi Dhamma trở thành một giáo phái thì sự tinh túy của Dhamma đã biến mất, đây là một tình huống rất tệ hại. Một mặt, một vài hình thức kỷ luật phải được duy trì; nhưng mặt khác, nếu để trở thành hệ thống đẳng cấp, mọi người chỉ biết làm việc theo quy tắc cứng nhắc, thì một giáo phái tự khắc được hình thành.

Giáo phái sẽ phát sinh khi ngã mạn chiếm ưu thế, khi chức vụ của một người trong tổ chức trở thành điều quan trọng chính yếu. Nếu ta hy sinh những tiện nghi ở nhà, công việc làm ăn, thời giờ với gia đình để làm việc Dhamma và trông mong được tôn vinh, thì quả là điên khùng. Đây là khởi điểm của sự tôn sùng cá nhân, cũng như thành phân chia bộ phái. Phục vụ vô vị lợi vì lợi ích của nhiều người là điều quan trọng. Dhamma là quan trọng chứ không phải cái gì khác. Ta phải cảm thấy vui với tất cả những gì ta được yêu cầu hay không được yêu cầu làm.

Ta có thể nói rằng, ta làm việc một cách vô vị lợi và chỉ tự mình mới có thể xét đoán được điều này. Phải có được hai vô lượng tâm *brahmavihāras*—*muditā* (Hỷ) và *karuṇā*

(Bi). Những tâm lượng này là thước đo sự tăng trưởng thực sự của ta trong Dhamma. Nếu ta còn cảm thấy ganh ghét và đố kỵ với một người bạn phục vụ, bởi vì sự phục vụ của người đó được tán thưởng, ta đã không hiểu Dhamma. Còn nếu ta chủ tâm đem niềm vui cho người thì ta đang tiến triển trong Dhamma.

Ngược lại, với một người bạn phục vụ có lỗi lầm, hay bị xem là lỗi lầm, ta mang tâm thù oán và ghét bỏ, thì ta còn cách xa Dhamma nhiều lắm. Nếu ta có được tâm nguyện giúp người bạn bị vấp ngã thì nơi ta *karuṇā* đang được phát triển. Ngay cả khi ta nói rằng ta không hề thù ghét người này, nhưng thực ra thấy khoan khoái khi người vấp ngã thì ta còn rất xa Dhamma.

Hãy không ngừng tự xét mình một cách nghiêm túc vì không có ai có thể xét đoán cho các con. Trước tiên, hãy tu tập vững chãi trong Dhamma để các con có thể phục vụ người khác một cách đúng đắn. Nếu thấy được Dhamma quan trọng hơn cái tôi khùng điên này thì chắc chắn ngã mạn sẽ được tiêu trừ. Còn nếu ta bảo vệ cái ngã của mình dưới danh nghĩa phục vụ Dhamma, thì không ai có thể có được lợi lạc từ sự phục vụ như thế. Nếu ta không ngừng xem xét bao nhiêu ngã mạn đã được tiêu trừ, thì ta mới xứng đáng đứng trong tổ chức này.

Trong vài ngày tới đây, công việc quan trọng sẽ được tiến hành để soạn thảo những điều lệ cho tất cả những người tham gia trong việc truyền bá Dhamma. Trong những công việc như thế, cá nhân không quan trọng gì cả - người ta có thể tới và người ta có thể đi, nhưng Dhamma tinh khiết phải được duy trì. Dhamma phải là điều quan trọng nhất trong tất cả những quyết định của các con, để có được sự phục vụ đúng đắn.

Mục đích duy nhất là *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người có được lợi lạc từ Dhamma, thoát khỏi khổ đau và hưởng được bình yên thực sự, hòa hợp thực sự. Thấy thấy một tương lai rất tươi sáng. Nguyện cho tất cả các con ngời sáng, chiếu tỏa trong ánh sáng Dhamma này, để có nhiều người có thể nhờ các con mà được dẫn dắt đến Dhamma. Nguyện cho tất cả các con được thành công trong việc phục vụ Dhamma giúp những người khổ đau ở mọi nơi.

Bhavatu sabba mangalan

DHAMMA MAHI, PHÁP, THÁNG 8, 1988

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ MỘT TRUNG TÂM DHAMMA VỮNG MẠNH

Các con trai con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Bây giờ chúng ta có một trung tâm tại châu Âu, một câu hỏi quan trọng được đặt ra là làm thế nào để duy trì kỷ luật tại đây. Dĩ nhiên kỷ luật cũng được duy trì tại những nơi không phải là Trung tâm, nhưng ở đây quan trọng hơn, vì chúng ta muốn làm lan tỏa những rung động Dhamma tốt lành để những thiện sinh tới đây hưởng được nhiều lợi lạc hơn so với nơi không phải là Trung tâm.

Hãy hiểu rằng: Một trung tâm Dhamma không phải được tạo dựng chỉ vì lợi ích của những thiện sinh trong hiện tại. Nếu được điều hành đúng đắn, trung tâm sẽ tiếp tục phục vụ nơi này qua nhiều thế hệ, có thể qua nhiều thế kỷ. Các con, những người tạo dựng trung tâm là những người tiên phong và có một trách nhiệm lớn lao. Nếu các con duy trì được sự thuần khiết của phương pháp, sự thuần khiết của giáo huấn và sự thuần khiết của những rung động (môi trường) Dhamma, những thế hệ tương lai sẽ học theo các con và cũng làm y vậy; và như vậy từ ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác, từ thế hệ này sang thế hệ khác, những rung động sẽ mỗi lúc một mạnh mẽ hơn.

Một số thiện sinh sẽ không thích một vài điều lệ nào đó. Đây là nhiệm vụ của những thiện sinh kỳ cựu, thành viên ban điều hành, ban tổ chức, và thiện sư phụ tá thuyết phục cho những người này thấy đây là điều thiết yếu. Các con có thể giải thích rằng luật lệ tại bệnh viện là điều cần thiết vì lợi ích của bệnh nhân. Tương tự như thế, kỷ luật cũng cần thiết tại trung tâm Dhamma này. Đây cũng là một bệnh viện, giúp trị liệu những người khổ đau. Sự thật là kỷ luật tại trung tâm Dhamma còn quan trọng hơn, bởi vì nếu kỷ luật nơi đây lơ lửng, những lực đối kháng với Dhamma (*mara*, ma lực) sẽ bắt đầu hoành hành.

Thầy nhớ trường hợp xảy ra tại một trong những trung tâm ở phương Tây, một vài thiền sinh kỳ cựu nói với Thầy, là điều lệ về phân cách nam nữ chỉ thích hợp cho phong tục phương Đông, mà không phù hợp với phương Tây. Họ nói: “Nếu Thầy áp dụng điều lệ này sẽ là gánh nặng cho thiền sinh. Tại đây khi gặp nhau, người ta bắt tay, ôm và hôn nhau trên má, do đó xúc chạm tay chân khó mà tránh được. Nếu không cho họ làm như vậy, họ sẽ bất mãn vì nghĩ rằng chúng ta quá khó khăn.”

Thầy không bằng lòng, nhưng vì thiền sinh tiếp tục năn nỉ. Vì họ là những người thành thực và đáng kính, Thầy nói, “Thôi được, để chúng ta thử xem sao. Không nên khuyến khích sự xúc chạm tay chân, nhưng khi nào không thể tránh được, điều lệ này có thể linh động.”

Chỉ ít lâu sau đó, *mara* bắt đầu tác động và sau khoảng một năm, một đôi vợ chồng, cả hai đều là thiền sinh kỳ cựu, ly dị nhau bởi vì cả hai đều có liên hệ tình ái với hai thiền sinh kỳ cựu khác ở trung tâm. Trung tâm đã trở thành nơi để tán tỉnh, và điều này khuyến khích những thiền sinh khác làm theo. Môi trường trở nên rất tồi tệ, và chính những thiền sinh này nhận ra rằng kỷ luật chặt chẽ phải được tái lập; bằng không trung tâm sẽ suy đồi.

Chúng ta có thể học hỏi từ một sai lầm; chúng ta sẽ không phạm cùng một lỗi lầm ở mọi trung tâm. Bởi vậy hãy hết sức cẩn thận, không để cho *mara* tìm thấy một kẽ hở dù rất nhỏ nhất, để xâm nhập vào đất Dhamma. Nếu không *mara* sẽ ngăn cản sự lan truyền của Dhamma.

Bây giờ tại Dhamma Mahi, cũng như tại những trung tâm thuở ban đầu, một số trong các con muốn nói lỏng kỷ luật. Đã có một số người chống đối việc ở đây không được ca hát hoặc giao du trong thời kỳ giữa hai khóa thiền. Không nên, điều đó không tốt cho trung tâm Dhamma. Không có gì sai quấy trong việc thiền sinh Vipassana giao du với nhau, nhưng không nên làm như thế tại đất Dhamma. Mảnh đất này chỉ dùng để thực hành Dhamma. Cho dù có khóa thiền hay không, kỷ luật chặt chẽ phải được duy trì.

Hãy nhớ rằng, mặc dù các con chấp hành điều lệ một cách chu đáo, các con không nên khởi sinh những bất tịnh. Trong khi có bất tịnh trong tâm, các con lại đòi hỏi thiền sinh chấp hành nghiêm chỉnh, thì chính các con đã bắt đầu làm hư hỏng môi trường. Chính các con đã vi phạm kỷ luật. Nếu có ai phạm kỷ luật, các con phải có vô lượng từ bi và vô lượng tình thương đối với người này. Các con phải cứng rắn, nhưng phải với tình thương và lòng bi mẫn sâu sắc.

Khi nói với một thiện sinh phạm điều sai quấy, trước tiên hãy xem xét tâm mình có được bình tĩnh hay không, và các con có phát khởi được tình thương và lòng từ đối với người này hay không. Chỉ khi nào được như vậy, các con mới nên nói với thiện sinh này; nếu chưa được thì không nên. Nếu các con có những bất tịnh thì tốt hơn nên giữ im lặng và hãy để mọi chuyện diễn ra một cách tự nhiên. Các con phải sửa mình trước rồi mới sửa sai người khác. Điều này rất là quan trọng trong mảnh đất Dhamma. Nếu không, các con chẳng những làm hư hỏng môi trường mà còn xua đuổi người khác đi.

Khi thiện sinh thấy một người phục vụ kỳ cựu, một thành viên ban quản trị, một người quản lý, một thiện sư phụ tá nói lời khiếm nhã, làm sao họ được khích lệ để bước đi trên con đường Dhamma cao đẹp? Họ sẽ nghĩ, “Nếu những người này, những người đã ngồi rất nhiều khóa, ở đây để giúp người khác, mà không có một chút tình thương và lòng từ bi, thì nơi đây thực hành pháp tu gì thế? Ta sẽ học được những gì ở đây?”

Thay vì giúp người khác được trưởng dưỡng trong Dhamma, các con sẽ xua đuổi họ đi. Tốt hơn nên bỏ qua một điểm về kỷ luật hơn là làm hư hỏng môi trường trong mảnh đất Dhamma bằng sự bất tịnh. Mọi người nên cẩn thận về điều này.

Ta cũng không nên quá cực đoan. Ta không muốn sơn các tòa nhà Dhamma bằng màu đen hay màu đỏ, nhưng cũng không nên thái quá mà nói rằng, “Bởi vì không được dùng màu đỏ, chúng ta cũng không được dùng màu hồng. Hay chúng ta không cho phép người khác mặc áo ấm màu đỏ hay màu hồng.”

Bây giờ, kỷ luật mà chúng muốn duy trì này là gì? Dĩ nhiên sự phân cách nam nữ rất là thiết yếu. Cũng thế, tại một trung tâm Dhamma, không có ca hát hay xướng tụng, ngay cả xướng tụng những bài kệ Dhamma. Hãy thuyết phục những người thắc mắc về điều lệ này bằng cách giải thích rằng, khi ta xướng tụng hay ca hát, ta tạo ra những rung động, và chỉ có những người được huấn luyện đúng đắn mới được xướng tụng tại trung tâm. Những người này đã được huấn luyện, khi tụng vào sâu được trong nội tâm, đạt bình tâm và cảm nhận được cảm giác những khi ngừng tụng. Cách thức xướng tụng này tạo ra những rung động lạnh mạnh. Cho dù một thiện sinh có kỳ cựu đến đâu đi nữa, nếu người đó chưa được huấn luyện đúng đắn để tụng, thì tránh không nên tụng. Còn ca hát thì hoàn toàn không được phép.

Giữa các khóa thiền, không nên bàn tán về người khác và tán gẫu. Các con không nhất thiết giữ im lặng nhưng chỉ nên nói những gì cần thiết. Có bốn loại bất tịnh về lời nói: nói dối, nói xấu sau lưng, nói thêu dệt, và nói nhảm nhí. Mặc dù các con

không phải giữ im lặng, hãy cẩn thận để tránh loại bất tịnh thứ tư cùng với những bất tịnh khác.

Những thiên sinh muốn mang trẻ em tới trung tâm nên hiểu rằng, trung tâm không có đủ người để chăm sóc các cháu. Nếu cả gia đình tới, người cha nên ở phía ngoài để trông nom trẻ con trong khi người mẹ ngồi thiền, và ngược lại; việc này chấp nhận được. Rất may ở đây có nhiều đất; cần dàn xếp thế nào để những trẻ em này chơi xa nơi hành thiền và không làm phiền thiên sinh. Hãy hiểu rằng, khi một người hành thiền thực hành *metta*, những rung động tốt lành rất là mạnh. Tương tự như thế, nếu một thiên sinh bực bội với một đứa trẻ, sự bất tịnh cũng rất mạnh và sẽ có hại cho cháu này. Vì lợi ích của trẻ em, cha mẹ không nên để con trẻ quấy rầy trong trung tâm thiền.

Thiên sinh không được mang thú nuôi tới trung tâm trong bất cứ trường hợp nào. Điều này tuyệt đối cấm tại trung tâm Dhamma. Nếu có ai mang thú nuôi tới, hãy nhã nhặn mời họ mang thú đi chỗ khác. Nếu không được, tốt hơn là họ nên ra về cùng với thú nuôi.

Kế đến là một vấn đề quan trọng về thiên sinh và thiên sư phụ tá cần sống và làm việc chung một cách hài hòa tại trung tâm: đối với những người khác, thiên sinh cũ và thiên sư phụ tá là những người đại diện cho Dhamma. Làm sao nên được gương tốt nếu họ tranh cãi và đổ lỗi cho nhau?

Đức Phật dạy những người hành thiền cần hành xử thích đáng để giúp tăng trưởng niềm tin vào Dhamma nơi những người còn thiếu niềm tin, và củng cố niềm tin nơi những người đã có chánh tín. Những thiên sinh có trách nhiệm phải hết sức cẩn trọng. Không làm bất cứ điều gì làm suy giảm niềm tin và lòng thành kính của thiên sinh đối với Dhamma. Đừng xua đuổi thiên sinh mới khỏi đạo lộ Dhamma.

Mọi người tới đây để phục vụ, chứ không phải để làm gia tăng bản ngã. Một thiên sư phụ tá không bao giờ nên tự thấy, “Ta ưu việt hơn tất cả mọi thiên sinh.” Con chẳng có gì siêu việt cả; con được giao cho trách nhiệm phục vụ trong cương vị này. Nếu ngày mai con được yêu cầu phục vụ theo cách khác, con sẽ phục theo cách đó. Hãy hiểu rằng, có những thiên cũ có khả năng làm thiên sư, nhưng vì lý do này hay lý do khác họ không được bổ nhiệm.

Còn các thiên sinh cũ cũng nên cẩn thận. Họ phải luôn luôn thấy kính trọng những người đã được bổ nhiệm làm thiên sư phụ tá. Khi người nào đó ngồi trên chỗ Dhamma, họ đại diện cho Dhamma, đại diện cho Thầy các con. Như vậy, tôn kính họ là tôn kính Dhamma, tôn kính Thầy các con.

Nếu cả thiền sư phụ tá và thiền sinh đều có thái độ tương kính này, sự liên hệ sẽ tự động hài hòa. Nhưng nếu có thiền sư phụ tá nghĩ, “Mọi việc phải làm theo ý ta,” hay người quản lý hay người phục vụ Dhamma nghĩ, “Chúng tôi không cần biết thiền sư phụ tá nói gì, chúng tôi làm theo ý chúng tôi. Người này là ai mà ra lệnh cho chúng tôi?” Khi có những thái độ như thế, môi trường sẽ hư hỏng. Sự hài hòa rất là quan trọng. Mọi người phải hỗ trợ nhau để phát triển Dhamma, để nâng đỡ những người đến đây tu tập. Không một ai nên có ý nghĩ tự cao hay tự ti. Các con ở đây chỉ để phục vụ người khác.

Cách hay nhất để phục vụ người khác, là chế tác ra càng nhiều tình thương càng tốt, và tiêu trừ bản ngã nhiều chừng nào tốt chừng đó. Điều này không những chỉ vì lợi ích cho thiền sinh, mà còn vì lợi ích của chính các con. Nếu các con sinh tâm ngã mạn khi phục vụ người khác, nhân danh Dhamma, nhân danh phục vụ, các con bắt đầu làm hại chính mình. Người không giúp được chính mình thì không thể giúp người khác được.

Lúc khởi đầu một hay hai trung tâm, có sự bất hòa giữa thiền sư phụ tá và ban điều hành. Đám cháy đó phát sinh, nhưng được dập tắt rất nhanh. Bây giờ không nên để sự việc không hay đó tái diễn tại đây. Chỉ nên giữ thiện tâm, thiện ý với nhau thôi.

Khi nào gặp khó khăn, ban quản trị, thành viên ban điều hành nên ngồi lại với nhau trong bầu không khí thân thiện, hầu đạt đến đồng thuận. Nếu các con không thể quyết định vì có ý kiến khác nhau, hãy cố hiểu quan điểm của người khác, và báo cho Thầy. Hãy để Thầy quyết định. Nhưng không nên nói với Thầy những vấn đề nhỏ nhặt. Các con phải có khả năng thảo luận và thỏa thuận với nhau.

Sau đây là một câu chuyện ngắn: Một người chủ dùng xe bò để vận chuyển hàng hóa đi khắp nơi. Người này có một con chó nhỏ. Khi di chuyển từ làng nay sang làng khác, con chó được tập đi dưới lườn xe để tránh nắng. Mỗi khi xe di chuyển, ông ngồi trên cổ xe, nhưng con chó được đi dưới bóng mát của xe.

Chẳng bao lâu sau, con chó nghĩ rằng, mình đang mang vác toàn bộ sức nặng của cỗ xe, và thắc mắc tại sao ông chủ lại chỉ quan tâm đến cỗ xe. Con chó nghĩ, “Mình mang vác toàn bộ sức nặng trên cỗ xe này! Khi nào di chuyển, sức nặng nằm trên lưng mình. Mình phải được chiếu cố hơn mới phải!”

Thật ra, không ai mang vác cỗ xe cả; Dhamma mang cỗ xe. Không một ai nên nghĩ là, “Ta thực là người quan trọng nhất, chỉ có ta mới làm cho trung tâm hoạt động một cách đúng đắn. Nhờ ta mà có sự giảng dạy này, mà Dhamma được truyền bá.” Hãy thoát khỏi sự điên rồ này.

Hãy hiểu rằng các con chỉ là một phương tiện, một công cụ, và Dhamma làm việc của Dhamma. Nếu con không được giao cho nhiệm vụ này, người khác sẽ lãnh trách nhiệm và mọi việc vẫn được diễn tiến. Giờ đây Dhamma chắc chắn sẽ được lan rộng: đồng hồ Dhamma đã điểm. Các con đã có cơ hội để phục vụ bằng cách này hay cách khác, và điều này không phải là cái cớ để làm tăng ngã mạn.

Một Trung tâm khi đã bắt đầu phải được phát triển trong một môi trường Dhamma đúng đắn. Trung tâm phải là một nguồn khích lệ không phải chỉ cho những người đang tiến bước trên con đường, mà còn cho những người chưa đến, để họ sẽ được thâm nhập và đến với Dhamma. Đây là trách nhiệm lớn lao cho tất cả các con.

Chắc chắn là tất cả các con đã có nhiều công đức và *paramis* tốt trong quá khứ. Nhờ vậy các con đã đến với Dhamma và bây giờ có cơ hội phục vụ Dhamma. Hãy tận dụng cơ hội này để làm lớn *paramis* của mình, để có thể càng lúc càng gần mục tiêu tối hậu của sự giải thoát. Hãy tự giúp mình và giúp người.

Nguyện cho Dhamma được tăng trưởng. Nguyện cho Dhamma được truyền bá trong sự thuần khiết tinh nguyên.

Nguyện cho trung tâm đầu tiên tại châu Âu trở thành một trung tâm lý tưởng. Nguyện cho trung tâm là nguồn bình yên và hài hòa cho nhiều người, chẳng những cho hiện tại, mà còn cho những thế hệ mai sau. Nguyện cho vô lượng người hưởng được lợi lạc từ mảnh đất Dhamma này và thoát khỏi khổ đau.

Nguyện cho mọi người được hạnh phúc.

Bhavatu sabba Manggalam

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 1, THÁNG 3, 1989

DIỄN VĂN KHAI MẠC

CHIẾC THUYỀN DHAMMA

Những sứ giả và người phục vụ Dhamma thân mến:

Các con đã tề tựu nơi đây từ khắp nơi trên thế giới, để hiểu thấu đáo hơn cách làm thế nào để truyền bá Dhamma, để càng ngày càng có nhiều người được tiếp xúc với Dhamma và hưởng được lợi lạc. Những gì các con sẽ thảo luận và hoạch định trong những ngày tới, hãy luôn luôn ghi nhớ thông điệp nồng cốt của người Sứ giả Dhamma vĩ đại nhất từ 25 thế kỷ trước. Thông điệp không những chỉ giải thích Dhamma là gì, mà còn về cách Dhamma phải được trao truyền như thế nào. Từng chữ của thông điệp này rất quý giá cần khắc ghi, đó là một thông điệp liên quan tới tất cả các sứ giả Dhamma trong mọi thế hệ.

Mục đích tối hậu của sự truyền bá Dhamma là gì? Mục đích sâu xa là gì? Có phải là mong muốn cải đạo người khác sang đạo Phật hay không? Vị sứ giả vĩ đại đã dạy rất rõ ràng những chủ đích cần nhắm tới. Dhamma phải được truyền bá *bahujana-hitāya*, *bahujana-sukhāya* - vì sự tốt lành và lợi lạc của nhiều người; càng nhiều người càng tốt trong khả năng phục vụ của ta.

Và sự phục vụ này được bắt đầu như thế nào? Một lần nữa, cùng một thông điệp cho câu trả lời: *lokānukampāya*— có lòng từ bi với người khác, bằng tình thương vô vị lợi và thiện ý ở trong tâm. Tất cả những gia nhân và sứ giả của Dhamma hãy không ngừng tự xé để xem mình phục vụ có theo đúng chỉ dạy này không. Ngã mạn có thể nảy sinh trong bất cứ ai, trong bất cứ lúc nào. Khi ngã mạn nảy sinh, chú trọng đến tiếng tăm mà ta nhận được, đến sự quan trọng mà ta tự gán sẽ làm suy giảm phẩm chất

phục vụ. Thái độ này quả là điên rồ, nhưng vì rất tinh tế nên ta phải không ngừng cảnh giác trong khi phục vụ Dhamma.

Dĩ nhiên không có việc nhận được những tư lợi về vật chất, nhưng chắc chắn có những hình thức phục vụ đôi lúc đưa tới chức vị hay tiếng tăm. Hãy hết sức cẩn thận đừng để bị mê hoặc vì những thứ này. Các con hãy phục vụ mà không mong đợi được đền đáp, với tất cả tình thương cho người mà các con phục vụ. Chính họ, chứ không phải những người phục vụ, là những người quan trọng nhất. Bản ngã vị kỷ của các con càng nhỏ, thì từ tâm của các con càng lớn, càng xứng đáng hơn để phục vụ.

Một cách chính xác, sự phục vụ mà các con muốn làm là gì? Một lần nữa, bậc Giác ngộ đã giải thích: *Desethah Dhammam*— Hãy trao truyền Dhamma, không gì hết ngoài Dhamma. Không phải Dhamma của bất cứ tổ chức nào, cho dù đó là Phật giáo, Ấn Độ giáo, Cơ Đốc giáo, Kỳ Na giáo (Jainism), mà là Luật phổ quát, áp dụng cho mỗi người cũng như cho mọi người.

Một đặc tính của Dhamma đích thực, là những ai thực hành Dhamma, sẽ có được lợi lạc ở mọi giai đoạn. Như Đức Phật đã nói: *ādikalyāṇam, majjhekalyāṇam, pariyosana-kalyāṇam* - sẽ được lợi ích ở giai đoạn đầu, ở giai đoạn giữa, ở giai đoạn cuối. Những bước đầu tiên trên đường tu tập đem lại những kết quả tốt lành ngay lập tức, và sẽ gia tăng khi ta đi xa hơn. Khi mục tiêu cuối cùng đã đạt được thì lợi ích là vô lượng. Do đó mọi bước trên con đường thực hành mang lại kết quả tốt – đây là một khía cạnh quan trọng để nhận ra Dhamma đích thực là gì.

Một đặc tính khác của Dhamma là toàn vẹn, không có gì cần thêm vào hay bớt đi để được hữu hiệu. Dhamma giống như một con thuyền đầy ắp, không cần phải thêm gì vào. Thêm bất cứ cái gì vào sẽ làm mất đi những gì con thuyền đã có.

Thông thường, mọi thứ thêm vào đều với ý tốt để làm cho Dhamma hấp dẫn hơn đối với nhiều người từ các giai cấp khác nhau. Nhưng hãy hiểu sự tai hại khi thêm vào những thứ mới, Dhamma sẽ dần dần bị đẩy lui vào hậu trường, rơi vào lãng quên – bỏ mất mục đích tối hậu của Dhamma là để giải thoát con người khỏi khổ đau. Một số điều có thể vô hại nhưng sẽ trở nên rất nguy hiểm, vì làm cho chúng ta đánh mất mục tiêu. Một lần nữa, cần cẩn thận với những chủ tâm, những ý định ban đầu có thể là tốt, nhằm tránh không làm phật ý những người có thể tìm thấy vài khía cạnh của giáo lý khó thể chấp nhận được.

Chúng ta phải nhớ rằng, Dhamma không được giảng dạy hay hình thành để đáp ứng, hay làm vừa lòng một quan điểm đặc biệt nào đó – mà là Luật tự nhiên được bậc

Thầy vĩ đại phát hiện trở lại 2500 năm trước đây. Toàn bộ giáo pháp đều cần thiết để đưa ta đến giải thoát cuối cùng. Bỏ đi vài khía cạnh có thể còn chưa được thấu suốt của *Sīla*, *Samādhi* hay *Paññā* (Giới, Định, Tuệ) tưởng có thể làm sự tu tập mang hương vị hấp dẫn hơn, nhưng thực ra không còn giá trị nào nữa, vì sự hữu hiệu của Dhamma đã mất. Cái chúng ta tìm kiếm không phải là tính phổ cập, mà là sự giải thoát cho chính mình và cho người khác.

Khi được mời một chén mật hoa, có người sẽ la lên, “Chua quá!” nhưng cũng có người nói rằng, “Sẽ ngọt hơn nếu thêm vào một chút đường.” Lúc đầu thêm vào sẽ không có hại gì cả, nhưng sau đó đường được thêm vào ngày một nhiều, vị ngọt của mật hoa sẽ mất đi. Rồi người ta sẽ trộn lẫn nước với đường và uống cái thứ được cho là mật hoa, rồi cứ tự hỏi tại sao không hết khát. Vì thế, hãy giữ Dhamma trong trạng thái tinh khiết để có một hương vị thực sự và hưởng được lợi lạc từ Dhamma.

Lời nói chỉ là lời nói. Để lời cuốn người ta đến với Dhamma, tấm gương ngời sáng các con hành xử trong đời sống hàng ngày mới hữu hiệu hơn nhiều.

Giả thử các con chỉ ngón tay vào một hướng nào đó và nói, “Đây là con đường đúng đắn mà tất cả cần phải theo để được giải thoát. Đây là đường lối trực tiếp đưa đến hạnh phúc.” Trước khi nhìn tới con đường thì người ta sẽ nhìn vào ngón tay của các con. Nếu ngón tay bị dính đất và máu thì làm sao họ tin tưởng được? Hãy phát triển sự thanh tịnh nơi chính mình, nếu các con muốn khuyến khích người khác đi theo con đường thanh tịnh.

Giáo pháp vô cùng diệu kỳ, rất là giản dị: một nhân nào đó sẽ đưa tới một quả nào đó; muốn diệt trừ quả hãy diệt trừ nhân. Khi ta quen phản ứng bằng cách thêm muốn cảm giác dễ chịu, chán ghét cảm giác khó chịu, tự khắc sẽ gặp khổ đau. Thay vì phản ứng, hãy tươi cười, quan sát cảm giác, thấu hiểu sự vô thường của những cảm giác đang trải nghiệm, đau khổ sẽ không nảy sinh. Đây là Dhamma – Luật phổ quát áp dụng cho mọi người thuộc bất cứ tôn giáo, giới tính, xã hội và quốc gia nào. Đây là tinh túy của Dhamma mà chúng ta tìm kiếm để trao cho người khác trong sự tinh khiết nguyên thủy.

Hãy giữ những nguyên tắc căn bản này của Dhamma, rồi thì tất cả những chi tiết như làm sao để truyền bá Dhamma tự nhiên sẽ trở nên rõ ràng.

Bởi tình thương và lòng từ bi, độ lượng là căn bản đích thực để truyền bá Dhamma, những phẩm hạnh này phải được sử dụng làm nền tảng cho mọi sự thảo luận trong cuộc họp này. Khi đưa ra một đề nghị, hãy cẩn thận để trình bày một cách khiêm tốn

và đừng chấp chặc vào quan điểm mình. Phải chắc rằng các con nói bằng tất cả sự tuệ giác của mình. Các con có thể đưa ra những đề nghị tới ba lần, nhưng nếu người khác vẫn không thể chấp nhận, thì hãy tươi cười và bỏ qua. Nên biết rằng Dhamma sẽ tự lo liệu theo cách tốt nhất, không nhất thiết phải là cách của các con, với những hiểu biết cá nhân hạn hẹp.

Hãy nhớ rằng một con thuyền trống rỗng không có gì để cố gắng. Do đó, hãy đổ đầy Dhamma cho chính mình. Hãy khám phá sự bình an và hài hòa thực sự trong nội tâm – và đương nhiên những điều này sẽ tràn đầy để làm người khác được lợi lạc.

Nguyện cho các con tiếp tục bước trên con đường vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì sự giải thoát của nhiều người. Nguyện cho các con thành công trong nỗ lực truyền bá Dhamma, truyền bá sự bình yên và hạnh phúc

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 3, THÁNG 3, 1989

I. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, người ta nói rằng, “Atma (Linh hồn) là bất tử”. Điều gì xảy ra cho atma sau khi chúng được Nirvana, Niết bàn? Nếu linh hồn không tồn tại sau khi đạt Niết bàn thì niềm tin rằng atma bất tử là sai. Xin Thầy soi sáng vấn đề này?*

Thầy Goenka: Tin tưởng rằng *atma* là bất tử là một niềm tin triết lý. Trước tiên ta phải tin rằng có một *atma*, hay linh hồn, rồi sau đó ta mới tin rằng linh hồn là bất tử. Cả hai niềm tin này liên hệ mật thiết với nhau. Nếu *atma*, hay linh hồn, không phải là bất tử thì *atma* sẽ vô dụng với tôi. Tôi chấp nhận *atma* chỉ vì người nào đó nói rằng *atma* là bất tử, và qua *atma* tôi hiểu rằng đó là ‘TA’. Nếu có người nói thắm vào tai tôi: “Hãy xem, mọi thứ đều hoại diệt, vô thường trong thế giới này, nhưng bạn thì vĩnh cửu, bạn sẽ mãi mãi tồn tại”, tôi cảm thấy phấn khởi bởi niềm tin này, “Tuyệt diệu làm sao, ta sẽ tồn tại mãi! Mọi thứ, thân, tâm và toàn thể vũ trụ đều hủy diệt, nhưng ta sẽ tồn tại!”

Với sự ràng buộc ghê gớm ngày càng lớn do vô minh thúc đẩy, chúng ta phát triển cái “Ta” bởi loại niềm tin này. Có một lý do đằng sau sự hình thành của tất cả niềm tin triết lý ấy. Công việc chính của chúng ta không phải để nói rằng: “Không, điều đó là sai”, rồi dẫn chứng lý do tại sao, và tham gia vào những cuộc thảo luận và tranh cãi - điều đó không ích lợi gì cả. Chúng ta không nên quan tâm đến niềm tin này. Hãy bỏ qua một bên. Còn ai muốn tin rằng có một linh hồn bất tử thì cứ thắm cứu niềm tin này. Vipassana không là gì ngoài sự tìm hiểu sự thật liên quan tới bản thân trong phạm vi của cơ thể. Điều đầu tiên mà các con gặp phải là cấu trúc thân thể. Qua Vipassana, khi các con di chuyển quán sát từ thô thiển tới vi tế, cho tới lúc cực vi tế, các con sẽ tới một giai đoạn bắt đầu cảm thấy mọi vi tử cực nhỏ khởi sinh và hoại diệt. Và các con sẽ

nhận ra rằng: “Cái này không phải là *atma* (hay là linh hồn), bởi vì *atma* là bất tử và những cái này không phải là bất tử”.

Tương tự như thế, các con tiếp tục quan sát toàn bộ cơ cấu tinh thần. Khi các con quan sát từ thô thiên tới vi tế, tới vi tế nhất, các con sẽ đạt tới một giai đoạn khi các con thấy rằng những cấu trúc tinh thần cũng không là gì ngoài những gợn sóng nảy sinh và hoại diệt. Bằng kinh nghiệm này, các con tìm hiểu, giống như một nhà khoa học, ‘Sự thật là gì?’. Khi các con tới giai đoạn mà toàn thể hiện tượng tâm và thân chỉ là sự sinh và diệt - và trong toàn thể tiến trình này, sự bất tịnh sẽ được tẩy trừ - Sau đó, một giai đoạn sẽ tới khi các con vượt qua lãnh vực tâm và thân, và các con chứng nghiệm được điều gọi là *Nibbana*– Niết bàn, nơi không có gì nảy sinh, không có gì diệt mất. Các con có thể nói đó là bất tử. Nhưng khi các con đạt tới giai đoạn đó sẽ không có “cái tôi”. Giai đoạn đó phải được chứng nghiệm bởi từng cá nhân. Nếu không có sự chứng nghiệm thì một lần nữa sẽ chỉ là một lý thuyết.

Chỉ chấp nhận thực tế liên quan đến sự thật mà các con chứng nghiệm trong phạm vi của thân và tiếp tục di chuyển. Câu trả lời sẽ tới, Vipassana sẽ giúp con tìm câu trả lời này.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao ngồi hai giờ mỗi ngày lại quan trọng?*

Trả lời: Điều quan trọng là, hàng ngày các con cung cấp thức ăn cho cơ thể, tối thiểu là hai lần, để giúp cho cơ thể được khỏe mạnh. Tương tự như thế, các con phải cung cấp thức ăn cho tâm để giúp tâm được lành mạnh. Và với hai giờ ngồi thiền, các con cung cấp thức ăn cho tâm, giúp tâm lành mạnh hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, mọi thứ trên thế gian đều vô thường. Tuy nhiên một số nguyên tắc có trong kinh điển và trong định luật toán học lúc nào cũng thường hằng, như 2 cộng 2 bằng 4. Thế thì tại sao mọi thứ đều vô thường?*

Trả lời: Đúng, mọi thứ trong lãnh vực tâm và thân là vô thường. Chỉ có vô thường là bất biến. Mọi thứ không ngừng thay đổi. Những gì liên quan đến vật chất đều không ngừng thay đổi. Những gì liên quan đến tinh thần đều không ngừng thay đổi. Bản chất vô thường không thể trở thành bản chất thường hằng. Vô thường mãi mãi là vô thường.

Có bốn sự thật tối hậu căn bản. Một sự thật tối hậu liên quan tới vật chất; một sự thật tối hậu khác liên quan tới tâm; sự thật tối hậu thứ ba liên quan đến nội dung của tâm, và sự thật tối hậu thứ tư là Niết bàn – *Nibbana*. Tất cả bốn sự thật đều thường hằng. Ba cái đầu tiên là thường hằng mang bản chất biến dịch. Và cái thứ tư thường hằng mang bản chất không biến dịch - không thể có bất cứ thay đổi nào. Như vậy mọi thứ, về phương diện này, vừa biến dịch, vừa không biến dịch.

Cần phải hết sức chú trọng đến những cái biến đổi không ngừng, bởi vì do vô minh và rồ dại mà chúng ta phát triển sự ràng buộc vào những cái thay đổi này, và một khi chúng thay đổi, chúng ta cảm thấy chán nản. Sự ràng buộc mang tới khổ đau. Do đó, mục đích toàn bộ những lời dạy của Vipassana là để luôn luôn hiểu rằng, những gì đã thay đổi thì không bao giờ ngưng thay đổi. Bản chất thay đổi không bao giờ biến mất, vì thế tự ta phải dẹp bỏ sự ràng buộc, bằng không ta sẽ đau khổ. Vipassana là để cho mục đích này mà thôi, chứ không phải để tạo ra bất cứ một triết thuyết nào.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, giá trị của việc ngồi thiền chung là gì?*

Trả lời: Khi vài người ngồi chung với nhau, những gì họ tạo ra trong tâm thấm vào bầu không khí. Nếu năm, mười, hai mươi hay năm mươi người ngồi chung với nhau, những rung động của một hay hai trong số những người này có thể là những rung động tốt, và có thể giúp cho người khác hành thiền tốt hơn trong môi trường đó. Đây là lý do.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con vẫn còn đau rất nhiều ngay cả khi con hành thiền ở nhà. Con phải làm gì?*

Trả lời: Hãy hành thiền. Con có thể làm gì khác được? Bây giờ con có một đối tượng tuyệt vời (cơn đau) để có thể diệt trừ tập khí quen chán ghét. Bất cứ khi nào con cảm thấy cái gì khó chịu, thói quen cố hữu của tâm là phản ứng bằng chán ghét. Thiền Vipassana sẽ giúp con thoát khỏi những phản ứng có điều kiện này.

Sự chán ghét của các con đối với những cảm giác khó chịu không thể được tiêu trừ, trừ khi con đối diện với chúng và thay đổi tập khí cố hữu này. Do đó, hãy đón nhận tất cả những đối tượng gây khó chịu, nhằm giúp cho các con thoát khỏi thói quen chán ghét cái không ưa thích. Toàn thể mục đích của Vipassana là thay đổi thói quen cố hữu của tâm, để không còn thèm muốn cảm giác dễ chịu, chán ghét cảm giác khó chịu. Khi các con có cảm giác thích thú, hãy quan sát mà không phát sinh thèm muốn, không phản ứng và hiểu được chúng là vô thường – *anicca*. Tốt, bây giờ đến lượt cảm giác khó chịu tới, hãy biết tận dụng, thực tập Vipassana, ngưng ghét bỏ chúng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một thời gian sau mỗi khóa thiền con có thể hành thiền yên ổn. Sau đó trở nên khó hơn, đến nỗi con không thể di chuyển sự chú tâm đến khắp cơ thể. Con phải làm gì?*

Trả lời: Hãy tiếp tục thực hành. Không ngừng chiến đấu cuộc chiến của chính các con. Khi các con đến một môi trường Dhamma như thế này, toàn thể môi trường tràn đầy những rung động giúp chống lại thèm muốn, chống lại chán ghét, chống lại vô

minh. Trong môi trường này, các con có thể thực tập tốt hơn, các con có được sức mạnh bằng sự tu tập nơi đây. Sức mạnh này giúp các con đối diện với thế giới bên ngoài. Dù sao đi nữa, các con phải sống ở thế gian. Các con không thể sống ở trung tâm thiền mãi mãi. Các con tới bệnh viện để cải thiện sức khỏe chứ không phải để sống ở đó. Do đó, hãy tăng trưởng sức mạnh ở đây và rồi sống ở thế giới bên ngoài. Sau một thời gian, các con có thể thấy sự hành thiền của mình trở nên yếu hơn. Hãy hiểu lý do: toàn thể môi trường bên ngoài tràn đầy những rung động của thèm muốn và chán ghét, và các con tu tập để chống lại thèm muốn, chống lại chán ghét. Môi trường bên ngoài bắt đầu trấn áp các con và các con trở nên yếu hơn. Các con phải tiếp tục chiến đấu.

Trong cuộc chiến này, các con được trao cho hai dụng cụ của phương pháp này. Dụng cụ thứ nhất là *anapana*, rất chuyên biệt cho mục đích này. Bất cứ khi nào con thấy rằng mình đã trở nên yếu đến nỗi không thể quan sát cơ thể và cảm giác trên cơ thể, hãy trở lại với *anapana* (*Quán hơi thở*). Hơi thở là cái mà con có thể cố ý làm cho mạnh hơn. Nếu con tập với hơi thở và con không thể cảm giác được hơi thở - hãy thở mạnh hơn một chút. Và con có thể cố ý làm cho thở thô thiển một chút để dễ chú tâm. Tập với hơi thở như thế, tâm sẽ trở lại an tĩnh, và sẽ tới giai đoạn các con có thể tập quan sát trở lại các cảm giác trên cơ thể.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nếu con không thể cảm nhận những cảm giác tinh tế trên cơ thể làm sao con có thể thực hành metta được?*

Trả lời: Quả đúng là nếu các con thực hành *metta* với các cảm giác tinh tế, *metta* sẽ rất mạnh, rất hữu hiệu, bởi vì các con đang hành thiền ở tầng lớp sâu nhất của tâm. Nếu các con cảm thấy cảm giác thô thiển, điều đó có nghĩa rằng chỉ tầng lớp bề mặt của tâm đang làm việc và *metta* không được mấy hữu hiệu. Nhưng không sao. Trong trường hợp này, cứ tiếp tục tưởng tượng bằng lý trí với ý thức: “Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc. Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc”. Và cứ tiếp tục hành trì như thế. Khi các con tới một giai đoạn cảm nhận được những cảm giác tinh tế, các con sẽ tập ở tầng lớp sâu hơn và *metta* sẽ hữu hiệu hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, làm thế nào để một người hành thiền vượt qua được sự đau buồn vì một người thân qua đời?*

Trả lời: Một người hành thiền nên có nhiều tuệ giác, và hiểu được luật tự nhiên. Tất cả những than khóc và cầu nguyện sẽ không giúp người quá cố sống lại. Các con phải chấp nhận sự thật là người thân đã vĩnh viễn ra đi.

Hãy hiểu rằng, mỗi lần con tạo ra những rung động buồn đau vì nhớ tới người thân quá vắng, những rung động ấy sẽ đến bất cứ nơi nào mà người thân hiện hữu và làm cho người này không được an lành. Không ai muốn người thân yêu đã mất không được hạnh phúc. Chắc chắn ta muốn người đó được hạnh phúc, bình an và giải thoát. Thế mà con lại gửi đến người này những rung động làm cho đau buồn hơn. Các con đang làm hại người mà con muốn được hạnh phúc. Một khía cạnh tai hại khác, khi các con than khóc, thương tiếc những người thân yêu đã qua đời, các con đang tự gieo thêm những hạt giống *sankhara* khổ đau. Các con trở nên đau khổ, và hạt giống đau khổ sẽ không mang lại gì ngoài khổ đau trong tương lai. Thiên nhiên không phân biệt các con đang gieo trồng những hạt giống ấy vì lý do chính đáng này, hay lý do chính đáng khác. Không đâu, nếu là hạt giống đau khổ sẽ mang lại khổ đau.

Sau cùng, hạt giống là gì? Hạt giống được nảy sinh và tạo tác do những thói quen cố hữu tự tâm. Giờ đây nếu các con đau khổ, thì chỉ làm tăng trưởng thói quen đau khổ vì lý do này hay lý do khác của tâm. Lập đi lập lại thói quen này sẽ mang lại nhiều khổ đau hơn trong tương lai. Từ đó, các con đã bắt đầu hại chính mình và người thân yêu đã qua đời.

Và khía cạnh tai hại thứ ba là cảm giác về sự đau khổ mà các con tạo ra bằng loại *sankhara* này đã bắt đầu thấm vào bầu không khí xung quanh các con. Bất cứ ai trong gia đình ở gần các con sẽ trở nên ảo não bởi vì các con đã tạo ra những cảm giác đó. Các con đã bắt đầu làm hại chính mình, hại những người đang sống bên cạnh các con và những người thân yêu đã mất. Hành động này của các con sẽ có hại theo ba phương cách.

Nếu người nào tu tập một cách sáng suốt và hiểu được Luật tự nhiên thì ngay khi các con tưởng nhớ người qua đời, ngay lúc đó dù chỉ một chút đau buồn gợn lên trong tâm, các con lập tức trấn tĩnh và bắt đầu tạo ra rung động của *metta*, đầy yêu thương, “Nguyện cho quý vị được hạnh phúc, dù ở bất cứ đâu. Nguyện cho quý vị được hạnh phúc; nguyện cho quý vị được an lạc; nguyện cho quý vị được giải thoát”. Rung động của các con sẽ tới người thân và làm cho người này được hạnh phúc. Những rung động này tràn đầy hạnh phúc, bình an, hài hòa. Lúc đó các con đang tạo ra *sankhara* của hài hòa và bình an. Hạt giống này sẽ mang lại cho các con hoa trái của bình an, hòa hợp và hạnh phúc. Rung động này sẽ thấm vào trong không gian và làm cho không khí được bình an và hài hòa. Các con đã bắt đầu giúp cả ba: Những người thân yêu đã mất, bản thân các con và gia đình các con bằng một phương cách đúng đắn, phương cách của Dhamma.

Những rung động hữu hiệu ngay lập tức, cho dù những người đã qua đời ở bất cứ đâu. Sự rung động mà các con tạo ra khi nhớ đến họ sẽ chắc chắn tới đó, mạnh hay yếu, tùy theo sức mạnh trong tâm con.

Nhiều lần trong đời các con sẽ thấy rằng, mặc dù không có lý do nào cả, không có gì xảy ra bên ngoài, các con bắt đầu cảm thấy chán nản. Chắc chắn những rung động nào đó ở bên ngoài đã đến và tiếp xúc với các con. Một rung động của chán nản sẽ làm cho các con chán nản. Tương tự như thế, các con thường cảm thấy rằng, không vì một lý do nào cả, dù không có gì xảy ra ở bên ngoài, các con vẫn cảm thấy hạnh phúc. Chắc chắn những rung động tốt lành nào đó về hạnh phúc đã đến với các con. Đây là luật tự nhiên. Nếu các con ở gần một cái lò lửa đang cháy, những rung động của cái lò này sẽ mang đến hơi nóng cho các con. Nếu các con đang gần cái máy lạnh, sự rung động sẽ mang sự tươi mát cho các con. Người sớm hiểu luật tự nhiên và áp dụng vào cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Bởi vậy, đây là cách tốt nhất để hành xử trong lúc đó.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng con có con nhỏ và rất khó để có thì giờ hành thiện. Con phải làm gì?*

Trả lời: Một người thiện tại gia chắc chắn sẽ đối diện với những khó khăn đó. Nhưng nếu các con chờ tới lúc không có một cản trở nào thì suốt cả đời các con sẽ không hành thiện. Đối với phụ nữ, làm mẹ là một điều tốt. Và nếu các con có con cái, các con có nhiệm vụ phải chăm sóc chúng thật chu đáo. Cùng trách nhiệm chăm sóc con cái, các con phải tìm thời gian để hành thiện. Khi cháu ngủ, các con hãy hành thiện. Khi cháu thức dậy, hãy bắt đầu chăm sóc. Bằng cách này, dù các con không có một nơi chốn hay thời giờ nhất định, không sao cả, hãy hành thiện vào những thời khắc khác nhau. Nhớ phải hành thiện, đừng ngưng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con có thể bắt đầu dạy con của con hành thiện vào tuổi nào?*

Trả lời: Trước khi bé chào đời. Thiện phải được dạy khi bé còn trong bụng mẹ. Thai nhi cần có được những rung động tốt lành khi còn ở trong bụng mẹ, vì vậy hãy hành thiện Vipassana. Mọi bà mẹ đang mang thai hãy thực hành Vipassana nhiều hơn nữa, bởi vì khi đó các con đang giúp cả hai người cùng một lúc. Con đang giúp chính mình và đang giúp bé sơ sinh chưa ra đời. Hãy giúp cả hai.

Sau thời gian này, khi đứa trẻ lớn lên tới năm hoặc sáu tuổi, các con có thể bắt đầu dạy *anapana*. Chỉ chú tâm vào hơi thở trong vài phút; hai, ba hoặc năm phút là đủ. Không nên ép buộc nhiều quá. Một vài phút chú tâm vào hơi thở, và sau đó nói: “Được rồi, đi chơi đi con”. Sau đó, lại một vài phút tập thở. Thực tập như thế sẽ trở thành một

trò chơi đối với đứa trẻ. Sau này khi đứa trẻ lớn lên, hãy tăng thêm thời gian. Bằng cách này, các con đã bắt đầu gieo cho con hạt giống Dhamma, và đứa trẻ được phát triển trong một môi trường Dhamma.

Câu hỏi: *Thầy đã bắt đầu cho dạy anapana trong một vài trường học. Sự giảng dạy này sẽ lợi ích thế nào cho trẻ em?*

Trả lời: Thực ra toàn bộ việc dạy Thiền chỉ có một mục đích duy nhất: giúp con người được sống bình an và hòa hợp, đúng với Luật tự nhiên, không làm hại mình và hại người. Nghệ thuật sống này rất khó để học được ở tuổi già, vì vậy sự chỉ dạy phải bắt đầu vào lúc tuổi còn non. Tại trường học, các em cần học nghệ thuật sống một cuộc sống lành mạnh. Các em có một cuộc đời dài trước mặt.

Các con bắt đầu dạy cho các em làm cách nào để làm chủ tâm bằng hơi thở. Cùng với việc dạy đem tâm về hơi thở, cần giảng giải thêm cho các em thấy cần phải sống một cuộc đời đạo đức, để các em có thể nhận ra: “Tôi không nên giết hại, tôi không nên trộm cắp v.v... Nhưng làm sao tôi có thể tránh được những điều đó? Tôi phải kiểm soát được tâm tôi. Và xem kìa, học điều này quả thật hữu ích.” Hơi thở, đối tượng đưa ra để quan sát, thật là phổ quát. Do đó một em thiền sinh từ bất cứ một giai cấp, một cộng đồng, một tôn giáo nào đều có thể thực hành.

Các con cũng có thể nói với các em rằng, các em có thể phát triển tốt hơn nhờ tỉnh giác về hơi thở và sẽ có được một cuộc sống tốt đẹp. Rồi tới một giai đoạn về sau, các em có thể thanh lọc tâm đến mức độ sẽ sống cuộc đời hoàn hảo. Như thế sẽ chỉ các em thấy mục tiêu hướng đến. Tương tự như ở trường, các em được học những chữ cái với mục đích để sau này có thể trở thành những người học rộng. Bây giờ các em đã được khởi sự cái học nền tảng là *silā* và hơi thở.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Thầy có nghĩ rằng với sự tập luyện này trẻ em sẽ thành những công dân tốt không?*

Trả lời: Công dân tốt là gì? Một công dân tốt là người không làm hại chính mình và không hại những thành viên khác trong xã hội. Toàn thể sự giảng dạy chỉ cho thấy cách để sống một cuộc đời đạo đức. Nếu trẻ em bắt đầu học được điều này lúc còn nhỏ, khi các em trở thành người lớn, sẽ tự nhiên sống một cuộc sống lành mạnh, một cuộc sống tốt lành. Đây là cách có thể trở thành một công dân tốt.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao có sự phân cách giữa nam và nữ trong khóa thiền?*

Trả lời: Việc phân cách nam nữ sẽ không cần thiết nếu chúng ta tu tập với những pháp thiền khác, theo đó chỉ thiền trên bề mặt của tâm, bỏ qua phần thâm sâu của tâm.

Nhưng phương pháp này hoàn toàn khác hẳn. Ngay từ lúc khởi đầu, bắt đầu với sự giải phẫu tâm, lấy ra những bất tịnh từ tầng lớp sâu thẳm nhất. Khi các con mổ một ung nhọt, chỉ có máu mủ trào ra, các con không thể trông đợi nước thơm chảy ra. Những máu mủ trong tâm là gì? Máu mủ tệ hại nhất mà các con có là đam mê tình dục. Toàn thể cảnh giới (*loka*) mà các con sống gọi là *kāmma-loka*, cảnh dục giới, mà đam mê tình dục là chủ yếu. Ngay tại mức độ hiển nhiên, các con ra đời bởi vì sự kết hợp tình dục của cha mẹ. Nền tảng đam mê tình dục rất sâu ở bên trong. Và nếu đam mê tình dục trôi lên trên bề mặt, dục tính trở nên mạnh mẽ hơn khi một người nam tiếp xúc với rung động của một người nữ. Khi một người nữ phát sinh đam mê, dục tính trở nên mạnh mẽ hơn lúc tiếp xúc với rung động của người nam. Và nếu các con tiếp tục quan hệ với nhau trong khi đang làm cuộc giải phẫu này, điều đó rất nguy hiểm, sẽ làm hại các con. Thay vì các con thoát khỏi đam mê thì rất có thể các con sẽ làm gia tăng gấp bội đam mê. Như vậy, tốt hơn nên giữ sự phân cách nam nữ càng nhiều càng tốt. Đó là điều thiết yếu.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng con thấy rằng, người nước ngoài hưởng được nhiều lợi lạc hơn người Ấn Độ từ những khóa thiền Vipassana. Nếu so sánh, họ dường như có kỷ luật hơn và thành thật hơn. Ngay như trong khi phục vụ, họ thành thật hơn, vô vị lợi và sẵn sàng phục vụ trong bất cứ cương vị nào. Tại sao lại như thế?*

Trả lời: Sự giảng dạy của Dhamma đều giống nhau cho tất cả mọi người, nhưng tại các con không tu tập. Do đó hãy tự xét mình: Tại sao các con không thực hành? Cái khó là vì các con cứ lao vào trò chơi điên khùng từ niềm tin triết lý: “Có một linh hồn, có một Thần linh, tôi tin tưởng như vậy”. Tất cả những cái đó trở thành một chướng ngại lớn. Và những người này sau này ít nhiều đã thoát khỏi sự điên khùng đó. Họ nghĩ: “Tôi vào đây để học hỏi phương pháp giúp tôi thanh lọc tâm và trở thành người tốt”. Do đó họ thực hành.

Nếu không, các con có sự cố chấp: “Tôi là một tín đồ Ấn giáo bảo thủ, tôi là một người đạo Jain thuần thành, tôi không thể đổi đạo sang pháp tu này”. Với Vipassana, các con không đổi sang đạo Phật, mà các con đổi qua học Dhamma. Thế mà Câu hỏi này cứ tiếp tục tới trong tâm các con. Nếu các con không thể thoát khỏi những chấp thủ này, sẽ không có cách nào giúp các con. Hãy thoát khỏi những trói buộc này! Hãy hiểu rằng Dhamma là phổ quát. Dhamma đơn thuần là một nghệ thuật sống: Làm sao phát triển tiến trình làm chủ tâm, để thanh lọc tâm, nhờ đó sống một cuộc sống tốt lành. Một khi hiểu được điều đó, các con sẽ thực hành nhiều hơn. Và rồi tất cả những phẩm chất của người phương Tây mà các con đề cập tới, chắc chắn cũng sẽ tới với các con. Thiên nhiên không kỳ thị ai cả.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao chỉ uống một ly rượu nhỏ cũng phạm giới?*

Trả lời: Một ly sẽ trở thành nhiều ly. Như vậy, tại sao lại không tránh uống ngay từ lúc đầu.

Một khi trở thành nghiện thì rất khó để thoát khỏi nghiện. Tại sao không tránh những gì gây ra nghiện ngập?

Một lý do quan trọng khác là, nếu một người thoát khỏi tất cả những chất say gây nghiện và tiến bộ trong việc hành thiện, nếu chỉ uống một chút ít rượu sẽ lập tức cảm thấy một chút giao động, và cảm thấy không vui. Họ không thể uống rượu được.

Hãy hiểu rằng, với kinh nghiệm của rất nhiều người đang tiến bộ, uống rượu đi ngược lại với Dhamma, ngược lại với sự thanh lọc của tâm. Sự vô minh khiến cho bất tịnh phát triển, và những chất say gây nghiện liên quan mật thiết đến vô minh. Chúng làm trí tuệ của các con bị băng hoại. Hãy thoát khỏi các chất này càng sớm càng tốt.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, hầu hết mọi tổ chức khi lớn mạnh hơn đều quan tâm đến sự phát triển và và bành trướng. Làm sao chúng ta có thể ngăn ngừa để tổ chức Dhamma không mắc những lỗi lầm này?*

Trả lời: Nguyên nhân của vấn đề nằm trong câu hỏi. Nếu những tổ chức này làm việc chỉ để bành trướng, họ đã bắt đầu thối rữa. Mục đích phải nhằm làm gia tăng lợi lạc của người khác, nhắm đến chủ đích giữ Dhamma tinh khiết và không có cơ hội mục nát.

Khi có một chủ đích Dhamma là: “Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người được hưởng lợi lạc”, thì sẽ không có bám chấp. Nhưng nếu các con chỉ muốn sao cho tổ chức của các con lớn mạnh, sẽ có nhiều ràng buộc và làm ô nhiễm Dhamma.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Đức Phật có cần thiết phải hành thiện ngay cả sau khi đã giải thoát không?*

Trả lời: Có. Điều này cần thiết. Ngay khi một người trở thành một vị Phật, điều đó không có nghĩa rằng luật tự nhiên bắt đầu ưu đãi người này. Luật tự nhiên đối với cơ thể này là nó đang hoại diệt, đang chết dần. Thân thể cần khỏe mạnh. Một vị Phật đi vào trạng thái thiện *nibbana*, khi xuất thiện Ngài cảm thấy toàn thân mạnh khỏe hơn. Việc này hữu ích, giúp Ngài có thể làm việc nhiều hơn.

Cơ thể của Ngài làm việc suốt hai mươi bốn tiếng đồng hồ, trừ hai giờ hay hai giờ rưỡi khi nằm nghỉ. Nghỉ ngơi một chút thật cần thiết. Tâm được bình an, nhưng để cho thân được nghỉ ngơi, tâm phải vào sâu, và đạt đến trạng thái *nibbana*. Sau đó khi xuất thiện, không còn trong *nibbana*, thân được tươi tỉnh rất nhiều.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, rõ ràng là trong thời kỳ của Đức Phật, không có gì bí mật về sự chứng đắc của những hành giả nghiêm túc. Nhưng trong tổ chức của chúng ta, sự đắc quả không được thảo luận một cách công khai. Tại sao không làm điều này để làm cho những người mới bắt đầu trở nên hứng khởi?*

Trả lời: Thành quả thực thụ là đạt tới quả vị *Arahant* (*La hán*). Hãy trở thành một *Arahant* đi, và Thầy sẽ đồng dạc tuyên bố với mọi người rằng: “Xem này, một trong những thiên sinh của Thầy đã trở thành một *Arahant*, tới đây đi, tất cả các con!” Trừ khi các con trở thành một *Arahant*, Thầy có thể tuyên bố được gì? [cười lớn].

Còn bây giờ, điều tuyệt vời nhất là các con dần thay đổi được cách sống. Nếu các con trở thành những người tốt hơn, các con đã thực sự tinh tiến trong Dhamma. Vậy là đủ rồi.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại Ấn Độ có rất nhiều pháp thực tập theo tôn giáo, phong tục tập quán và giai cấp. Trong những trường hợp như thế này, Vipassana sẽ giúp ích bằng cách nào?*

Trả lời: Vipassana là phương pháp duy nhất giúp ích được trong tình huống này. Tất cả các tông phái, cộng đồng, đức tin, giáo lý, nghi thức, và nghi lễ, có chung một điều phổ quát: nhằm mục đích giúp thanh lọc tâm đến mức các con sẽ không làm hại chính mình và người khác. Ta có thể thuộc vào bất cứ một cộng đồng, một đức tin nào, nhưng tất cả có thể chấp nhận điều này một cách dễ dàng.

Một thí dụ: Rất nhiều linh mục và nữ tu Cơ Đốc giáo đã đến với khóa thiền và một số nói rằng: “Thầy đã giảng dạy Cơ Đốc giáo dưới danh nghĩa của Đức Phật.” Mọi người đều muốn rằng tâm trở nên thanh tịnh. Tương tự như thế, cho dù ta là một người theo đạo Jain hay Ấn giáo, hay bất cứ đạo nào khác, nếu ta bắt đầu thực hành Vipassana, ta thấy rằng Vipassana phổ quát và tốt cho tất cả mọi người. Những khác biệt này sẽ trở thành vô nghĩa với những ai bắt đầu thực hành Vipassana. Và điều này mang lại sự thống nhất trong quốc gia, cho toàn thể nhân loại. Đó là một điều tốt cần làm.

Câu hỏi: *Thầy nói rằng chúng ta không nên tới với Vipassana để chữa bệnh. Tuy nhiên, chúng con thấy nhiều người bệnh đã tìm thấy lợi lạc. Tại sao Thầy không khuyến khích điều này?*

Trả lời: Chúng ta không ngăn được người ta khỏi bệnh tật khi hành thiền. Nhưng mục tiêu phải hết sức rõ ràng: Vipassana là để thanh lọc tâm, để tâm thoát khỏi mọi bệnh hoạn. Nếu mục tiêu chỉ để thoát khỏi một chứng bệnh nào đó, mục đích của các

con đã sai và các con không tập một cách đúng đắn. Trong mọi lúc, sự chú tâm của các con sẽ chỉ đặt vào chứng bệnh của mình. Khi sự chú tâm không đặt vào đối tượng mà đáng lẽ các con phải thực hành, các con sẽ không được lợi lạc. Các con sẽ không đạt được gì cho cả hai mục đích.

Mục đích là để thoát khỏi mọi khổ đau trong đời, đã khiến cho các con bất hạnh. Quả vậy, khi tâm được thanh lọc, những chứng bệnh về tâm sinh lí sẽ biến mất, nhưng chúng ta không thể nói những bệnh về thân sẽ được chữa lành. Một vài bệnh sẽ lành, nhưng mục tiêu chính vẫn là để thanh lọc tâm.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong một khóa thiền Vipassana, những người không phải là cư sĩ có được phép thực hành những nghi lễ của tôn giáo họ trong một thời gian ngắn không? (Như là: sāmāyika, pratikramana, sandhyāv.v...?)*

Trả lời: Điều này rất tai hại. Hãy hiểu rằng tên của những cách tu tập được dùng ở đây - *sāmāyika, pratikramana, kāyotsarga, sandhyā* - tất cả đều là những từ của Dhamma thuần khiết, của Vipassana thuần khiết. Nhưng ngày nay tinh túy đã mất đi; chỉ còn là cái vỏ không hồn mà họ đang thực hành.

Thí dụ: Tại đầu nguồn của sông Hằng nước rất tinh khiết, nhưng trở nên dơ bẩn hơn khi con sông chảy xuống dưới. Vào lúc con sông ra tới biển, nước đã bị ô nhiễm tới độ các con không thể uống hay giặt quần áo bằng nước này. Bây giờ, cùng một thứ như thế được tìm thấy trong Dhamma: bắt đầu với sự tinh khiết cực độ, nhưng khi đi xuống, tất cả những loại tạp nhiễm đi vào trong đó, và rồi Dhamma không còn hữu hiệu nữa.

Dhamma phải giữ được sự tinh khiết. Tất cả những người thực hành những nghi thức, nghi lễ phải hiểu được nghi lễ của họ là gì.

Một từ được dùng là *sāmāyika*. Nghĩa đen của chữ này là tâm trở nên thăng bằng. Họ sẽ làm gì đối với *sāmāyika* này? Họ ngồi và tụng một số câu kệ trong 48 phút. Về mặt thời gian mà nói, các con ngồi thiền ở đây trong một tiếng đồng hồ có thể tạo tác *samayaki* nhiều hơn.

Nhưng trong 48 phút đó, họ lặp lại một số câu mà không hiểu rằng, sự bình tâm họ đạt được chỉ ở tầng trên của tâm, tầng ý thức của tâm. Bằng cách hướng tâm vào một đối tượng, như tụng một lời nào đó, họ cảm thấy tâm đã trở nên an tịnh. Nơi phần nào của tâm? Chỉ có phần bề mặt của tâm. Toàn bộ tâm phải được thăng bằng, và khi đó mới là *samayika*.

Toàn bộ tâm lúc nào cũng dao động. Mặc dù trên bề mặt đã được an tịnh, tận thâm sâu vẫn còn dao động – bởi thèm muốn và chán ghét. Ngay từ bước đầu, Vipassana giúp các con tu tập ở tầng sâu đó, và làm cho tầng sâu nhất này trở nên thăng bằng. Khi người ta hiểu rằng Vipassana không gì khác hơn là *samayika*, những rối rắm sẽ không còn. Sự ràng buộc vào nghi thức, nghi lễ, lễ bái, tụng niệm, thần chú - tất cả những cái đó chẳng khác gì các thứ làm ô nhiễm nước sông Hằng.

Tương tự thế, một từ khác – *kāyotsarga*- có nghĩa là diệt trừ ràng buộc đối với thân này. Khi chưa biết, các con làm gì? Một lần nữa các con ngồi xuống và bắt đầu tụng niệm. Tại tầng lớp ý thức, các con chú niệm và cảm thấy các con đang làm *kāyotsarga*. Vipassana mới thực sự đưa các con tới một giai đoạn các con không còn ràng buộc vào dù chỉ một vi tử rất nhỏ của cơ thể. Điều này trở nên rất rõ ràng: Vipassana là *kāyotsarga*.

Tương tự như thế đối với *pratikramana*. Từ *pratikramana* có nghĩa là quay trở lại. Thường tình, các con ngồi xuống một lúc và nhớ lại, “Hôm nay tôi có những hành động bất thiện này bằng việc làm, bằng ý nghĩ và bằng lời nói. Ô, thật tệ quá. Trong tương lai tôi sẽ không làm điều đó.” Như thế rất tốt, nhưng phần nào của tâm đang làm những điều đó? Một lần nữa, chỉ có phần bề mặt của tâm. Sâu trong tầng vô thức của tâm, các con đang phạm cùng một lỗi lầm mà các con đang muốn sửa đổi. Thèm muốn và chán ghét vẫn còn ở đó. Hai thứ này mới chính là gốc rễ phải loại trừ. Nếu các con không thể loại trừ được những cái đó, tất cả những sự thanh lọc tâm tại tầng lớp bề mặt hoàn toàn không phải là *pratikramana*, tức sự trở về với trạng thái tâm tinh khôi thuần khiết.

Bậc Giác Ngộ nói rằng, tâm tự thân là thanh tịnh: Hãy loại trừ những bất tịnh, tâm luôn thanh tịnh. Khi tâm ở trạng thái tinh khiết tự nhiên, nếu đột nhiên một cảm giác khó chịu nảy sinh và tạo ra cảm giác chán ghét đối với cảm giác này, tâm đang đi ra ngoài ranh giới – *atikramana*. Lúc đó hãy nhớ, “Ồ, tâm đã vượt khỏi ranh giới. Ta phải đem tâm trở về bên trong ranh giới, nơi không có chán ghét.Ồ, tâm lại đi tới nơi có thèm muốn. Ta hãy mang tâm trở lại trong ranh giới, nơi không có thèm muốn.” Đó là *pratikramana*. Và đây mới là những gì các con cần làm trong Vipassana. Còn nếu chúng ta khuyến khích người ta, “Thôi được, bởi vì các vị đã thể phải giữ nghi thức, cứ làm tiếp đi,” thì các con làm hại họ.

Một chữ khác được dùng là *sandhyā*. Nghĩa đen là ngày và đêm kết hợp với nhau. Nghĩa sâu xa hơn là *samyak-dhyāna*, hành thiền theo đường lối đúng đắn. Đường lối đúng đắn có nghĩa là hoàn toàn tập trung tâm ý một cách thanh tịnh; Đây là *sandhyā*. Và những gì được làm lúc này? Dưới danh nghĩa của *sandhyā* các con chú niệm một

chân ngôn nào đó trong vài phút; và các con như đã làm xong công việc của mình. Còn Vipassana cho các con *samyak-dhyāna*, *sandhyā* đích thực. Những người quen với lễ nghi, nghi thức sẽ hiểu được những điều này, khi các con nói với họ, “Hãy tập với cái này. Hãy gát qua sự phán xét trong mười ngày. Nếu quý vị tiếp tục thực hành những nghi thức, các vị sẽ không hiểu những gì đang giảng dạy nơi đây.”

Thầy đã gặp một vài trường hợp khi người ta đã thực hành Vipassana một thời gian và cũng thực hành những nghi thức, nghi lễ riêng của họ. Khi một vài lợi lạc có được nhờ thực hành Vipassana, họ nghĩ rằng, “Những lợi lạc này có được nhờ những nghi thức của tôi. Tôi rất hoàn hảo trong những nghi thức và nghi lễ của tôi.” Họ không hiểu rằng 100% những lợi lạc là do Vipassana. Nghi thức, nghi lễ và nhịn đói đều không phù hợp. Chỉ trừ khi nào các con bỏ các thứ này qua một bên, và cố gắng thực tập, các con mới có thể đánh giá Dhamma một cách thực sự.

Rồi một câu hỏi đã có trong một khóa thiền, khi một người đã thực hành những nghi lễ. Hãy thử coi, nếu người đó đã tu tập kèm với những nghi lễ, nghi thức, và sau đó ra về, chúng ta có thể làm gì được? Ngay như sau đó các con biết được, các con không thể chạy theo làm được gì họ?. Người đó đã bỏ lỡ lợi ích lớn lao của Vipassana.

Nhưng nếu ta biết rằng một thiền sinh nào đó trong khóa tu đang làm những nghi thức riêng trong khóa thiền, thì với lòng từ bi hãy nói với họ rằng: “Không, điều đó có hại. Bạn phải chấm dứt. Bạn đã có lời nguyện không pha trộn phương pháp, ít nhất là trong mười ngày này. Đừng làm nữa.” Mặc dù có những lời khuyến cáo lặp đi lặp lại, nếu có những ai không đồng ý, thì với từ tâm hãy mời họ ra về. Các con phải hết sức cứng rắn. Đây là lòng từ bi trong kỷ luật. Các con cứng rắn để giúp người khác, chứ không phải vì tự tôn. Hãy cứng rắn với rất nhiều từ bi.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, họ có thể tiếp tục Vipassana cùng với sự thực hành nghi thức, nghi lễ sau khi rời khóa thiền không?*

Trả lời: Nếu họ bắt đầu hiểu rằng, “Đây là một vỏ trống rỗng, và Vipassana là một tinh túy thực sự, tuy nhiên tôi không thể bỏ qua cái vỏ trống đó”, thì ít nhất họ phải giữ hai cái tách biệt. Hãy cử hành nghi thức hay nghi lễ, rồi sau đó nghỉ một thời gian rồi thực hành Vipassana. Họ có thể tiếp tục như thế, mặc dù không được tốt cho lắm. Và rồi khi họ tiến bộ, họ sẽ thoát khỏi những nghi thức, nghi lễ này. Nghi thức và nghi lễ không thể đi chung với Vipassana được.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, thước đo để đo được sotapanna (nhập lưu) là gì? Làm thế nào để biết được một người đã đạt tới giai đoạn này?*

Trả lời: Có một số tiêu chuẩn. Điều quan trọng nhất là người đó đã chứng nghiệm được giai đoạn Niết bàn, có thể chỉ vài khoảnh khắc.

Bây giờ làm sao ta có thể kiểm soát được người này đã chứng nghiệm Niết bàn hay không? Có một số chỉ dẫn cho các thiền sư, cũng như một vài kinh nghiệm, theo đó ta kiểm chứng xem người nào đó đã đạt được trạng thái Niết bàn. Một số người có thể chứng nghiệm một sự bình an rất sâu, và cảm thấy, “Đây là một kinh nghiệm Niết bàn.” Nhưng vị thầy không có ở đó, hoặc một vị thầy không đủ kinh nghiệm để có thể kiểm tra đây có phải là Niết bàn thực sự hay không.

Nếu người nào đó đã thực sự chứng nghiệm Niết bàn, thì lối sống phải thay đổi. Họ phải trở nên tốt lành hơn trước đây. Chắc chắn một vài điều gì đó phải được hoàn toàn tẩy sạch ở trong tâm. Phải hoàn toàn tẩy sạch những nghi ngờ. Khi một người không đi hết toàn thể con đường, thì chắc chắn vẫn còn một số nghi ngờ: “Tôi đã đi đúng con đường hay không? Có thể có điều gì đó còn sai.” Nhưng một khi con đã đi hết toàn thể con đường, đã đi và vượt qua những hiện tượng của tâm và thân này, và chứng nghiệm được Niết bàn dù cho chỉ trong vài khoảnh khắc, làm sao còn có thể có nghi ngờ? Đây là một thước đo dùng để đo một người có trở thành *sotapanna* hay không.

Một trạng thái khác là trong những bước khởi đầu của Dhamma, người ta bắt đầu luyện tập một cách cực đoan, với nghĩ rằng: “Bằng sự cực đoan này tôi sẽ được giải thoát.” Sự điên khùng này tự động sẽ mất, sau khi ta thực hành bằng con đường trung đạo và đến được đích. Ta nhận ra rằng: “Ồ, những sự cực đoan này là vô dụng, thực sự là chướng ngại trong sự tiến bộ của tôi.” Những người như thế sẽ không bao giờ đi tới chỗ cực đoan mà càng lúc càng trở nên hoàn hảo hơn trên con đường trung đạo. Như vậy có hai hoặc ba tiêu chuẩn được thể hiện.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao lại có hại khi pha trộn phương pháp?*

Trả lời: Mọi nghi thức, nghi lễ hay tế tự không là gì cả ngoài hình thức biến thể của Dhamma tinh khiết. Nếu người ta không ngừng làm biến chất sự tinh khiết của Vipassana, những tạp nhiễm sẽ trở thành ưu thế trong tâm họ, “Điều này quan trọng hơn, tôi là một người theo đạo Jain, Hindu, Phật tử thuần thành, do đó những cái đó phải có ở đó.” Họ không thể có được lợi ích thực sự của Vipassana.

Một lý do khác là, khoảng thời gian từ một bậc giác ngộ này đến một bậc giác ngộ khác là một khoảng thời gian trống, ngắt quãng rất lớn. Trong khoảng thời gian trống đó phương pháp biến mất, nhưng những lời giảng dạy bằng cách nào đó vẫn còn tồn

tại, mặc dù ý nghĩa thực thụ đã mất đi. Và nếu không thực tập, ngay cả Dhamma tinh khiết được giảng dạy bởi một đấng giác ngộ dần dần cũng biến thành một giáo phái.

Đối với người đứng đầu một giáo phái, số tín đồ trở nên quan trọng và mục tiêu là gia tăng con số này. Tín đồ có được lợi ích thực sự hay không, điều này không quan trọng đối với vị đó. Nếu một trong những người tín đồ đòi hỏi phải có phương pháp, vị đó sẽ giải thích từ ngữ kinh theo cách hiểu riêng của mình, và đưa ra một phương pháp, mà không hiểu ý nghĩa thực sự của những từ này. Ý nguyện của vị đó là giữ cho những môn đồ được toại nguyện với môn phái. Và bây giờ người ta bắt đầu ưa thích và bị ràng buộc vào đó, “Pháp tu này đã được trao truyền từ vị Thầy tuyệt vời của chúng ta, người chắc hẳn đã tiếp xúc với một bậc Giác ngộ, do đó những gì Thầy ấy nói là hoàn toàn đúng.”

Dhamma trở nên biến chất vì được khởi sự bởi những người không biết làm thế nào để thanh lọc tâm ở chiều sâu. Họ tìm ra một vài cách ở chỗ này, chỗ nọ, và bắt đầu. Nếu những điều này được thêm vào Vipassana, thì Vipassana sẽ bị biến thể. Sự hữu hiệu của Dhamma tinh khiết chắc chắn sẽ mất đi.

Bây giờ những gì sẽ được thêm vào? Nếu ai đó muốn an tĩnh tâm, người đó sẽ được bảo rằng: “Được, bạn nên chú niệm những chân ngôn này.” Và chân ngôn được đưa ra là danh hiệu của vị Thánh đã sáng lập giáo phái đặc biệt nào đó, “... bởi vì Thầy là một người Giác ngộ.” Do đó mỗi môn phái dạy niệm đi niệm lại một danh hiệu nào đó. Thế nên, khi tín đồ có được tĩnh tâm nhờ những danh hiệu này được lặp đi lặp lại, liền nghĩ: “Ồ, truyền thống của chúng ta thật tuyệt diệu, cho chúng ta biết bao bình an.” Nhưng họ đã mất cơ hội thấy được tinh túy thực sự của Dhamma.

Dhamma là gì? Mục đích là để thoát khỏi luân hồi, thoát vòng sinh tử. Mỗi lúc các con tạo ra *sankhara* bằng cách phản ứng với những cảm giác dễ chịu hay khó chịu, các con đang chuyển bánh xe luân hồi này. Nếu các con không đến tận gốc rễ của thèm muốn và chán ghét, mà chỉ tập trên bề mặt của tâm thì thèm muốn và chán ghét nơi các con vẫn tiếp diễn. Khi các con niệm một câu chú thì chỉ có bề mặt của tâm chú niệm. Nơi thâm sâu, toàn thể tiến trình tâm vẫn giống như cũ.

Bây giờ nếu các con thêm điều này vào Vipassana, điều gì sẽ xảy ra? Mỗi từ đều có rung động riêng, và nếu các con tiếp tục niệm cùng một từ, toàn bộ cơ thể sẽ bao trùm trong những rung động mà các con tạo ra. Cái này tốt trên bề mặt, giống như một cái màn chắn không cho những rung động xấu đi vào. Nhưng các con đã quên không thực hành với sự rung động của chính mình.

Phương pháp thiền Vipassana là để thay đổi thói quen cố hữu tại tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Khi các con lặp lại một từ, các con không thay đổi được thói quen cố hữu. Bởi vì các con không biết sẽ có những rung động nào, khi có sự dễ chịu hay khó chịu. Các con không biết các con phản ứng như thế nào đối với những rung động tự nhiên đang tiếp tục xảy ra sâu tận bên trong thân và tâm của các con. Các con sẽ dựng lên một màn chắn bằng những rung động tự tạo và không có thật. Các con tạo ra một chướng ngại cho chính mình.

Còn những bất tịnh nào khác nữa? Các con có thể ngồi xuống và tưởng tượng cái gì đó, tâm các con được tập trung nhờ hình ảnh này. Bây giờ làm sao các con tới được giai đoạn cần thiết để quan sát những thèm muốn và chán ghét nảy sinh ở tầng tâm sâu thẳm nhất? Các con đã chuyển hướng tâm nhận thức tới một đối tượng tưởng tượng, và quên bẵng đi cái tâm vô thức của mình.

Có một khó khăn khác là:

The whole technique is to examine the reality within yourself by disintegrating the entire mind-and-matter phenomenon. Only then can you reach the stage which is beyond mind and matter.

Toàn bộ phương pháp là để khảo sát thực tại bên trong các con bằng cách làm tan rã toàn thể hiện tượng tâm và thân. Chỉ có bằng cách đó thì các con mới có thể tới được giai đoạn ra ngoài tâm và thân. Còn bây giờ các con tạo ra một ảo giác mới, một hình ảnh tưởng tượng, và con không làm điều gì để làm tan rã chúng. Làm sao con có thể thoát khỏi sự vô minh? Tất cả những thực tại kết hợp này chính là vô minh, khiến cho các con lầm cho rằng cái này là “tôi, của tôi.” Chỉ khi những cái đó phân tán và tan rã các con sẽ hiểu đó là những vi tử, những gợn sóng, những rung động. Khi tới giai đoạn này, các con sẽ thấy rằng toàn thể cấu trúc tâm và thân là không có thực chất.

Bởi vậy, những người đã hiểu Dhamma một cách đúng đắn phải cẩn trọng. Các con không nên thêm bất cứ một cái gì chỉ để làm hài lòng những tín đồ của những tín ngưỡng truyền thống hoặc những triết lý.

Dhamma là hoàn chỉnh; hoàn toàn không có gì để thêm vào - *kevalam paripunnam*. Đó là *parisuddham*, có nghĩa là không được lấy ra bất cứ một cái gì. Hãy giữ Pháp được *paripunna* và *parisuddha* và các con sẽ được tất cả những lợi lạc.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 4 THÁNG 3 NĂM 1989

DIỄN VĂN BẾ MẠC

DHAMMA SẼ LAN TRUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Đã gần hai mươi năm từ khi trách nhiệm lớn lao được người cha Dhamma, Sayagyi U Ba Khin, đặt trên vai Thầy. Khi xét lại công việc *dhamma-dūta* (truyền bá Dhamma), Thầy rất ngạc nhiên khi nhìn thấy thành quả của Dhamma, thấy được cách Dhamma đang phát triển. Hai mươi năm trước, phương pháp này còn mới mẻ tại quốc gia này vì Thầy là một người vô danh. Hiện nay hàng ngàn người đã bắt đầu tới để tham dự những khóa Thiền.

Nhưng điều tuyệt diệu lớn hơn là cách những người phục vụ Dhamma bắt đầu công cuộc phục vụ. Họ gặp nhiều khó khăn để giúp người khác lãnh hội Vipassana. Ở những nơi không phải là Trung tâm, không đầy đủ tiện nghi, những người phục vụ phải đối diện với rất nhiều điều bất tiện. Tuy vậy, họ phục vụ vô vị lợi như thế với rất nhiều tình thương và lòng từ bi, trắc ẩn.

Khi những trung tâm bắt đầu được xây dựng, có vẻ như những cơ sở sẽ giúp cho việc quản lý được dễ dàng hơn, nhưng bây giờ những khó khăn lại thuộc về những lãnh vực khác. Những cơ sở mới tiếp tục mọc lên và những gì đã xây dựng cần phải được sửa chữa và bảo trì.

Cho dù là một người phục vụ Dhamma hay là một thiền sư phụ tá, tất cả đều là những người có gia đình và mỗi người đều có những trách nhiệm đối với gia đình và kế mưu sinh. Tuy thế, họ bỏ ra rất nhiều thì giờ và đối diện với rất nhiều khó khăn. Thật không thể tin được! Thậm chí không có ai nghĩ đến chuyện có được tài lợi, họ tự

rèn luyện để hiểu rằng, trách nhiệm giao phó cho họ thực ra là giao phó cho Dhamma và họ đơn giản chỉ là người đại diện cho Dhamma.

Mặc cho tất cả những điều khó khăn này, những người phục vụ vẫn rất hoan hỉ, “Hãy nhìn xem, có rất nhiều người đang nhận được Dhamma!” Ngoài sự hoan hỉ, họ nhận được những gì khác? Thầy của họ đã tiếp nhận từ vị cha Dhamma một kỷ luật nghiêm ngặt và đôi khi nói nặng lời. Những người phục vụ đã làm việc vô vị lợi, đổi lại thì họ bị khiển trách: “Các con làm như thế này à? Các con là những người vô dụng! Tại sao các con làm như thế?” Đây là những gì họ nhận được từ vị cha Dhamma và từ những người khác! Không có ai biết ơn sự phục vụ của họ.

Thật dễ dàng để ai đó nói rằng: “Hãy quên những điều này đi! Hãy để cho vị Thầy đó làm việc một mình, tại sao ta phải phí thì giờ ở đây? Và tất cả những người vô ơn này, tại sao tôi phải phí thì giờ với họ?” Nhưng không, họ vẫn tiếp tục, bất chấp mọi sự chỉ trích.

Có một lý do tốt đẹp đằng sau đó. Không biết bao nhiêu kiếp trong quá khứ chúng ta đã cùng nhau thực hiện những công việc đầy công đức. Cùng nhau gặt hái công đức sẽ mang mọi người đến với nhau trong kiếp sống tương lai, và một lần nữa, cùng thực hành những hạnh nguyện đầy công đức. Hay là trong nhiều kiếp trong quá khứ, chắc hẳn chúng ta đã cùng nhau hành thiện, và điều này khiến chúng ta lại gặp nhau để hành thiện chung lần nữa.

Như vậy, không phải ai đó chỉ mới nhận được Dhamma trong một khóa thiền mười ngày, mà đã biết ơn Dhamma nhiều đến nỗi người này cảm thấy muốn phục vụ.Ồ, không đâu! Dĩ nhiên đó là một lý do trực tiếp, nhưng lý do lớn hơn là những công việc mà chúng ta đã làm cùng nhau trong những kiếp sống khác. Đã nếm được hương vị Dhamma bằng cách này hay cách khác trong quá khứ, người này cảm thấy, “Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người tiếp xúc với Dhamma và thoát khỏi khổ đau.”

Trong suốt rất nhiều kiếp ta đã hiểu được rằng *sabbadānam dhammadānam jināti – hiến tặng Dhamma là cống hiến cao quý nhất* - và điều này trở nên rõ ràng hơn qua mỗi lần ta phục vụ. Chúng ta có thể làm việc tích cực và hiến tặng hàng triệu đồng để xây dựng những cơ sở khác nhau cho người khác. Điều này tốt, bởi vì họ hưởng được lợi lạc, dừng ngừng những việc này. Nhưng khi so sánh với sự cống hiến Dhamma, ta thấy rằng không có gì sánh bằng.

Thằng trăm chắc chắn sẽ tới trong cuộc sống, và nếu ai đó có thể tươi cười đối mặt với những điều này,Ồ, đó là món quà quý giá nhất mà ta có thể trao tặng cho những

người khác. Món quà Dhamma này không phải chỉ một mình thiện sư hay thiện sư phụ tá làm được, mà do tất cả những người phục vụ.

Mặc dù những công việc đã thực hiện trong hai mươi năm qua làm Thầy rất hài lòng, nhưng vẫn còn nhiều việc khác cần được làm. Khi có quá nhiều đau khổ, Dhamma phải được nảy sinh. Khi có quá nhiều bóng tối, ánh sáng được cần tới, Dhamma được cần tới.

Thầy thấy sự tươi sáng trong tương lai. Không phải chỉ bởi những người trong hiện tại phục vụ một cách vô vị lợi, mà còn bởi những người với paramis tốt trong quá khứ sẽ nhận lấy trách nhiệm, và bánh xe Dhamma sẽ tiếp tục luân chuyển trong nhiều thế hệ.

Có một sự nguy hiểm trong việc chuyển bánh xe Dhamma nếu người ta biến việc này thành một kế sinh nhai. Làm sao điều này có thể là Dhamma được? Các con trông đợi được đền đáp bằng cái gì đó. Sự nguy hiểm cũng hiện hữu nếu có những người điên rồ phục vụ, những người chỉ thèm muốn quyền lợi, địa vị, chức danh. Và rồi Dhamma sẽ không còn là Dhamma nữa, bởi vì đã không có sự tinh khiết trong đó. Một sự nguy hiểm khác, là người nào đó sẽ thêm điều gì đó vào Dhamma chỉ để làm hài lòng một nhóm người hay một tông phái nào đó. Khi một người vô minh bắt đầu làm thế sẽ gây ra một nguy cơ lớn cho sự luân chuyển của bánh xe Dhamma.

Không có gì cần thêm vào, không có gì cần lấy ra, Dhamma tuyệt đối là tinh khiết, tuyệt đối hoàn hảo - kevalam paripunnam, kevalam parisuddham.

Những người phục vụ Dhamma nên nhớ rằng, Dhamma đã được lan truyền không phải bởi vì họ, mà bởi vì thời điểm để Dhamma được lan truyền đã tới. Họ chỉ là những cỗ xe, và nên cảm thấy hài lòng được làm cỗ xe. Bởi vì nhờ sự phục vụ này, họ sẽ có được những paramis tuyệt vời, *panna* tuyệt diệu và sẽ phát triển trong sự hành thiền của chính họ. Đây không phải là điều dễ dàng có được.

Một số lớn những người đang đau khổ có những *sankhara* bất thiện tích lũy trong quá khứ mang lại quá nhiều đau khổ cho họ. Nhưng cũng có những người có những *sankhara* thiện, và giờ đây thời điểm đã tới để những thành quả của những *sankhara* tốt lành sẽ biểu hiện bằng Dhamma. Thế thì Thầy và các con là ai mà cho họ Dhamma? Họ nhận được Dhamma là bởi vì những *kamma* tốt lành trong quá khứ. Chúng ta chỉ là những cỗ xe, chỉ vậy thôi.

Thầy luôn kể một câu chuyện về một con chó nhỏ đi dưới một cái xe bò và nghĩ rằng “Ta đang mang vác toàn bộ sức nặng của cái xe. Người chủ xe chú trọng quá nhiều đến hai con bò, nhưng chúng chỉ mang vác cái cang xe trên vai thôi. Trên vai ta là sức nặng của toàn bộ cái xe.” Một con chó điên khùng.

Không người phục vụ Dhamma nào nên nghĩ như con chó đó. Họ nên cảm thấy rằng “Đó là Dhamma đang vận hành, và ta có một chỗ nương tựa tuyệt diệu, ta đang ở trong bóng mát của Dhamma. Hay quá!”

Hãy luôn nhớ đến một câu này của Khabi - một thánh nhân vĩ đại của quốc gia này. Khabi nói rằng: “Ta đang ở đây để kêu gọi quý vị, nhưng ta có một cái búa ở trong tay. Chỉ những người sẵn sàng chặt bỏ đầu mình, ném vào thùng rác mới xứng đáng để theo ta.” Đây là điều kiện tiên quyết: Hãy cắt bỏ đầu mình, cắt bỏ tất cả ngã mạn và tới. Tuy nhiên thật là tuyệt diệu cho các con và cho tất cả những người khác, những người đang thực hành Dhamma. Và Thầy chắc rằng không phải chỉ bây giờ, mà cả những thế hệ mai sau sẽ có những người đến, những người đã chặt bỏ đầu của họ, những người sẽ phục vụ không phải vì ngã mạn. Khi đó Dhamma sẽ giữ được sự tinh khiết. Thầy chắc rằng một số lớn người sẽ hưởng được lợi lạc, những người phục vụ và những người được phục vụ. Dhamma làm việc theo hai cách: vừa tốt cho các con và tốt cho những người khác, lợi lạc cho các con và lợi lạc cho người khác.

Nguyện cho Dhamma không ngừng tăng trưởng. Hưởng được Dhamma bằng cách lớn mạnh trong Dhamma, dưới sự che chở của Dhamma. Nguyện cho Dhamma tăng trưởng để càng ngày càng có nhiều người đau khổ trên thế giới được tăng tiến dưới sự che chở của Dhamma và thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho Dhamma được lan truyền vì lợi ích của nhiều người và vì sự giải thoát của nhiều người.

Bhavatu sabba mangalam

DHAMMA HOUSE, CALIFORNIA, MỸ, NGÀY 26, THÁNG 8, 1989

TINH TÚY CỦA DHAMMA

Những thành viên trong gia đình Dhamma thân mến:

Tất cả các con đều mong muốn được vững mạnh trong Vipassana, được tinh tiến trên con đường và hưởng được những thành quả Dhamma tốt đẹp nhất. Để tinh tiến trên con đường Dhamma, điều tuyệt đối quan trọng là phải thực hành Dhamma. Và để thực hành Dhamma, điều thiết yếu là các con phải hiểu Dhamma là gì.

Nếu các con không thực hành Dhamma mà chỉ trở nên ràng buộc vào nó, cho đó là giáo điều, tông phái hay một tổ chức tôn giáo, thì Dhamma sẽ không còn là Dhamma cho các con nữa. Khi các con hiểu được thực chất của Dhamma, sự tinh túy thâm sâu của Dhamma, thì cái vỏ bề ngoài không còn quan trọng nữa.

Để hiểu được Dhamma là gì, các con phải hiểu được *Sila* (giới) là gì và tại sao lại phải giữ giới. Các con phải hiểu được *Samma-samadhi* (chánh định) là gì và tại sao lại phải thực hành *samadhi*. Các con phải hiểu được *Panna* (tuệ) đích thực là gì và tại sao lại phải thực hành *panna*.

Đức Phật dạy chúng ta hiểu ở mức độ trải nghiệm, tại sao phải giữ *sila* và cho họ khả năng thật sự để giữ được *sila*. Ở mức độ trí thức, ta có thể hiểu, “Ta không nên làm điều này, cái đó không phải là thiện pháp. Ta không nên làm việc kia, cái đó không là thiện pháp.” Tuy nhiên trong cuộc sống hằng ngày, ta vẫn tiếp tục không làm những thiện pháp. Một trong những kinh điển cổ xưa chỉ rõ điều này, nói rằng:

Janami dharmam na ca me pravitta,

Janami addharmam na ca me niritta.

Tôi hiểu rất rõ dharma là gì, tuy nhiên tôi không thể làm theo,

Tôi biết rất rõ những gì trái với dharma, tuy vậy tôi vẫn không tránh khỏi chúng.

Khi thành Phật, Ngài khám phá ra cách tránh không làm điều bất thiện. Ngài khiến cho người ta hiểu được cái gì thật sự xảy ra khi ta giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối hay dùng chất say gây nghiện.

Đi sâu vào nội tâm, các con bắt đầu hiểu rằng, “Tôi không thể giết hại, trừ khi tôi tạo ra bất tịnh trong tâm – giận dữ, oán hận, ác ý, hận thù, không bất tịnh này thì bất tịnh khác.” Và các con cũng nhận ra rằng, “Ngay khi tôi tạo ra bất tịnh trong tâm, thiên nhiên bắt đầu trừng phạt tôi. Tôi trở nên khổ sở ngay lập tức.” Nhận ra sự thật phổ quát này, Đức Phật nói, khi tạo ra bất tịnh

Idha tappati, pecca tappati,

Các người bắt đầu bị đau khổ ngay bây giờ và tiếp tục bị đau khổ trong tương lai.

Hạt giống của những hành động bất thiện mà các con đã gieo trồng khiến các con đau khổ ngay tại đây và ngay bây giờ. Và sẽ tiếp tục gia tăng, đem lại nhiều kết quả đắng cay.

Đức Phật đưa ra một thí dụ: Nếu các con lấy một sợi dây thừng và cứ tiếp tục xoắn, dây mỗi lúc mỗi thắt chặt hơn. Mỗi khi các con phạm giới *sila*, các con như xoắn dây thừng chặt hơn, và các con trở nên căng thẳng trong nội tâm. Khuynh hướng phản ứng cùng kiểu đó trở thành thói quen, và các con không ngừng xoắn thêm; bởi vậy đau khổ của các con không ngừng gia tăng. Ngài nói rằng, có thể trên bề mặt của tâm, các con không biết là các con tạo ra căng thẳng trong nội tâm. Làm sao điều này cứ tiếp tục xảy ra mà các con không nhận biết được?

Nếu các con nhìn vào một cục than cháy đỏ bị che phủ bởi một lớp tro dày, thì có vẻ như cục than không cháy, có vẻ như không có lửa. Cùng cách đó, chín mươi chín phần trăm tâm các con đang ngút cháy, và một phần trăm còn lại trên bề mặt thì xao lãng trong hưởng thụ các thứ dục lạc. Bởi các con không nhìn vào nội tâm, các con không biết rằng mình đang bị thiêu đốt.

Mỗi lần phạm giới, các con tự bào chữa, và trên bề mặt các con cảm thấy ổn thỏa. Phạm giới sát sinh, các con nói, “Tôi sát hại người đó bởi vì hắn xấu ác quá.” Khi ăn cắp, các con nói, “Người này đầu xứng đáng sở hữu của cải đó? Nếu tôi lấy thì có gì sai trái đâu? Tôi cảm thấy thỏa mãn.” Phạm tà dâm, các con có thể nói, “Tôi có quan hệ tình dục, nhưng tôi không làm hại một ai. Cả hai chúng tôi đồng tình, nên không phải là xâm hại tình dục. Thế thì có gì sai trái đâu? Say sưa, các con nói rằng, “Tôi chỉ uống một ly rượu nhỏ và tôi không say. Điều đó có gì sai trái đâu? Nói cho cùng, sống

trong đời, có người mời tôi ly rượu và tôi chấp nhận, tôi đâu có phá hoại sự bình yên và hài hòa của xã hội. Tôi còn giúp cho xã hội, mọi người đều vui vẻ.”

Một vị Phật sẽ mỉm cười và nói, “Những người này thật khùng điên. Họ sung sướng với lớp tro che phủ sự thật. Họ không biết là họ đang bị thiêu đốt tận trong sâu thẳm, và họ không ngừng đổ dầu vào lửa.” Mỗi lần các con phạm giới, các con càng đổ thêm dầu vào lửa, và các con mỗi lúc một khổ sở hơn. Điều này không thể hiểu được bằng tranh cãi hay lý luận. Chỉ khi nào thể nghiệm sâu hơn vào nội tâm, các con mới hiểu được rằng, mọi hành động bằng lời nói hay việc làm trái với luật tự nhiên thì lập tức sẽ làm hại chính các con.

Khi đi sâu hơn vào nội tâm, các con cũng thấy rằng, khi các con bắt đầu có những hành động tốt lành qua lời nói hay việc làm, ngọn lửa thiêu đốt bên trong dần tàn lụi, và các con bắt đầu cảm thấy bình yên.

Đức Phật dạy, *Idha nandati, pecca nandati, katapunno ubayattha nandati.*

Bởi vì các con đang vun trồng thói quen tạo tác bình yên, hài hòa, và hạnh phúc thật sự, trạng thái tinh thần này sẽ được tiếp diễn. Mọi hành động bằng việc làm hay lời nói nếu làm với tâm thanh tịnh sẽ tạo ra hạnh phúc – không phải là thứ hạnh phúc của lớp tro mỏng che phủ cục than đang cháy đỏ, nhưng là hạnh phúc tại bề sâu của tâm.

Samadhi là sự định tâm. Làm thế nào để định tâm? Và tại sao các con lại định tâm theo cách đặc biệt này? Đây là điều Đức Phật giác ngộ: *Samma-samadhi* (chánh định) phải là thứ *samadhi* đưa chúng ta đến *Panna* (tuệ), và mục tiêu của Tuệ là tự chứng thực tại nơi tâm và thân của chính mình.

Đức Phật gọi cái mà phương Tây gọi là tâm-ý -thức là *paritta citta*, nghĩa là một phần nhỏ bé của tâm. Thực ra toàn bộ tâm đều có ý thức, không có phần nào là vô thức hay bán-ý-thức. Những phần của tâm gọi là vô thức hay bán-ý-thức thực ra không ngừng cảm nhận các cảm giác của thân, và phản ứng lại chúng. Phần bề mặt của tâm giống như lớp tro che phủ cục than hồng đang cháy. Các con có thể đùa chơi bằng cách bỏ đá lạnh vào đó, để có thể cảm thấy là sự thiêu đốt đã chấm dứt, để các con thấy hoàn toàn hạnh phúc. Nếu các con hành thiền bằng cách niệm bằng lời, thì chỉ có tâm-ý- thức chú niệm; tâm-vô-thức ở tầng sâu không tham gia vào việc này. Tương tự, chỉ có phần nhỏ bé của tâm, thường được gọi là “tâm-ý-thức”, thực hiện những chức năng như hình dung, tưởng tượng, gợi ý, chơi trò trí thức hay tình cảm. Còn ở tầng sâu, tâm thức không tham dự vào những trò này, thế mà các con vẫn cảm thấy như yên ổn.

Khi các con đi xem chiếu phim, tới quán rượu hay hý viện, các con chuyển hướng tâm-ý-thức đang dao động, và thích thú với những khoái cảm. Và khi các con làm tâm-ý-thức nhiễm độc với rượu chè và ma túy, các con lại có thể quên đi sự đau khổ trong chốc lát. Cũng cùng cách đó, khi các con làm cho tâm nhiễm độc bằng những loại thiền không phù hợp, các con cũng quên được nỗi khổ của mình. Các con quên mất là một cục than nóng đỏ đang đốt cháy sâu trong tâm.

Đức Phật giác ngộ được sự cần thiết phải đi tới tận tầng sâu của tâm và hiểu được luật Nhân quả. Ngài hiểu là khi ta phản ứng bằng thèm muốn và chán ghét, đau khổ liền theo sau. Đây là luật tự nhiên. Ngài truy tìm lý do sao ta phản ứng như vậy.

Ở mức độ hiển nhiên, ta cảm thấy là mình phản ứng lại những đối tượng bên ngoài, những gì các con thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hay suy nghĩ. Nếu là dễ chịu, các con phản ứng bằng thèm muốn. Tương tự, sự xúc chạm khó chịu mà các con cảm thấy ở bất cứ giác quan nào, tưởng như các con phản ứng bằng sự chán ghét. Điều đó đúng, nhưng chỉ đúng ở trên bề mặt. Có một mắc xích quan trọng bị bỏ sót khiến các con không hiểu được, trừ phi thực hành Vipassana. Sự thật là các con không phản ứng lại những đối tượng bên ngoài khi xúc chạm với những giác quan, mà các con phản ứng lại những cảm giác nơi thân do sự xúc chạm gây ra. Khi mà cảm giác dễ chịu, các con phản ứng bằng sự thèm muốn; khi mà cảm giác khó chịu, các con phản ứng bằng sự chán ghét. Một khi bỏ sót mắc xích này, các con không hành trì ở bề sâu của tâm, mà chỉ trên bề mặt.

Những người chỉ thực tập với tâm-ý-thức (conscious mind) đang tự lừa dối mình, và thực sự không được ích lợi gì. Các con phải đi vào tận bề sâu, dồn hết sự chú tâm vào hiện tượng tâm - thân và quan sát sự tương tác đang xảy ra. “Tâm-vô-thức” sâu tận bên trong không ngừng tiếp xúc với cảm giác của thân. Tâm và thân liên hệ mật thiết với nhau đến nỗi, từng giây phút bất cứ những gì xảy ra trong tâm đều ảnh hưởng đến thân, và bất cứ những gì xảy ra ở thân đều ảnh hưởng đến tâm.

Đức Phật là người đầu tiên trong Thời kỳ này đã khám phá ra Sự thật này (Nhiều vị Phật trong quá khứ cũng đã khám phá ra cùng Chân lý). Và với lòng đại từ, cùng đại nguyện, Ngài chỉ cho mọi người, “Hãy xem, đây là quy luật. Hãy hiểu quy luật này bằng sự chứng nghiệm của chính bản thân, và thoát khỏi khổ đau.”

Người nào đó có thể quên Sự thật này và nói, “Dù tôi có tu học với thiền sư này hay thiền sư khác, sự thiền tập vẫn vậy mà.” Thầy sẽ trả lời, “Nếu Thầy các vị dạy quán sát cảm giác trên thân và phát triển sự bình tâm đối với mọi cảm giác, sự hành trì như vậy

quả giống Vipassana. Tên gọi không quan trọng, có thể được gọi là Vipassana hay tên khác, vẫn đúng với giáo pháp của Đức Phật, dù của bất cứ ai khác.” Thế nhưng, nếu Thầy quý vị không dạy thực hành quán sát cảm giác nơi thân, mà quý vị vẫn nói, “Sự giảng dạy cũng giống nhau.” Như thế các vị tự làm hại mình, vì bỏ qua những cảm giác nơi thân, chỉ biết phản ứng lại những cảm giác bằng thèm muốn hay chán ghét.

Lớp tro che lấp sự thật bên trong này cần được loại bỏ. Bất cứ đối tượng thiền quán nào giúp cho lớp tro này dày thêm đều không phải là đối tượng thiền hữu ích. Bất cứ đối tượng thiền nào loại trừ được lớp tro này khiến ta nhận chân được đau khổ trong tâm mới thực hữu ích.

Đây là Sự thật thánh thiện thứ nhất, “Hãy nhìn xem, bao nhiêu là lửa thiêu đốt, bao nhiêu là căng thẳng.” Điều này chỉ có thể chứng nghiệm được khi các con bắt đầu cảm nhận được cảm giác trong thân. Mỗi cảm giác nơi thân thành một nỗi khổ, vì trong vô minh các con phản ứng và tự tạo khổ đau. Làm thế nào để chặn đứng việc này? Làm thế nào để cái tâm luôn bị nô lệ vào những tập khí cố hữu này không còn bị nô lệ?

Việc này chỉ có thể làm được bằng sự tu tập. Nếu chỉ thảo luận trí thức, tranh biện, hay chấp nhận sự thật theo tín ngưỡng đều không giúp ích gì được. Những cách thức này có thể hướng dẫn, và chỉ cho ta cách thực tập, nhưng mà chúng ta phải thật sự thực hành. Những ai muốn tiến tu trên con đường Dhamma phải hiểu được thiền Vipassana là gì, và tại sao chúng ta phải thực hành pháp môn này.

Dĩ nhiên là chúng ta không nên chê người khác. Những người chỉ dạy phương pháp thiền ở mức độ trí thức cũng giúp ích cho người khác. It ra là tâm ý thức cũng được thanh lọc được phần nào và điều này hữu ích. Nhưng đối với sự thực hành của chính mình, hãy hiểu rằng, sự giải thoát sẽ chỉ tới khi các con tới tận nguồn gốc sâu xa của khổ đau. Trừ khi các con diệt trừ được gốc rễ của khổ đau, các con không thể giải thoát khỏi khổ đau của mình.

Dhamma rất là đơn giản, thế nhưng đã bị biến thành rắc rối. Không có gì giản đơn hơn Dhamma. Dhamma trở nên rắc rối vì bị thêm triết lý này hay triết lý khác vào, hay sùng tín này hay sùng tín khác vào. Không nên làm thành rắc rối. Những người làm Dhamma trở nên rắc rối làm hại chính họ và người khác. Các con có được con đường đích thực, nhưng là một con đường dài. Để thay đổi tập khí lâu đời của tâm cần một thời gian dài; nhưng bước đầu tiên đã khởi sự. Ngay như khi các con chỉ tham dự một khóa thiền, một sự khởi sự tốt đẹp đã bắt đầu. Hãy tận dụng điều này để giải thoát tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất.

Khi các con đi sâu hơn trong sự hành thiền trong khi giữ năm *sila*, các con sẽ bắt đầu hiểu rằng, bất cứ lúc nào phạm giới sẽ làm cho lớp tro ở trên mặt dày hơn và đồng thời gia tăng sự thiêu đốt ở bên trong. Do đó hãy nhận ra sự thật về sự thiêu đốt của sự đau khổ trong nội tâm. Đừng để bị mê hoặc bởi lớp tro trên mặt, với phần nhỏ được gọi là tâm ý thức này.

Cũng nên hiểu là chỉ bằng cách thực hành Dhamma các con mới có thể hưởng được lợi lạc từ Dhamma. Nếu các con tham dự một khóa thiền nhưng không thực hành hằng ngày, các con sẽ có lợi nhưng rất ít. Hay nếu các con mỗi năm tham dự một khóa nhưng không hành thiền hằng ngày, thói quen cố hữu của tâm không thể thay đổi; và tập khí này cần phải thay đổi. Mỗi lần các con ngồi thiền thói quen nhiều đời được thay đổi từ từ, các con thanh lọc tâm từng chút một, cho tới giai đoạn tâm không còn bất tịnh, mọi khuôn mẫu cũ trong quá khứ biến mất.

Để làm được điều này, các con phải tu tập một cách nghiêm túc. Các con có cơ sở tuyệt vời ở đây, và các con đã tận dụng. Thấy cảm thấy chỉ trong ít năm mà những rung động ở đây đã trở nên rất tốt, và bây giờ các con có thể chia sẻ sự rung động này với người khác.

Một khi Dhamma bắt đầu tăng trưởng, Dhamma sẽ không ngừng lớn mạnh, và không ai có thể ngăn chặn được. Hãy tăng trưởng bên ngoài và nhiều người sẽ được lợi lạc. Hãy tăng trưởng bên trong và các con sẽ được lợi lạc trong nội tâm. Nếu chính các con không được lợi lạc, và các con chỉ nghĩ là để cho người khác được lợi lạc, điều này không hữu hiệu

Hãy tăng tiến trong Dhamma vì lợi ích của chính mình và vì lợi ích của những người khác; vì lợi lạc của chính mình và vì lợi lạc của người khác, vì sự giải thoát của chính mình và vì sự giải thoát cả những người khác.

Bhavatu sabba mangalam

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 2 THÁNG 3, 1990

DIỄN VĂN KHAI MẠC

HIẾN TẶNG DHAMMA

Những người hành thiền Dhamma trên thế giới:

Một lần nữa các con lại tề tựu nơi đây để xem xét làm thế nào để các con có thể giúp Dhamma được lan truyền, làm thế nào để các con có thể giúp những người khổ đau trên khắp thế giới được tiếp xúc với Dhamma, để họ có thể thoát khỏi khổ đau. Đây là một chủ đích Dhamma tuyệt vời.

Bất cứ ai đã thực sự nếm được hương vị Dhamma biết rằng hương vị này rất tuyệt vời. Ở thế giới bên ngoài, khi con nếm được những gì ngon, các con cảm thấy muốn san sẻ với bạn bè và gia đình. Đây là điều tự nhiên. Nhưng không có gì hơn được hương vị Dhamma - *Dhammarasam sabbarasam jināti* - và một ai đã thực sự nếm được hương vị Dhamma sẽ bắt đầu cảm thấy *ehi-passiko*. Ô thật tuyệt vời! Mọi người phải nếm được hương vị này! Cho dù cảm nhận về *ehi-passiko* có bắt đầu phát triển trong tâm hay không, đó cũng là thước để đo sự tiến bộ trong Dhamma.

Giả sử cảm nghĩ này xuất hiện và ta muốn càng ngày càng có nhiều người nếm được Dhamma, nhưng nếu ta không tiến triển một cách đúng đắn trong Dhamma, rất có thể ta sẽ vấp phải lỗi lầm. Ta có thể nghĩ, “Tôi mong muốn có thêm nhiều người đến với con đường Dhamma, chắc chắn là như vậy, nhưng chức vụ của tôi là gì?” Hoặc là một người thật sự không nghiêm túc có thể bắt đầu tính xem mình sẽ nhận được bao nhiêu thù lao, “Chắc chắn tôi sẽ giúp mọi người thực hành Dhamma, nhưng tôi phải nhận được bao nhiêu tiền, vì tôi đã hiến tặng thì giờ và đời sống của tôi.” Hay người nào đó có thể không tìm kiếm chức vụ hay tiền bạc, nhưng trong thâm tâm có nhiều

thèm muốn rằng người khác phải biết ơn sự phục vụ của mình, “Họ phải biết ơn tôi, kính trọng tôi và tôn kính tôi.” Những người này đã không hiểu Dhamma. Họ không xứng đáng để phục vụ người khác bởi vì trong thâm tâm, mục đích chỉ để phục vụ chính họ.

Thầy nhớ một trong những người bạn Dhamma theo đạo Hồi tại trung tâm của Sayagyi. Ông là phó giáo sư về tại trường Đại học Rangoon. Sau khi đã ngồi vài khóa, một tâm niệm phát sinh, “Tôi phải phục vụ. Nhưng tôi nên phục vụ như thế nào để bản ngã của tôi không thể hiện. Nếu bản ngã của tôi tăng trưởng, sự phục vụ sẽ không còn là phục vụ nữa.” Sau thời gian, chúng tôi mới biết là ông đã làm gì. Ông tới khóa thiền buổi chiều – ông không tham dự khóa thiền - và khi thiền sinh đi ngủ, ông cũng ngủ ở đầu đó. Và rồi khoảng 22h30, ông thức dậy, lấy một xô nước và một cái chổi, đi tới toilet và cọ rửa khoảng một hay hai giờ. Sau đó ông đi ngủ. Ông không muốn ai biết sự phục vụ của mình.

Đây là những việc mà người khác không thích làm, nhưng Sayagi không cho phép những người không hành thiền đến làm các việc đó. Và vị giáo sư cảm thấy rằng, “Tôi là người thích hợp, tôi nên làm điều đó.” Đây là tinh thần phục vụ. Ông không trông mong được đền đáp, cho dù chỉ muốn người khác biết ơn sự phục vụ của mình. Đây là sự tinh khiết của việc phục vụ Dhamma. Mỗi người phải tự xem xét mình, “Khi nhiệt tình phục vụ khởi sinh trong tâm, cái đó có bị nhuộm màu vị kỷ không? Tôi có muốn điều gì không?” Khi vị kỷ không còn, các con có thể phục vụ ở bất cứ nơi nào đang cần. Nếu tôi được yêu cầu chùi nhà vệ sinh, tôi sẽ làm điều đó. Nếu tôi được yêu cầu đứng gác cổng, tôi sẽ là người gác cổng. Nếu ngày mai tôi được yêu cầu ngồi vào ghế Dhamma và dạy Dhamma, tôi sẽ làm điều đó. Tôi ở đây chỉ để phục vụ, nếu đó là ý nguyện của các con, các con xứng đáng để phục vụ.

Đối với sự phụ của Thầy, thỉnh thoảng có người hiến tặng một cách hào phóng, “Thưa Ngài, con sẽ xây một căn nhà ở đây để mọi người có thể ở một cách thoải mái. Đây là sự hiến tặng của con cho trung tâm. Hãy để những người khác đến và sử dụng nó, nhưng bất cứ khi nào con hay người trong gia đình con tới, nhà phải được dành riêng cho chúng con.” Và Sayagyi là Sayagyi, Ngài quát lên, “Đồ khùng, hãy học Dhamma! Chúng tôi không nhận sự hiến tặng của những người chưa biết Dhamma. Ta không muốn nhận sự hiến tặng của những người học Dhamma mà không hiểu Dhamma.”

Đây là một truyền thống lành mạnh và tinh khiết. Chỉ riêng sự tinh khiết này sẽ giúp Dhamma có nhiều sức mạnh, và Dhamma tinh khiết này sẽ phục vụ mọi người

một cách đúng đắn. Nếu Dhamma bị xuống cấp và một người giàu có muốn mua chuộc và chi phối Dhamma, Dhamma sẽ trở thành một món hàng như ở chợ. Như thế làm sao Dhamma có thể giúp người ta được? Do đó mọi người, bây giờ và trong tương lai, những người có trách nhiệm điều hành những trung tâm Dhamma, ở đây cũng như ở khắp thế giới, hãy luôn chú tâm tới sự tinh khiết của Dhamma. Các con hãy quyết tâm không cho phép sự tinh khiết của Dhamma bị vẩn đục hay băng hoại.

Cũng không sao nếu phòng ốc không được rộng rãi, và ít người tới những trung tâm Dhamma như thế. Dhamma cần được trao truyền một cách đúng đắn. Nếu có ai nghĩ rằng “Bằng *dana* của tôi, những người khác sẽ nhận được lợi lạc,” người đó cảm thấy hoan hỉ khi thấy người khác vui mừng. Đây là phần thưởng lớn nhất mà ta có thể nhận được từ sự hiến tặng và phục vụ. Nếu có người không hiểu Dhamma theo cách này, thì tốt hơn không nên nhận sự hiến tặng của người này, mặc dù người đó đã ngồi nhiều khóa thiền. Điều lệ này không những chỉ dành cho ban quản trị hiện tại, thiền sư phụ tá hiện tại, mà còn cho các thế hệ mai sau.

Vì khủng điên có người sẽ nói, “Được, Vipassana thật tuyệt vời. Nhưng cách tu tập này cũng tốt tại sao không thêm vào?” Hoặc có người sẽ nói, “Ồ cái này thật tuyệt vời! Nhưng sao không thêm một chút về tín ngưỡng của chúng tôi? Thêm điều này vào và quý vị sẽ thấy một số đồng người từ cộng đồng của tôi sẽ tới.” Không được! Khi Dhamma bị biến chất sẽ không giúp được mọi người. Thêm bất cứ điều gì vào chắc chắn phương pháp sẽ bị nhiễm ô. Sayagyi thường nói, nếu các con bắt đầu thêm bất cứ một hoạt động nào khác tại một trung tâm Dhamma, *mara* rất là quỷ quyệt và bắt đầu vỗ tay, “Chà, tuyệt quá! Điều này rất tốt! Hãy xem, cũng cần phải thêm *yoga asanas* vào đây, tuyệt vời! Và cũng nên thêm vào cách trị liệu thiên nhiên, ồ tuyệt vời!” *Mara* sẽ lôi cuốn tất cả sự chú tâm vào các hoạt động phụ này, và Vipassana sẽ trở thành thứ yếu. Điều này chắc chắn sẽ xảy ra.

Quốc gia Ấn Độ này, nơi phương pháp tuyệt vời này khởi nguồn, đã đánh mất Dhamma trong vòng năm trăm năm bởi vì những người khủng điên bắt đầu thêm nhiều thứ khác vào đó. Dhamma trở thành biến chất, bất tịnh, và sự hữu hiệu bắt đầu bị suy giảm và dần dần biến mất. Chánh pháp cũng mất đi theo cùng một kiểu tại những quốc gia khác.

Chúng ta rất may mắn, Miến Điện, một nước láng giềng đã bảo tồn Dhamma trong sự tinh nguyên từ thế hệ này sang thế hệ khác. Đó là lý do tại sao chúng ta được trao truyền từ đó. Chúng ta có trách nhiệm bảo đảm duy trì cho thế hệ mai sau trong cùng một sự tinh khiết như vậy. Mọi người nên nghĩ, “Tôi nhận được Dhamma trong sự

tin nguyên, và tôi sẽ trao truyền cho thế hệ kế tiếp trong sự tin nguyên ấy.” Bằng cách này, Chánh pháp sẽ tiếp tục giúp người khác thoát khỏi khổ đau, ít ra là trong vài thế kỷ.

Ta cũng nên tự xem xét mình: “Có phải địa vị trong quá khứ vẫn còn rất quan trọng hay không? Bạn muốn phục vụ Dhamma và vẫn nói, “Tôi thuộc về truyền thống đặc biệt này và truyền thống này là nhất”. Nếu như thế, các con đã không tuân phục Dhamma, trái lại suy nghĩ phải nên là *ekāyano maggo*, “Tôi tin tưởng rằng đây là con đường duy nhất để loại trừ những bất tịnh nằm sâu trong tâm. Trừ khi những mặc cảm và những sự bất tịnh tiềm ẩn này được loại khỏi tâm, tôi sẽ không bao giờ được giải thoát. Không ai có thể được giải thoát như thế. Đây là con đường và là con đường duy nhất.” Chỉ khi nào các con có sự tin tưởng này, các con mới nên tình nguyện để phục vụ Dhamma trong bất cứ vị trí nào.

Các con là người tốt nhất để tự xét mình. Nếu các con đã có ước nguyện, rằng Dhamma phải được lan truyền, rằng càng ngày càng có nhiều người đau khổ sẽ có lợi lạc từ Dhamma, hãy giữ tâm nguyện này. Nhưng không nên nhận một chức vụ quan trọng nào nếu các con vẫn bị ràng buộc vào những truyền thống cũ hay đức tin hay giáo điều. Đừng nhận bất cứ trách nhiệm nào, hãy đợi một thời gian.

Thầy biết rất nhiều người trong các con đã có chủ ý đó. Các con có thể có công đức trong việc phục vụ những người đau khổ khắp thế giới bằng nhiều cách khác nhau. Đối với những người có tâm nguyện như thế nhưng chưa được vững mạnh lắm, hãy làm cho các con vững mạnh trong Dhamma trước đã. Khi các con tự làm chính mình vững mạnh trong Dhamma, các con đang làm điều đó cho chính mình, chứ không phải cho Thầy, cho Đức Phật hay cho bất kỳ ai khác. Đó là bởi vì sự lợi lạc của chính mình và sự tốt lành của chính mình.

Sayagyi thường nói với những thiên sinh của Ngài, những người có thể nhập Nibbana bất cứ lúc nào: “Các con đã có sự cống hiến lớn nhất cho trung tâm này, bằng những rung động tuyệt vời liên quan đến những trải nghiệm về Niết bàn.” Bởi vậy, nếu các con phục vụ không ở trong bất cứ một chức vụ nào, và chỉ là một thiên sinh, thì nên chỉ hành thiện. Dù các con có đạt tới giai đoạn Niết bàn hay không cũng không thành vấn đề. Bất cứ sự tinh khiết nào các con tạo ra sẽ lan truyền và bầu không khí sẽ tràn đầy những rung động tinh khiết. Điều đó sẽ là sự hiến tặng lớn nhất. Một người có thể hiến tặng hàng triệu đồng nhưng không tạo ra những rung động tốt lành, và một người khác có thể tạo ra rung động tốt nhưng không hiến tặng tài vật; sự hiến tặng những rung động tốt lành quan trọng hơn rất nhiều.

Và rồi các con có thể phục vụ trong bất cứ chức vụ nào, không cần thiết phải trở thành một thiền sư, một thiền sư phụ tá, một thủ quỹ, một chủ tịch, một tổng thư kí, một thành viên ban điều hành. Hãy hành thiện. Hãy hành thiện vì sự tốt lành của chính các con và vì sự tốt lành của người khác. Hãy tạo ra những rung động tốt, vì sự tốt lành cho chính mình và cho những người khác.

Nguyện cho tất cả các con, từ bất cứ quốc gia nào, cộng đồng nào, giai cấp nào, phát triển trong Dhamma. Các con có một cơ hội tuyệt vời bây giờ vì các con đã tiếp xúc với Dhamma. Hãy phát triển trong Dhamma! Thoát khỏi khổ đau và là một gương sáng cho người khác để họ được tiếp xúc với Dhamma, để thoát khỏi khổ đau và ràng buộc.

Nguyện cho tất cả các con được hạnh phúc thật sự. Nguyện cho tất cả những người khác cũng được hạnh phúc thật sự. Nguyện cho tất cả các con được bình yên thật sự. Nguyện cho tất cả những người khác được bình yên thật sự. Nguyện cho các con được giải thoát. Nguyện cho tất cả những người khác cũng được giải thoát.

Bhavatu sabba mangalam

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 4 THÁNG 3, 1990

II. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích tại sao chúng ta có cảm giác đau nhức khó chịu trong lúc hành thiền?*

Thầy Goenka: Có nhiều loại cảm giác khác nhau với nhiều nguyên nhân khác nhau. Nếu các con không quen ngồi trên chân trong một thời gian dài, các con có thể cảm thấy cảm giác đau đớn khi các con bắt đầu ngồi bởi tư thế đặc biệt đó. Hoặc là có cảm giác khó chịu bởi vì thức ăn mà các con đã ăn, hoặc cảm giác khó chịu bởi bầu không khí xung quanh các con. Thí dụ: Nếu thời tiết nóng, chúng ta cảm thấy nóng nực trong cơ thể. Có thể có nhiều lý do cho cảm giác khó chịu.

Một lý do khác cho những cảm giác khó chịu là những *sankhara* tích lũy trong quá khứ. Nếu các con hành thiền một cách đúng đắn, sức mạnh của những rung động *anicca-sanna* (tuệ giác về vô thường) sẽ mạnh đến nỗi tất cả những sự bất tịnh trong tâm sẽ bị lay động và trôi lên trên bề mặt từng mảng lớn. Khởi đầu là những *sankhara* thô thiển trên mặt, và chỉ khi nào chúng hoàn toàn bị diệt trừ thì các con mới đạt đến giai đoạn *sotapanna* (nhập lưu). Giống như quét nhà, lần đầu những rác rưởi lớn, to sẽ được quét trước, thứ đến sẽ quét được những vật nhỏ hơn và lần thứ ba sẽ quét được những bụi nhỏ. Khi các con quét với một cái chổi mềm thì những bụi mịn hơn sẽ được quét đi, và cuối cùng khi các con lau sàn nhà thì những bụi bặm mịn hơn nữa sẽ được lau sạch. Tương tự như thế, trong Vipassana, các con tập di chuyển sự quan sát từ cảm giác thô thiển đến vi tế và tới vi tế nhất. Đây là luật tự nhiên.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, phân biệt bộ phận có vẻ như là hình thức khác của phân biệt giai cấp. Thưa Thầy làm sao để tránh khỏi những điều này?*

Trả lời: Đối với Thấy, phân biệt bộ phái tệ hại hơn là phân biệt giai cấp. Phân biệt dựa trên giai cấp là điều tệ hại, nhưng chỉ có giới hạn ở trong Ấn Độ. Phân biệt bộ phái bây giờ đã trở nên phổ quát.

Ở mọi nơi người ta chỉ quan tâm tới giáo phái của họ và cho rằng “Giáo phái của tôi là hay nhất!” Đối với họ tông phái của họ đã trở thành Dhamma.

Dhamma là luật tự nhiên, phổ quát, không có thể thuộc về một tông phái đặc biệt nào đó. Nếu ta tạo ra bất tịnh trong tâm, ta chắc chắn trở nên khổ sở. Ta có thể tự nhận mình là người theo Ấn giáo, Phật giáo, Công giáo hay Hồi giáo, nhưng điều này không thay đổi được luật tự nhiên. Tương tự như thế, nếu ta diệt trừ được những bất tịnh của *lobha*, *dosa*, *moha* (*thèm muốn*, *chán ghét* và *vô minh*) trong tâm, ta chắc chắn cảm thấy được giải thoát và bình an.

Ta có thể tự cho mình là người mộ đạo, nhưng không có một chút Dhamma nào cả. Trong trường hợp đó, cái nhãn hiệu này là vô nghĩa. Nếu bất cứ ai từ bất cứ tôn giáo nào mà tràn đầy Dhamma, và là một người tốt, thì người này sẽ giúp tạo nên một xã hội lành mạnh. Chừng nào tông phái còn tiếp tục hiện diện thì sẽ không có bình an trên thế giới. Tương tự như vậy, chừng nào phân biệt giai cấp còn tồn tại trong quốc gia này, thì sẽ không có bình an tại đây.

Đức Phật đã phá giai cấp và nói: một người không phải là một *brāhmaṇa* (bà la môn) chỉ bởi vì người đó được sinh ra bởi cha mẹ là một *brāhmaṇa*, một người trở thành một *brāhmaṇa* chỉ bằng cách thanh tịnh tâm. Một người được gọi là *sūdra* (giai cấp hạ tiện) bởi vì họ được sinh ra trong một gia đình *sūdra* có thể trở thành một *brāhmaṇa* bằng cách thanh lọc tâm.

Do đó hãy tiếp tục chú trọng tới Dhamma, và tiếp tục giải thích rằng cả hai thứ phân biệt tông phái và giai cấp đều là kẻ thù của Dhamma. Bất kể ta thuộc giai cấp hay tôn giáo nào, nếu ta không quan tâm tới việc sống một cuộc sống *silā*, *samadhi* và *panna*, ta đã phạm tội mình, tự làm hại mình và hại người khác.

Nếu các con vững mạnh trong *silā*, *samadhi* và *panna*, thì bất kỳ con thuộc một tôn giáo nào, con là một người tốt, giải thoát và thánh thiện, và những người tốt sẽ tạo ra một xã hội tốt lành.

Điều này cần được nhấn mạnh không phải chỉ bằng cách thảo luận hay thuyết pháp, mà bằng cách thực hành. Bất cứ ai đã bắt đầu thực hành Vipassana sẽ thấy sự tự hào về mình. Tự hào về tôn giáo của mình là vô ích nếu ta không thực hành *silā*, *samadhi* và *panna*. Và nếu ta đã thực hành điều này ta có thể thuộc về bất cứ tôn giáo nào.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một người Ấn Độ giáo, người theo đạo Jain hay Hồi giáo có thể tham gia vào những nghi lễ tôn giáo ở chỗ đền thờ của họ mà vẫn có thể tiến bộ trong Dhamma được không?*

Trả lời: Được. Nếu các con hiểu Vipassana một cách đúng đắn. Dù các con đã tham dự những lễ nghi tôn giáo, các con cũng hiểu rằng những cái này không thực có nghĩa và không có thực chất. Nếu gia đình các con cử hành các nghi lễ này, cứ đi tới những chỗ thờ phụng với họ để giữ sự liên hệ tốt lành. Các con không nên làm những rạn nứt nảy sinh, nếu các con phải lễ bái, được, hãy lễ bái.

Nhưng các con lễ bái như thế nào? Chúng ta được Thầy của Thầy dạy rằng: Chúng ta không bao giờ được lễ bái một cách máy móc. Khi bái lần thứ nhất, các con ý thức được cảm giác ở trên đỉnh đầu và hiểu được *anicca*, bái lần thứ hai, các con hiểu được *dukkha*, bái lần thứ ba, hiểu được *anatta*.

Bất cứ khi nào ta bái và hiểu được *anicca*, *dukkha*, *anatta* bằng thực nghiệm thì ta đang lễ bái Dhamma, không có hại gì cả. Nhưng nếu các con tin rằng, lễ lạy một pho tượng ở chùa, đền thờ, nhà thờ sẽ giải thoát các con khỏi khổ đau thì các con không phải là một người hành thiền Vipassana tốt.

Chúng ta không thể nói một chỗ thờ phượng nào đó là tốt hay xấu Sự rung động tùy thuộc vào những người tới đó. Khi ta được vững mạnh trong việc quán sát cảm giác ở bên trong, ta bắt đầu ghi nhận được cảm giác ở bên ngoài nữa. Một giai đoạn sẽ tới là khi có hai người ngồi trước mặt con mà bề ngoài trông có vẻ giống nhau, nhưng một người thì đang bưng bưng với sự bất tịnh bên trong, và người kia thì bình lặng và an tĩnh. Các con sẽ cảm thấy nóng bức truyền từ một người và những rung động tươi mát phát ra từ người kia.

Đây là những giai đoạn cao hơn, thế nên mọi người cần đạt tới giai đoạn cao hơn và bắt đầu cảm thấy cảm giác của những rung động ở xung quanh. Thầy của Thầy, Sayagyi, có một cách riêng để khảo xét xem một thiền sinh có tiến triển trong Dhamma hay không. Một cuộc trình diễn của người Mỹ được gọi là “Holiday on Ice” (ngày nghỉ Lễ trên băng) đã được diễn ra ở Rangun trong khi Thầy đang tham dự một khóa thiền. Sayagyi nói với các học trò của ngài là họ nên mua vé cho các con họ tới xem vào ngày cuối khóa thiền. Hôm đó, Sayagyi nói với Thầy: “Goenka, các con của con đã mua vé cho con đi xem cuộc trình diễn, vậy hãy đi với họ.”

Thầy tự nghĩ: “Mình mới tham dự một khóa thiền, và bây giờ Sayagyi lại đề nghị mình đi xem một cuộc trình diễn nơi các cô gái hở hang đang nhảy múa và tạo ra đam mê, chắc phải có một lý do gì đó.” Và Thầy đồng ý.

Chúng tôi ngồi ở hàng ghế đầu và ngay khi ngồi xuống, những rung động tẻ hại làm Thầy cảm thấy khó chịu muốn buồn nôn. Chúng tôi không thể ở quá hai phút. Ngày hôm sau, chúng tôi đến trung tâm và Sayagi hỏi Thầy:

“Goenka, con có thấy thích “Holiday on ice” không?”

“Ồ, thưa Thầy...”

“Con đã cảm thấy gì?”

Thầy nói với ngài những cảm nghĩ của mình.

“Sadhu, sadhu, sadhu” (Lành thay). Sayagi nói.

Ngài nói: “Thầy bảo con tới đó để xem con đã có thể thể nghiệm được chưa những cảm giác, không chỉ ở bên trong mà cả ở bên ngoài nữa.”

Vào cuối một khóa thiền khác, Ngài phái Thầy đi tới chùa Shwedagon trước khi về nhà. Trước đây, Ngài chưa bao giờ bảo Thầy đi tới Shwedagon, do đó Thầy thắc mắc mục đích này là gì? Thầy phải tới một cầu thang đặc biệt, tới một chỗ có một bức tượng đặc biệt và lễ bái tượng đó trước khi trở về nhà.

Chắc rằng phải có lý do để Ngài nói, nên Thầy đồng ý. Chùa Shwedagon là một ngôi chùa tuyệt vời, ở đó xá lợi Phật được thờ phụng. Thầy đã tới đó nhiều lần để hành thiền trên một chỗ cao và Thầy đã biết rằng nơi đó có những rung động tuyệt vời.

Nhưng điều gì xảy ra lần đó? Khi đánh lễ, Thầy thấy mình không thể ngẩng đầu lên được, tựa như là có chì lỏng đổ xuống cột xương sống của Thầy. Thầy có một cảm giác nặng nề đau đớn rất dữ dội và cảm giác đó kéo dài 24 tiếng đồng hồ.

Khi gặp Ngài chiều hôm sau, Ngài hỏi Thầy:

“Hôm qua con có đi tới chùa Shwedagon không?”

“Dạ, thưa Thầy, có”

“Chuyện gì đã xảy ra?”

Thầy không trả lời bởi vì Sayagi là một Phật tử từ lúc mới sinh ra, và Thầy nghĩ rằng nếu diễn tả lại những kinh nghiệm thì Ngài sẽ đau lòng. Nhưng Ngài cố tra hỏi và Thầy phải nói sự thật. Thầy nói với Ngài: “Thưa Thầy, bây giờ con không thể bái lễ được, lưng của con cứng như khúc gỗ”

“Sadhu, sadhu, sadhu! Thầy gửi con tới đó để xem con cảm thấy những gì. Người ta tới chỗ đặc biệt đó chỉ để sinh thêm thêm muốn. Họ cầu mong điều này điều nọ, và rồi nhắc một viên đá ở đó lên. Nếu cảm thấy viên đá nhẹ nhàng, ý muốn của người cầu mong sẽ được thỏa nguyện. Nếu cảm thấy viên đá nặng nề, ước nguyện không được thành tựu. Những rung động nào có ở nơi chỗ đó? Chỉ có thêm muốn.”

Một thiền sinh Vipassana thuần thực phải có khả năng phân biệt được những rung động thể này, thể kia, hay của người này người kia. Nhưng không nên bàn luận về những gì mình nhận biết, bằng không ngã mạn sẽ gia tăng. Khi các con cảm thấy một rung động xấu ở nơi nào đó, không nên nói với ai, chỉ mỉm cười, thầm gửi metta và ra về. Cho dù các con có tới chùa, một đền thờ Hồi giáo hoặc nhà thờ cũng không có gì khác biệt cả. Hãy cảm nhận sự rung động, nếu sự rung động tốt thì tốt, nhưng nếu sự rung động không tốt thì cũng không lên án, chỉ mỉm cười, thầm gửi mettavà ra về. Một người hành thiền Vipassana phải luôn nhớ trong lòng rằng: sự bình tâm đối với những rung động ở bên trong mới có thể đưa ta tới mục đích cuối cùng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại Ấn Độ, tụng kinh, niệm chú, quán tưởng là một phần quan trọng trong việc hành thiền. Tại sao Thầy lại nhấn mạnh là chúng ta không nên bận tâm tới những việc này, và trái lại đặt toàn thể sự chú tâm vào hơi thở và cảm giác?*

Trả lời: Chúng ta không có gì chống đối chú niệm hoặc là quán tưởng; các pháp hành này có những giá trị riêng, và là sự hỗ trợ tuyệt vời để định tâm. Nếu các con tiếp tục tưởng tượng một hình dáng, đặc biệt là hình dáng của ai đó mà các con tin tưởng mãnh liệt, tâm của các con sẽ tĩnh lặng và trở nên tập trung. Tương tự như thế, nếu các con niệm thầm trong tâm một tiếng nào đó, tâm sẽ tĩnh lặng và cũng sẽ thanh tịnh. Tuy nhiên, đó chỉ là sự thanh lọc ở trên bề mặt, và những bất tịnh vẫn còn bị dồn ép sâu tận bên trong.

Mục đích của Vipassana không phải đơn thuần chỉ để định tâm hoặc là để an tịnh tâm ở trên bề mặt, mà để thanh lọc tâm ở tầng lớp sâu nhất. Mỗi một từ có một sự rung động riêng, đặc biệt là những chú *bija mantras* (chú chủng tử). Nếu các con cứ tiếp tục lặp lại những chú này, các con sẽ được bao trùm trong một rung động huyền hoặc. Điều này tốt ở một mức độ nào đó, vì giống như một bức chắn không cho những rung động xấu khuấy nhiễu các con. Nhưng những bất tịnh gốc rễ không có cơ hội được tiêu trừ, và như thế các con không có cơ hội khám phá những gì xảy ra cho tâm và thân khi tạo ra bất tịnh như giận dữ, sợ hãi, đam mê, hoặc ngã mạn.

Bất kỳ một bất tịnh nào nảy sinh trong tâm chắc chắn sẽ tạo ra một cảm giác trên cơ thể, bởi vì tâm và thân liên quan mật thiết với nhau, luôn ảnh hưởng lên nhau. Nếu tâm có một ý nghĩ tốt, các con có cảm giác dễ chịu. Nếu tâm tràn đầy bất tịnh, các con sẽ cảm thấy những cảm giác khó chịu. Đây là luật tự nhiên. Khi sự bất tịnh ở trong tâm tạo ra cảm giác khó chịu, các con phản ứng đối với cảm giác đó bằng sự chán ghét, và chính phản ứng này lại tạo ra một loại cảm giác khó chịu đặc biệt, và rồi con lại phản ứng với cảm giác ấy. Như thế, phản ứng của các con đối với những bất tịnh tăng lên

bội phần bởi những cảm giác này, và những cảm giác lại gia tăng bội phần bởi vì những bất tịnh. Như thế, một vòng lẩn quẩn khởi sinh.

Đức Phật khám phá ra rằng, để phá bỏ trói buộc nghiệt ngã này, các con phải quán sát những cảm giác một cách khách quan, và hiểu được rằng chúng là *anicca*. Đây chính là *vedanā - paccayā tanhā* - bởi vì có cảm giác nên thêm muốn nảy sinh. Chỉ vì có cảm giác dễ chịu trên thân khiến các con sinh ra thêm khát, bám víu chứ không là cái gì khác. Có vẻ như là các con thêm muốn cái gì đó ở bên ngoài, một hình dáng ở bên ngoài, âm thanh, mùi vị, sự xúc chạm, vị nếm – Nhưng thực ra có một khoản hở làm gián đoạn đối tượng bên ngoài và phản ứng của con đối với chúng. Khoản hở này được Đức Phật khám phá và đích thực đó là sự Giác ngộ của Ngài.

Không phải là *salāyatana-paccayā tanhā* – tùy thuộc vào đối tượng của giác quan mà thêm muốn nảy sinh, chính vì *salāyatana-paccayā phasso; phassa-paccayā vedanā; vedanā-paccayā tanhā* – mà chính là các đối tượng của các giác quan làm khởi sinh xúc chạm, xúc chạm làm khởi sinh cảm giác, cảm giác làm khởi sinh thêm muốn. Mắc xích nối này đã không được ai nhận ra, Đức Phật đã khám phá. Nếu không khéo tận dụng nó, các con đã không thể theo lời Phật dạy đi đến thoát tối hậu.

Khi người ta chỉ chú trọng tới những rung động tự tạo, hay là những hình dáng tưởng tượng, họ không chú trọng tới những cảm giác tự nhiên. Nhưng nếu họ bắt đầu tu tập với những cảm giác tự nhiên, họ sẽ đi tới tầng lớp sâu thẳm nhất ở trong tâm và diệt trừ được những bất tịnh của tâm.

Chúng ta không lên án người khác đang dùng chú niệm và quán tưởng. Nhưng với những người đã tin chắc rằng con đường Vipassana này sẽ đưa tới mục đích cuối cùng, chắc chắn đã hiểu được sự quan trọng của *vedana* (thọ). Cho dù *vedana* là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, hãy quan sát chúng, hãy chứng được *anicca*. Khi sự hiểu biết của các con về *anicca* lớn mạnh hơn, tuệ giác này sẽ thanh lọc bề sâu của tâm, và các con đạt được mục đích cuối cùng, đó là vượt lên *vedana*.

Câu hỏi: *Thầy thường nói về vai trò và sự liên hệ giữa người phục vụ Dhamma, thành viên ban điều hành và thiền sư phụ tá, xin Thầy nói rõ về điều này một lần nữa.*

Trả lời: Thầy không ngừng lặp lại cùng một điều: nếu ta phục vụ Dhamma với mục đích để đạt được tiền tài, kỳ vọng, địa vị, tiếng tăm thì ta không xứng đáng để làm một thiền sư phụ tá, thành viên ban điều hành hay một người phục vụ.

Ta chỉ nên tạo ra tình thương và từ bi đối với người khác. Phục vụ để cảm thấy tràn lòng biết ơn, và mong muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau, không mong muốn

được đền đáp. Chúc vụ mà ta đang phục vụ không có gì khác nhau cả. Ta phải thoát khỏi ngã mạn càng nhiều càng tốt.

Nếu sự phục vụ của các con tạo ra ngã mạn trong tâm thì tâm đã bị vẩn đục. Khi sự phục vụ không giúp gì cho các con, thì làm sao các con giúp người khác được. Một người bệnh hoạn không thể giúp một người khác đang bệnh. Đầu tiên, hãy làm cho mình hết bệnh đã. Hãy chắc rằng Dhamma đã giúp các con và các con không còn ngã mạn, sau đó các con bắt đầu phục vụ.

Một khi các con bắt đầu phục vụ, nếu nhận thấy mình cứ bảo thủ quan điểm của mình, các con nên hiểu đây là lúc không nên tiếp tục phục vụ. Các con nên ngồi thiền và thoát khỏi sự chấp ngã càng nhiều càng tốt, trước khi các con tiếp tục phục vụ. Nếu sự hiểu biết này phát triển sâu sắc, sự liên hệ giữa thiền sư phụ tá, người phục vụ, ban quản trị và thành viên sẽ hài hòa, bằng không thì không được. Đức Phật đã dạy, nếu người nào chỉ rõ lỗi lầm của mình, hãy cảm ơn người đó. Người đó đã chỉ cho con một kho báu, các con đã không biết làm thế nào để tận dụng kho tàng này. Các con hãy cảm ơn những ai đã chỉ lỗi cho các con và tự xét mình, nghĩ rằng: “Đúng, nhiều người đã nói mình có sai lầm này, như vậy chắc chắn mình đã có lỗi lầm. Giờ không nên bào chữa, phải nên xem xét và từ bỏ lỗi lầm này.” Đó là điều hay nhất để làm.

Thật là khó khăn để thấy rằng ta có lỗi hay không, bởi vì xu hướng bào chữa cho hành động mình với chính mình, với những người khác. Nhưng nếu các con thấy rằng các con bị bực bội khi có người khác phê bình mình, thì đúng là có cái gì thực sự sai lầm trong chính các con. Nếu các con thực sự không thể chịu đựng được sự phê bình, điều đó cho thấy các con rất yếu trong Dhamma. Đức Phật muốn chúng ta sống trong tình thân ái, không có tranh cãi. Những người con trai (*Buddha-putra*), con gái (*Buddhaputri*) của Đức Phật không bao giờ cãi cọ. Họ mang đầy tình thương trong ánh mắt. Quan hệ với nhau giống như sữa với nước, một khi hòa lẫn, không thể tách ra được. Tất cả những người phục vụ Dhamma nên giống như nước và sữa. Khi phục vụ Dhamma dưới bất cứ hình thức nào, các con đồng thời là người hành thiền Vipassana từ đầu đến cuối.

Do đó hãy tu tập để xóa bỏ bệnh chấp ngã. Nếu các con làm được điều này, mối quan hệ sẽ tự động trở nên hài hòa. Hãy tận dụng Dhamma để có những mối quan hệ tốt lành.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tổ chức những khóa thiền Vipassana cần rất nhiều tiền. Chúng ta phải cung cấp thực phẩm, chỗ ở... Thầy có phản đối việc tính tiền khóa thiền hay không?*

Trả lời: Có rất nhiều chống đối trong việc tính tiền. Dhamma không phải là một món hàng có thể mua bán. Đức Phật không bao giờ bán Dhamma cả. Người ta tới với Ngài và Ngài không bao giờ đòi hỏi điều gì cho việc tu bố Tịnh xá của Ngài (*ashram*). Truyền thống của chúng ta không cho phép biến Dhamma thành món hàng để mua bán.

Đầu tiên có người có thể nói “Chúng ta chỉ tính tiền những phí tổn thực sự.” Nhưng những cái này sẽ bắt đầu tăng lên và chẳng bao lâu các con sẽ tính tiền chỗ ở, tiền điện, tiền nước... rồi đến những nhu cầu của thiền sư, thiền sư này có nhu cầu này, thiền sư kia có nhu cầu nọ...tốn phí sẽ tiếp tục gia tăng gấp bội.

Thầy thường nghe được là nếu chúng ta tính tiền cho khóa thiền, việc tổ chức sẽ được chu đáo mà không phải lo lắng, bận tâm. Thầy trả lời: “Tất cả các khóa thiền trên thế giới được tổ chức tại các trung tâm và bên ngoài trung tâm - và được diễn ra như thế nào? Các thiền sinh đóng góp *danna*. Khi người ta thấy lợi lạc, họ cảm thấy muốn hiến tặng và đây không giống như trả chi phí khách sạn. Lòng từ bi, *metta* và tâm nguyện muốn giúp người khác hành thiền đã nảy sinh và khích lệ họ cống hiến.”

Nếu các con bắt đầu tính tiền, dù chỉ là những lệ phí tối thiểu về chỗ ăn và ở, các con tạo ra một màn ngăn cách đối với những người nghèo tới tham dự khóa thiền. Một số người tới dự những khóa thiền ở đây là những người duy nhất làm tiền nuôi gia đình. Những gì họ kiếm được hàng ngày giúp gia đình có hai bữa ăn. Chỉ nội việc tới đây trong mười ngày là một sự hi sinh lớn lao. Và nếu vào cuối khóa thiền, các con muốn những người đó phải trả tiền, các con đã tạo ra một rào cản đối với việc họ tới tham dự khóa thiền.

Tính tiền sẽ không phải là cách của Dhamma, đó không phải là chỉ giáo của Đức Phật. Dhamma không phải chỉ giới hạn cho những người giàu có, mà dành cho tất cả những ai đang khổ đau. Nếu các con không muốn tạo ra một rào cản như thế, Dhamma sẽ chu toàn mọi việc. Hãy nhìn xem Dhamma đã được lan truyền như thế nào? Điều này cho thấy, không tính tiền thì Dhamma sẽ tăng trưởng một cách lành mạnh. Đây là lý do Dhamma giữ được sự tinh khiết. Thông thường có 25%, có khi 50% thiền sinh không có hiến tặng gì cả và đi về. Vậy thì sao? Sao phải lo? Tiền bạc sẽ tới, và Dhamma tiếp tục vận hành. Đây là đường lối đúng đắn để giảng dạy Dhamma.

Thầy nói mình không nên tính tiền cho khóa thiền bây giờ cũng như trong tương lai. Những thế hệ sắp tới truyền dạy Dhamma phải rất cẩn thận để không rơi vào bẫy này của *mara*. Hãy coi chừng để không trở thành một nạn nhân của *mara*.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nhiều khi người vợ hay người chồng tham dự khóa thiền Vipassana, nhưng người kia thì không. Trong trường hợp này phải làm gì?*

Trả lời: Các con không thể ép buộc vợ hay chồng đi theo con đường Dhamma. Ép buộc không giúp ích gì được. Cách duy nhất để giúp họ là bắt đầu gửi tâm từ, hướng *metta* đến họ. Qua những hành xử của mình, các con cho thấy rằng Dhamma đã giúp các con. Hãy để cho người vợ, người chồng nghĩ rằng người bạn đời mình trước đây thường rất nóng nảy, nay đã bớt nhiều sau khi thực hành Vipassana. Người này vốn rất ngã mạn, nay đã bớt nhiều. Chỉ có cách này mới lôi cuốn người bạn đời tới với Dhamma, không có cách gì khác.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nhiều khi cả hai vợ chồng đều là người hành thiền Vipassana, nhưng họ hay gây gổ. Thưa Thầy cần phải làm những gì?*

Trả lời: Điều này cho thấy họ không phải là những người hành thiền Vipassana. Có lẽ họ tập Vipassana như một nghi thức, hay một nghi lễ. Nếu cả hai vợ chồng đều thực sự là những người hành thiền Vipassana, làm sao họ có thể gây gổ được. Vipassana sẽ giúp chúng ta không còn tranh cãi, và sống cuộc đời hòa thuận. Đây là thước đo để đo sự tiến bộ thực sự của ta trong Dhamma.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có những sự xung đột lớn ở nhiều nơi trên Ấn Độ và cũng có sự bạo hành trên khắp thế giới. Vipassana có thể xoa dịu những xung đột này không?*

Trả lời: Vipassana là cách duy nhất để giải quyết những vấn đề này, không phải chỉ riêng tại Ấn Độ, mà trên khắp thế giới. Bạo lực phát sinh ở những nơi có quá nhiều bất tịnh lớn lao, như nóng giận, thù hận, ghen ghét trong lòng của dân chúng. Viện vào có này hay có khác, những bất tịnh này biểu hiện ra. Một khi tràn đầy bất tịnh, tâm sẽ dễ bị lôi vào sự bạo hành và bức hại người khác.

Chúng ta đều mong mỗi có bình an trên thế giới, nhưng làm sao có thể được? Không một thuyết giảng, trừng trị hay chống đối hung bạo nào có thể giải quyết vấn đề này. Cách duy nhất là tùy vào mỗi cá nhân. Những khó khăn của mỗi cá nhân được giải quyết bằng Vipassana.

Sau cùng xã hội được hình thành từ những cá nhân. Nếu các con quên mỗi cá nhân và muốn thay đổi cả thế giới, các con sẽ không thành công. Nếu cả một khu rừng bị héo úa, muốn rừng xanh lại các con phải tưới nước cho từng cây. Nếu mọi cây trở nên xanh tươi, toàn thể khu rừng sẽ trở nên xanh tươi. Tương tự như thế, các con phải giúp từng cá nhân đối phó, mặc dù cần nhiều thời gian, không có cách gì khác. Vipassana là giải pháp duy nhất.

Hãy nắm chắc rằng Vipassana phải được lan truyền. Chúng ta phải có lòng từ bi, chứ không phải là thù hận, đối với những người tội nghiệp này: những thành phần khủng bố, những người dùng bạo lực. Họ cần tới Vipassana. Nếu có Vipassana, chắc chắn họ sẽ có sự thay đổi tốt đẹp hơn.

Mọi người đã thay đổi sau khi tới với khóa thiền Vipassana. Và điều này chắc chắn sẽ xảy ra bởi vì đó là bản chất của Vipassana. Và khi một cá nhân thay đổi, xã hội sẽ thay đổi. Nếu chỉ có 10% dân số thực hành Vipassana và nơi họ biểu hiện sự thanh tịnh, thiện tâm và *metta*, họ sẽ lôi cuốn càng ngày càng nhiều người, và cả xã hội sẽ bắt đầu thay đổi. Đây là giải pháp duy nhất.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 13, THÁNG 1, 1991

III. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Dhamma Giri đang phát triển rất nhanh. Ngoài những khóa thiền, hiện nay chúng ta có Viện Nghiên Cứu Vipassana, một cơ sở dành cho điện toán, một bộ phận dành cho tiếng Pali, và một đại công trình đang xây dựng. Nhìn qua tất cả những đề án này, chức năng quan trọng nhất của một trung tâm Dhamma là gì? Công trình nào sẽ được ưu tiên và ai là những người quan trọng nhất tại một trung tâm?*

Thầy Goenka: Hoạt động chính tại tất cả những trung tâm thiền của chúng ta khắp thế giới là giảng dạy Vipassana. Tuy nhiên Dhamma Giri là tâm điểm, một trung tâm quan trọng nhất, nơi chúng ta có những hoạt động khác trong việc nghiên cứu về *pariyatti* – pháp học - những lời dạy của đức Phật. Có rất nhiều lầm lẫn về phương diện lý thuyết của Dhamma. Thí dụ, có những quyển sách do những người không hành thiền viết, đã phiên dịch không đúng những lời dạy của đức Phật, và chúng ta nhận ra rằng những diễn dịch sai lầm làm rất nhiều thiền sinh bối rối. Đối với những thiền sinh đã thực hành thiền, đã hoàn toàn tin tưởng về những gì được dạy thì không cần thiết phải tìm tới pháp học để có sự hứng khởi hay sự hướng dẫn. Nhưng nếu một thiền sinh gặp một quyển sách mà có sự diễn giải hoàn toàn khác với lời dạy và giáo pháp của đức Phật thì chắc chắn có sự thắc mắc nảy sinh trong tâm và thiền sinh đó sẽ khó tiến bộ trong Dhamma.

Vì mục đích này, chúng ta thấy rất thiết yếu phải thành lập trung tâm nghiên cứu Vipassana để hỗ trợ, gia tăng sự thực hành những lời dạy của đức Phật. Trung tâm sẽ nghiên cứu toàn diện những lời dạy của Đức Phật kèm các chú giải, những phụ chú. Viện cũng sẽ phát hành những bài giảng giải liên quan đến sự thực hành. Trung tâm này không có mục đích gì khác hơn là làm sáng tỏ phương pháp Vipassana, và để giúp

thiền sinh hiểu rõ về *pariyatti* – pháp học trong Vipassana. Điều này không có nghĩa rằng hoạt động dạy thiền Vipassana của trung tâm yếu đi, dưới bất kỳ phương diện nào. Trong mọi trường hợp, dạy hành thiền sẽ luôn luôn là hoạt động quan trọng nhất. Việc nghiên cứu không nên thực hiện ở tất cả các trung tâm. Dhamma Giri có một vị thế đặc thù, trung tâm có những cơ sở thích hợp và có một khu đất lớn, một phần đã được dành cho việc nghiên cứu.

Ở mỗi Trung tâm, sự thực hành phương pháp luôn luôn giữ một vị trí hết sức quan trọng, và sự quan trọng thứ hai là sự phục vụ. Tuy nhiên nếu có người phát tâm hiến tặng để giúp cho một dự án đã được công bố, chẳng hạn như phát hành một quyển sách, làm việc nghiên cứu đặc biệt nào đó, hoặc xây dựng tòa nhà tại trung tâm, thì tiền sẽ được dùng cho mục đích đó. Tổ chức chúng ta sẽ không bao giờ cố ép người khác bằng cách nói rằng, tiền của bạn sẽ nên dùng vào chỗ này hay chỗ kia. Chỗ này quan trọng hơn, chỗ kia quan trọng hơn. Chủ đích phải đến từ người hiến tặng. Tương tự như thế, sự phục vụ phải phù hợp với tâm nguyện của người phục vụ Dhamma. Một người có thể cảm thấy thoải mái hơn hay vui hơn khi phục vụ ở nơi dạy hành thiền thì ta nên phục vụ ở đó, nhưng nếu ta cảm thấy thoải mái hơn trong khi làm việc với sách vở thì nên phục vụ ở đó.

Sự hành thiền sẽ luôn luôn giữ vai trò quan trọng nhất của tổ chức. Do đó những người phục vụ là những người quan trọng nhất. Chúng ta ở đây để phục vụ những người hành thiền. Nếu không có người hành thiền thì sẽ không có những cuộc hội thảo này, và tất cả những cơ sở này sẽ vô dụng. Do đó người quan trọng nhất là người hành thiền.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, duy trì sự tinh khiết của Sila trong đất Dhamma là quan trọng như thế nào. Nếu Sila được phép lơ lửng ở trung tâm thì có đủ không để nói rằng Dhamma sẽ lo liệu?*

Trả lời: Dhamma sẽ không xử lý. Dhamma chỉ chăm lo những người đã chăm sóc Dhamma. Người nào không chăm sóc Dhamma thì Dhamma sẽ không chăm lo được người này. Điều tối quan trọng là, mọi người sống trong đất Dhamma sẽ bảo vệ Dhamma nơi tự thân, và sẽ được Dhamma bảo hộ. Nếu các con phạm giới ở nơi nào khác, điều đó sai trái, các con sẽ bị trừng phạt bởi luật tự nhiên. Nhưng khi các con phạm giới trong đất Dhamma thì sự trừng phạt mà các con nhận được sẽ nặng hơn rất nhiều, bởi vì các con không chỉ phạm giới mà các con còn quấy phá sự thanh tịnh của bầu không khí Dhamma ở chung quanh các con, và các con đã làm hại rất nhiều người bằng cách tạo ra chướng ngại trên đường tiến bộ của họ.

Theo lời đức Phật, *Dhammo have rakkhati*

Người sống cuộc đời Dhamma thì được Dhamma bảo vệ, và không bảo vệ được người không tha thiết với Dhamma. Dhamma giống như con dao hai lưỡi. Đối với những người sống cuộc đời Dhamma, Dhamma sẽ cắt đứt tất cả những chướng ngại, mọi khó khăn và tất cả những thù địch. Nhưng đối với những người không thực hành Dhamma, chính lưỡi dao này sẽ bắt đầu chém chặt người này. Ta phải hết sức cẩn thận, Dhamma phải được bảo vệ tại đất Dhamma.

Câu hỏi: *Có vẻ như nhiều thiên sinh không tiếp tục thực hành sau khóa thiền đầu tiên. Vậy thì rõ ràng là họ đã phạm những cơ hội tuyệt vời khi tiếp xúc với Dhamma tinh khiết. Chúng ta có thể làm gì được về điều này không thưa Thầy?*

Trả lời: Đó là một điều bất hạnh lớn cho những ai đã nhận được một châu bảo vô giá, và rồi cả đời không sử dụng. Thế nhưng chúng ta có thể làm gì được. Với tất cả từ ái, yêu thương, chúng ta trao tặng món quà vô giá này cho thiên sinh. Châu bảo này là để cho thiên sinh sử dụng để tiếp tục thực hành và phát triển trong Dhamma, để nhận được hoa trái tốt đẹp từ Dhamma. Chúng ta chỉ có thể tiếp tục khuyến khích người khác.

Câu hỏi: Thưa Thầy, có nhiều cơ sở tài chính ở đó tiền đầu tư được đưa vào sử dụng bởi những nhóm người làm những công việc nguy hại như chế tạo vũ khí, thuốc trừ sâu, hay thử nghiệm hóa chất trên động vật... Trong những năm gần đây, nhiều quỹ đầu tư đã được hình thành để chỉ cho những người sử dụng tiền vay theo những tiêu chuẩn đạo đức được quy định bởi bên cho vay. Tiền lời khi đầu tư vào những quỹ sạch này có thể không cao bằng những số tiền được đầu tư vào những cơ sở tài chính quy mô hơn. Vậy nếu tiền *dana* được đầu tư, chúng ta có thể chọn đầu tư ở những tổ chức kinh doanh có tính đạo đức này, mặc dù như vậy có thể sinh lợi ít hơn?. Hay là tiền *dana* sẽ được đầu tư để tạo ra lợi nhuận tối đa, nhờ vậy ngày càng phát sinh được nhiều tiền, góp phần giảm thiểu những đau khổ khốn cùng, qua việc giảng dạy Vipassana?.

Trả lời: Vào lúc này, Thầy nghĩ rằng chúng ta không có tiền để đầu tư ở bất cứ đâu. Tất cả tiền chúng ta nhận được đã được sử dụng trong nhiều hoạt động đang tiến hành. Nhưng sau này có thể xảy ra tình huống các con có tiền và có thể cho vay lấy lãi từ tiền đó để bảo quản cho những cơ sở của các con. Dĩ nhiên là khi đó câu hỏi này sẽ thích đáng. Trong Dhamma, chúng ta nên hết sức cẩn thận. Đương nhiên nếu biết rằng chúng ta đang đầu tư tiền vào một xí nghiệp thương mại hay kỹ nghệ có tham gia

làm ăn bất chính, thí dụ như chế tạo vũ khí, đạn dược hay rượu, thì chắc chắn là chúng ta phải rút tiền lại. Chúng ta không bao giờ khuyến khích những điều như thế.

Nhưng có những cơ sở hay những công ty tài chính cho rất nhiều người khác nhau vay tiền, một số có thể tham dự vào việc bất chính và điều đó rất khó để kiểm tra tất cả những người có sự liên hệ với công ty mà chúng ta đầu tư tiền. Hiển nhiên sự chọn lựa để đầu tư tiền của chúng ta với những công ty hoặc những người sẽ sử dụng số tiền này làm công việc lương thiện, chứ không phải bất chính. Chắc chắn mục đích chính không phải chỉ để kiếm tiền mà còn để khuyến khích về Dhamma. Nếu chúng ta làm tổn hại Dhamma một cách rõ ràng, và nếu chúng ta khuyến khích người khác phạm giới, thì đó không phải là Dhamma, dù chúng ta làm ra tiền. Do đó, nếu thấy rằng tiền được đầu tư trong một cơ sở hoặc tổ chức làm hại người khác thì chúng ta phải thu hồi lại. Nhưng mặt khác, không nên quá cực đoan, sẽ không thực dụng.

Câu hỏi: Thưa Thầy, chúng con cảm thấy rằng *metta* rất có hiệu lực. Theo kinh nghiệm chung, khi gặp người hiền lành, thánh thiện chúng ta ta cảm thấy bình an, hòa ái. Điều này liên quan thế nào đến sự tin tưởng cho rằng, bằng cách cúng dường chúng ta có thể giúp một người ở cảnh giới thấp hơn, như là ông bà tổ tiên hay những người thân thích. Thấy giải thích như thế nào về hiện tượng này trên phương diện của Dhamma.

Trả lời: Khi nói rằng *metta* hữu hiệu, con có biết *metta* vận hành như thế nào? Nếu tâm ta thanh tịnh và tạo ra những rung động *metta*, những rung động này có thể đi tới bất cứ nơi nào, bất cứ cảnh giới nào, thấp cũng như cao. Nếu chúng ta gửi những rung động này đến một chúng sinh nào đó, chắc chắn sẽ đi tới. Và khi tới, chúng sinh đó sẽ cảm thấy hạnh phúc khi tiếp xúc với những rung động này. Bởi vì đây là những rung động Dhamma, an lành và hòa hợp. Khi các con hiến tặng cho một người quá cố lời khẩn nguyện, nguyện cho những công đức và sự hiến tặng của các con đến được người thân. Bằng nguyện lực của *metta*, sự rung động này sẽ đến và giúp người đó. Những rung động này dựa trên nền tảng của Dhamma sẽ dẫn dắt người đó đến với Dhamma, trong kiếp này hay kiếp sau. Đây là cách chúng ta giúp những người khắp các cảnh giới, kể cả trong cảnh giới cao hơn.

Và *metta* các con hiến tặng những gì? Các con dâng tặng điều tốt đẹp nhất mà các con có, đó là sự hành thiền của chính các con. Vì vậy, sau một khóa thiền hay sau một buổi ngồi thiền hàng ngày, các con nguyện cho người thân yêu đã mất: ‘Tôi xin san sẻ công đức với quý vị. Đây là *Metta* của các con, và sự rung động sẽ đi tới người đó với rất nhiều sức mạnh của Dhamma. Công phu hành thiền các con san cho người này, quả nhiên rất hữu ích.

Câu hỏi: Trong Dhamma, cách sống giản dị và không bị ràng buộc được đề cập rất nhiều. Trong thế giới hiện đại, làm sao một cư sĩ có thể đạt được những mục tiêu này thưa Thầy?

Trả lời: Các con nên chú trọng nhiều hơn đến sự giải thoát khỏi ràng buộc. Cuộc sống giản dị sẽ đến sau, vì đó không phải là cứu cánh. Nếu không, Dhamma có cơ hư hỏng. Có những người làm ra vẻ: “Xem này, tôi sống giản dị chừng nào”, nhưng sâu tận bên trong lại có sự ràng buộc bởi giàu sang, phú quý v.v... Như thế không dẫn tới sự giải thoát. Mục đích của Dhamma là phát triển hạnh xả buông. Một khi buông bỏ được các ham muốn, không còn gì có thể lôi cuốn được. Hẳn nhiên sự giản dị cũng sẽ phát triển. Nhưng nếu sống giản dị trở thành mục đích chính thì dễ trở thành pho trương. Giữ tâm thanh tịnh, không bị dính mắc, mới là điều quan trọng.

Câu hỏi: Rất nhiều lần Thầy nói rất rõ về sự khác biệt giữa Dhamma và tông phái, xin Thầy vui lòng nói rõ một lần nữa. Có vẻ như là sự độc hại của chủ nghĩa tôn giáo cực đoan sắp hủy hoại toàn thể văn minh của nhân loại, thưa Thầy điều này có thể tránh được không ?

Trả lời: Đúng thế, đây là nhiệm vụ của chúng ta để tiếp tục giải thích cho người khác Dhamma là gì và giáo phái là gì? Thật bất hạnh khi Dhamma đã bắt đầu dưới hình thức tinh khiết, và nhanh chóng xuống cấp, trở thành tông phái. Sự khác biệt giữa cả hai cần được làm sáng tỏ để giúp tránh sự khủng hoảng khắp thế giới, đặc biệt ở quốc gia như Ấn Độ, nơi có rất nhiều sự chia rẽ tông phái và rất nhiều kỳ thị. Nhưng những vấn nạn này cũng xảy ra ở mọi nơi, dưới hình thức này hay hình thức khác.

Đối với những người thực hành Vipassana, một điều trở nên rất rõ ràng: Dhamma là luật tự nhiên. Dhamma luôn luôn phổ quát. Luật tự nhiên luôn luôn phổ quát. Tông phái không bao giờ có thể là phổ quát. Tông phái khác nhau, từ tông phái này sang tông phái khác. Đối với những người đã thực hành Vipassana, sự thực sẽ trở nên mỗi lúc một rõ ràng hơn, “Hãy xem: ngay khi tôi làm ô uế tâm mình, thiên nhiên sẽ bắt đầu trừng phạt tôi, ngay tại đây và ngay bây giờ. Tôi không phải chờ đến kiếp sau mới bị trừng phạt. Tương tự như thế, khi tôi thanh lọc tâm, tôi được tưởng thưởng ngay tại đây và ngay bây giờ, đây là luật tự nhiên, đây là Dhamma.

Nếu chúng ta có những hành động tốt lành bằng lời nói, ý nghĩ hay việc làm thì chắc chắn là đang đi trên con đường Dhamma, được tưởng thưởng, và bắt đầu giúp được người khác. Làm khác đi, chúng ta sẽ bị hại, và cũng sẽ gây hại người khác. Đây là sự khác nhau rất giản dị giữa Dhamma và tông phái. Sự khác biệt phải mỗi lúc một

rõ ràng hơn. Đối với những người hành thiền, thước đo của sự tiến bộ thực sự trong Dhamma là nơi ta những ràng buộc tín điều, lý thuyết, nghi thức, nghi lễ, lễ hội... bắt đầu bị tiêu trừ. Nếu sự ràng buộc ngày càng mạnh, dù cho rằng đang tiến bộ trong Vipassana, thật sự người này không tiến bộ trong Dhamma. Nếu tiến bộ trong Vipassana, thì đương nhiên không cần nhiều nỗ lực, mọi sự ràng buộc sẽ mất đi, vì ta hiểu được Dhamma đích thực. Điều này không thể áp đặt vào người khác. Chúng ta không thể trông đợi toàn thể thế giới thực hành Vipassana. Giải pháp thiết thực chỉ tới khi người ta bắt đầu chứng nghiệm được luật tự nhiên; và chỉ sẽ dễ dàng bằng cách thực tập. Về phần chúng ta, ta nên tiếp tục giải thích cho người ta hiểu rằng Dhamma là gì, tông phái là gì và khuyến khích họ thực hành và tự họ chứng nghiệm sự thật.

Câu hỏi: Thưa Thầy, nguyên tắc căn bản để chắc rằng sự liên hệ hòa hợp giữa thiền sư phụ tá, tín viên và người phục vụ Dhamma trong sự lớn mạnh của tổ chức Dhamma là gì?

Trả lời: Cách tốt nhất và duy nhất cho những thiền sư phụ tá tín viên và người phục vụ là tất cả phải hành thiền. Hành thiền là câu trả lời duy nhất, không gì khác. Nếu người ta ngưng hành thiền, ít chú trọng hơn vào hành thiền, thì sẽ chú trọng hơn vào địa vị, quyền lực. Như thế sẽ làm suy yếu Dhamma, dẫn đến làm hại toàn thể tổ chức. Người nào đã được bổ nhiệm làm thiền sư phụ tá hay thiền sư phụ tá niên trưởng nên luôn cảm thấy một cách khiêm tốn: “Tôi đã được trao cho việc này chỉ để phục vụ Dhamma, và để phát triển *paramis* cho chính tôi. Tôi ở đây không phải để chỉ huy người khác, không phải để cho rằng tôi vượt trội hơn mọi người khi tôi được ngồi trên một chiếc ghế cao hơn một chút.”

Các con ngồi ở ghế cao hơn một chút chỉ để phục vụ người khác, chứ không phải để làm tăng ngã mạn. Mỗi một thiền sư phụ tá và thiền sư phụ tá kỳ cựu nên cảm thấy biết ơn những người tới tham dự khóa thiền, bởi vì họ đang giúp phát triển *paramis* của chính các con. Nếu họ không tới thì làm sao chúng ta phục vụ, làm sao có thể hiến tặng Dhamma?. Do đó, phải luôn luôn biết ơn họ. Đó phải là thái độ của những người người ngồi vào chỗ của Dhamma.

Đối với những người hành thiền khác như tín viên, người phục vụ, hay thiền sinh, điều tối quan trọng là phải có lòng kính trọng đối với những người ngồi vào chỗ Dhamma, bởi vì những người này đại diện cho Thiên sư. Các con biết ơn Thiên sư, người đã trao truyền cho con Vipassana, và thiền sư phụ tá là đại diện cho Thiên sư. Nếu các con không biết ơn Thiên sư cũng không sao, ít nhất là các con biết ơn Dhamma. Người này ngồi vào chỗ của Dhamma, là đại diện cho Dhamma. Do đó, các con nên

luôn có lòng biết ơn và kính trọng đối với những người đang đại diện Dhamma. Đây là thái độ cần có của thiện sinh, của tín viên và người phục vụ. Nhưng đừng bao giờ thiện sư phụ tá nghĩ mình là người ban ân. Nếu nghĩ rằng: “Tôi là đại diện cho Dhamma, bây giờ mọi người phải kính trọng tôi”. Một người như thế không bao giờ có thể tiến bộ để trở thành một thiện sư trong tương lai.

Hiện tại, ủy nhiệm thiện sư phụ tá là một sự thử nghiệm còn đang được tiến hành. Càng ngày càng nhiều người được đào tạo để trở thành thiện sư, và dĩ nhiên là chúng ta không muốn họ bị mất cơ hội trở thành thiện sư. Nhưng bất cứ khi nào chúng ta thấy những khuyết điểm tự tôn, tự lợi nơi họ, với lòng từ bi chúng ta sẽ gắng giúp họ thoát ra khỏi. Và một điều phải rất rõ ràng: Nếu người nào đó ngồi vào chỗ Dhamma và mang tâm mong cầu đối với các tín viên, những người phục vụ, thì người này không bao giờ có thể trở thành một thiện sư Dhamma, rất rõ ràng như vậy.

Không trông đợi bất cứ điều gì, chỉ cảm thấy lòng biết ơn: “Tôi có cơ may giúp Thầy tôi và sứ mệnh của Thầy, hay giúp Thầy Sayagyi và sứ mệnh của Ngài. Tôi chỉ đơn giản làm công việc này để tôi có cơ hội để phát triển *paramis* của chính tôi.” Nếu làm việc theo cách này, chắc chắn sẽ tới lúc các con trở thành một thiện sư lý tưởng, và phương pháp Dhamma tuyệt vời này sẽ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Do đó, thiện sư phụ tá phải rất cẩn thận, không để thói phồng bân ngã trong lúc hướng dẫn. Và đồng thời, thiện sinh nên luôn luôn kính trọng thiện sư hoặc thiện sư phụ tá, dù chúng ta không muốn truyền thống này trở thành hình thức như một tổ chức tôn giáo.

Mặc dù chúng không muốn tổ chức Dhamma sẽ trở thành một tổ chức tôn giáo, nhưng sau một vài thế kỷ sẽ từ từ trở thành một tổ chức tôn giáo. Chúng ta không thể làm gì được. Tuy nhiên vào lúc này, phải có một tổ chức nào đó, nơi nào có một trung tâm, nơi đó phải có một ban điều hành, một phần vì để điều hành khóa thiền và trung tâm. Nhưng trong truyền thống này, khi một thiện sư phụ tá được bổ nhiệm, chúng ta không thể nói rằng người đó được bổ nhiệm trong một năm và năm tới sẽ có người khác thay thế như đối với tín viên. Điều này không áp dụng được. Một thiện sư ngồi vào chỗ Dhamma phát triển sự liên hệ với thiện sinh và sự liên hệ này sẽ được nói rộng. Do đó, điều quan trọng là những ai được giao phó nhiệm vụ của một thiện sư phụ tá sẽ tiếp tục làm, trừ khi phạm lỗi rất nặng, và ngay cả những lúc như thế, người đó cũng sẽ không bị bãi nhiệm. Chúng ta sẽ cố gắng giúp người đó sửa đổi những lỗi lầm.

Bởi vậy, thiên sư phụ tá sẽ liên tục làm việc, tuy nhiên những tín viên sẽ không vậy. Họ sẽ chỉ được bổ nhiệm trong một năm mà thôi. Năm kế tiếp họ có thể hoặc không thể được bổ nhiệm trở lại. Không phải vì có lỗi lầm từ người đó, mà vì để ngày càng có nhiều cơ hội trao cho những thiên sinh khác phục vụ Dhamma theo những cách khác nhau. Do đó càng ngày càng có nhiều người sẽ trở thành tín viên, chủ tịch, thư kí hay thủ quỹ của ban điều hành, hay là nhận chức vụ này để họ có thể phục vụ. Có rất nhiều người phục vụ hoàn toàn xứng đáng để trở thành thiên sư phụ tá, nhưng vì hoàn cảnh gia đình hay những lý do cá nhân, họ không thể đảm nhận việc này. Điều này không có nghĩa rằng họ yếu kém. Nhưng mỗi người phải hiểu rằng: “Tôi có thể tiếp tục phục vụ, nhưng nếu trở thành một tín viên chỉ làm một hoặc hai năm; điều lệ sẽ luôn luôn thay đổi.”

Những thiên sư phụ tá sẽ phục vụ liên tục, họ sẽ biết những hoàn cảnh của tín viên cũ, biết những khó khăn trong những năm vừa qua và họ tiếp tục theo dõi hoạt động của ban điều hành. Do đó, những nhận xét của họ sẽ hữu ích cho ban điều hành, cho tín viên. Bằng cách này, sự quan trọng sẽ được trao cho thiên sư phụ tá.

Dĩ nhiên thiên sư phụ tá sẽ không bao giờ được ra lệnh cho người khác. Tất cả những quyết định về sự điều hành của trung tâm sẽ dành riêng cho ban điều hành. Tuy nhiên, Thầy muốn rằng khi nào có một cuộc họp của ban điều hành thì thiên sư phụ tá phải được mời tham dự. Nhưng họ không tham gia vào cuộc thảo luận. Họ chỉ quan sát những gì đang xảy ra. Nếu họ được thỉnh cầu có ý kiến thì họ sẽ góp ý, hoặc nếu họ được mời tham gia vào công việc trong một ban đặc biệt nào đó, họ sẽ tham dự. Bằng không, hãy để họ quan sát những gì đang xảy ra, để họ biết được điều gì đang tiến hành. Nếu họ thấy có điều gì đó hoàn toàn đi ngược lại nguyên tắc của Dhamma, thì họ sẽ can thiệp một cách hết sức tế nhị: “Tôi cảm thấy quyết định này của quý vị, hay ý tưởng này của quý vị không phù hợp với Dhamma, tôi nghĩ rằng nên như thế này.” Dĩ nhiên trong những quyết định quan trọng của ban điều hành, kinh nghiệm của thiên sư phụ tá phải được tận dụng. Nhưng trong những công việc hàng ngày trong việc điều hành của ban điều hành thì họ chỉ nên quan sát.

Một trở ngại khác có thể nảy sinh giữa những tín viên hay giữa tín viên và người phục vụ, hoặc giữa thiên sư phụ tá và tín viên. Thầy đã gặp những điều này trong một số trường hợp là có những người có thói quen tìm lỗi của người khác. Họ tiếp tục viết và nói với người khác: “Xem này, thiên sư phụ tá này như thế này. Xem này, thiên sư phụ tá kia như thế này.” Họ không nhận ra rằng họ đang tích lũy những *kamma* bất thiện. Nếu thấy điều gì sai trái trong một thiên sư phụ tá, họ nên gặp người đó và nói

một cách lịch thiệp rằng: “Tôi không thích hành động này của ông, hay tôi cảm thấy điều này sai trái trong quan điểm của ông, chúng ta hãy thảo luận để làm sáng tỏ.”

Thay vì nói trực tiếp với những người mà các con thấy có lỗi lầm, các con lại viết thư hay nói về chuyện đó với người khác, như thế trái với *sila*. Đây là nói xấu sau lưng, nói đâm thọc, là điều rất sai trái. Do đó, trước khi nói với ai khác về lỗi lầm của người bạn hành thiện, cho dù đó là một người phục vụ, một tín viên hay là một thiền sư phụ tá, trước tiên hãy gặp và trao đổi vấn đề trực tiếp với họ. Nếu các con không thể đồng ý, nếu các con vẫn còn nghi ngờ, nếu đó là sự khác biệt ý kiến giữa những tín viên thì sẽ đi gặp thiền sư phụ tá. Nếu sự khác biệt giữa thiền sư phụ tá và tín viên thì nên đi gặp thiền sư phụ tá niên trưởng để giải quyết vấn đề. Và nếu vẫn không thể giải quyết được thì nên đi gặp Thiền sư. Bây giờ, có lẽ trong cuộc họp này, ta có thể công bố những thiền sư phụ tá niên trưởng nào sẽ có trách nhiệm để trông coi một trung tâm. Tất cả những khó khăn liên quan đến trung tâm sẽ do thiền sư phụ tá kỳ cựu này giải quyết. Nếu có những khó khăn không thể giải quyết được, thì phải đưa đến Thiền sư.

Cho dù ta là một tín viên hay là một thiền sư phụ tá hay là một người phục vụ Dhamma, ta cần có cái thấy như thế này: “Ta là một người biết tự lo cho mình.” Đức Phật muốn chúng ta trở thành người biết tự lo, vị kỷ, theo nghĩa là chúng ta nên biết lợi ích của chính mình nằm ở đâu. Lợi ích nằm trong việc thanh tịnh hóa tâm mình. Nếu bởi vì quá chủ quan, các con cảm thấy rằng: “Tôi đang truyền bá Dhamma, tôi đang giảng Pháp,” mà các con vẫn để tâm mình vẫn đục, đầy tức giận và bất tịnh, thì các con bắt đầu làm hại chính mình. Dhamma muốn mọi người biết vị kỷ, nhưng vị kỷ theo nghĩa đích thực, rằng tất cả mọi hành động của các con đều có lợi ích và thực sự giúp các con tiến bộ trên con đường giải thoát. Nếu tâm bất tịnh làm hại các con, và các con vẫn nghĩ: “Tâm này có hại cho tôi cũng không sao cả, tôi đang giúp rất nhiều người.” thì các con đã không hiểu Dhamma chút nào. Do đó mọi thiền sư, mọi tín viên và người phục vụ phải tự xét mình: “Trong tất cả những luận đàm của tôi về người khác, tôi đang giúp tôi hay tôi đang hại chính tôi. Tôi có đang giận dữ không? Tôi có đang thù ghét, ác cảm đối với người khác không? Tôi có làm gì để làm ô nhiễm tâm mình không?” Nếu có, Dhamma của chính họ đã bị tổn hại. Không ai muốn làm hại chính mình. Nếu các con thấy một cách rõ ràng rằng: “Hành động của tôi đang làm hại tôi, tôi phải hết sức cẩn thận”. Quan hệ sẽ tự động trở nên hài hòa.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, người phục vụ nếu rời giới trường của khóa thiền để tập thể dục như chạy bộ, bảo đảm rằng không làm phiền thiền sinh. Như thế có làm đúng nhiệm vụ của họ không?*

Trả lời: Chắc chắn rồi. Người phục vụ cần tập thể dục. Thiên sinh hành thiền từ 4 giờ, 4h30 sáng đến 9h – 9h30 tối, nên chỉ đi bộ một chút cũng đủ. Nhưng với những người phục vụ thì thể dục là sinh hoạt hàng ngày. Do đó họ có thể tập thể dục, dĩ nhiên là không nên làm phiền thiên sinh. Họ có thể chạy bộ, nhưng phải rất cẩn thận. Thí dụ tại Dhamma Giri, nếu có ai bắt đầu chạy, và chạy xuống phố, điều này sẽ làm dân cư ở đó khó chịu. Nếu có người chạy phía sau trung tâm, nơi không có người ở, điều không hay có thể xảy ra ở một nơi hẻo lánh như thế. May thay, ở dưới đồi, có khoảng tám đến mười mẫu. Ở đây các con có thể phân hai đường chạy - một cho nam, một cho nữ. Các con có thể làm như thế ở các trung tâm khác. Nơi nào có thể thì luôn luôn tạo cơ hội để người phục vụ tập thể dục mà không làm phiền thiên sinh.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Thầy thấy vai trò nào có thể thích hợp cho người hành thiền Vipassana trong lãnh vực hoạt động xã hội, như giúp những người khác trên thế giới, giúp người nghèo đói, vô gia cư và người bệnh.*

Trả lời: Giúp người là tuyệt đối quan trọng trong Dhamma. Đối với những ai đang hành thiền, dĩ nhiên mục đích chính là để thanh tịnh tâm. Và một dấu hiệu cho thấy tâm đã trở nên thanh tịnh hay không, là sự phát tâm giúp người khác. Một tâm thanh tịnh sẽ luôn luôn tràn đầy tình thương và lòng trắc ẩn. Ta không thể thấy những người khác chung quanh và nói: “Tôi không cần biết, tôi không quan tâm, tôi đang gắng sức cho sự giải thoát của chính tôi.” Thái độ này cho thấy sự yếu kém trong Dhamma. Nếu ta đã tiến triển trong Dhamma, thì hẳn nhiên trong mọi điều kiện mà ta có, trong bất cứ lãnh vực nào mà ta làm được, thì ta hãy phục vụ. Nhưng khi đang phục vụ trong lĩnh vực xã hội khác, như trong trường học, trong bệnh viện, trong những nơi khác, các con có thể nảy sinh ý nghĩ rõ đại: “Bây giờ tôi đã thực sự thanh lọc được tâm, và tôi đang dành hết thì giờ của mình để phục vụ người khác. Tiến trình thanh lọc sẽ tự diễn tiến. Tôi nên ngừng hành thiền mỗi sáng và mỗi tối. Bây giờ tôi làm việc quá nhiều, làm những công việc xã hội lớn lao.” Đây là một lỗi lầm nghiêm trọng.

Khi tâm thật sự được thanh tịnh, bất cứ sự phục vụ nào của các con đều rất mạnh, hữu hiệu và đưa đến kết quả. Hãy tiếp tục thanh lọc tâm, và tiếp tục kiểm điểm tâm mình có được thanh tịnh không, tiếp tục phục vụ người khác mà không trông đợi được đền đáp.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có những sức mạnh nào giúp chúng ta không, khi chúng ta phát triển được nhiều paramis?*

Trả lời: Chắc chắn là có - những lực hữu hình cũng như vô hình. Thí dụ: Người ta thường có khuynh hướng liên kết với những người có cùng một phẩm chất. Khi phát triển được những phẩm chất tốt, chúng ta đương nhiên thu hút được những người có cùng phẩm chất. Khi tiếp xúc với những người tốt thì đương nhiên chúng ta được họ hỗ trợ. Khi tạo ra tình thương, từ bi và thiện ý, chúng ta sẽ hòa nhập với tất cả những chúng sinh hữu hình hay vô hình có những rung động tốt lành, và chúng ta sẽ bắt đầu nhận được sự hỗ trợ của họ. Điều này giống như việc chỉnh radio để bắt được sóng của một sóng đặc biệt nào đó từ xa. Tương tự như thế, chúng ta sẽ hòa nhập với những rung động cùng loại mà chúng ta tạo ra. Và như thế chúng ta nhận được sự lợi ích của sự rung động này.

Đó không phải là việc tìm kiếm sự bảo trợ của một con người, một chúng sinh mạnh mẽ hơn để đạt được mục đích của mình. Các con phải làm việc tích cực, với ý thức rằng, làm việc để có được lợi ích từ những rung động tốt lành của người khác. Như người ta thường nói: Trời sẽ giúp những ai tự giúp mình.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, metta có mạnh hơn, khi samadhi mạnh hơn không?*

Trả lời: Chắc chắn rồi! Không có *samadhi* thì *metta* không thực sự là *metta*. Khi *samadhi* bị yếu và tâm bị dao động thì sẽ tạo ra những bất tịnh bởi sự thèm muốn hay chán ghét. Với những bất tịnh này, các con không thể trông mong tạo ra *metta* và *karuna*, từ bi từ những bất tịnh như thế.

Ở mức độ lời nói, các con có thể luôn nói rằng: “Hãy hạnh phúc.” Nhưng cách này không hiệu nghiệm. Nếu các con có *samadhi* thì tâm các con sẽ tĩnh lặng và bình an, ít nhất là trong giây phút đó. Không cần thiết là tất cả những bất tịnh sẽ mất đi, nhưng ít nhất là giây phút đó. Khi các con chia sẻ *metta*, tâm của các con tĩnh lặng và yên bình, không tạo ra bất cứ bất tịnh nào thì bất cứ *metta* nào mà các con ban phát sẽ mạnh, có kết quả và hữu hiệu.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sự quan trọng của buổi metta lúc 9h tối là thế nào?*

Trả lời: Ô, *metta* là *metta*, luôn luôn tốt, bất cứ giờ nào, luôn có ích. Buổi *metta* đặc biệt này là một phần trách vụ của thiền sư đang gắng giữ tâm hết sức thanh tịnh và với sự thanh tịnh đó, sẽ hòa nhập với những rung động của tất cả các bậc thánh nhân. Và việc của thiền sư là hòa nhập với những rung động này và truyền ra để thiền sinh đang ngồi ở đó nhận được chúng. Trong nhiều trường hợp, người phục vụ Dhamma làm việc mệt nhọc cả ngày và sau mười phút *metta* này, họ tới và nói: “Bây giờ con cảm thấy thư giãn.” Điều này xảy ra bởi họ đã có khả năng hòa nhập với những rung động này.

Đĩ nhiên là có những người không nhận được gì. Chúng ta không thể xét đoán ai có khả năng hay không có khả năng tiếp nhận *metta*. Nhiệm vụ của chúng ta là chia sẻ càng nhiều *metta* càng tốt. Sayagyi thường nói: “Ta là một máy biến thế, ta có thể thu nhận 11000 vols và rồi sẽ phân phát 1100 vols, 440 vols, 220 vols hay 110 vols. Tùy theo khả năng của mỗi người, họ sẽ thu nhận được ở mức tương ứng.” Thế nên, đây là công việc của một thiền sư, và thiền sinh sẽ tiếp nhận, tùy theo khả năng của họ.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tới một mức độ nào, phương pháp và cách Thầy giảng dạy là của Thầy hay của Sayagyi U Ba Khin, và tới một mức độ nào là của Đức Phật - bậc giác ngộ?*

Trả lời: Sự giảng dạy chắc chắn là sự giảng dạy của Ngài U Ba Khin và của Goenka. Cách thức có thể khác với cách giảng dạy của Đức Phật, nhưng riêng về phương pháp hành trì mà nói, các Đức Phật đều giảng dạy cùng một phương pháp. Nếu một vị Phật không thay đổi phương pháp của vị Phật trước đó, thì U Ba Khin hay Goenka là ai mà thay đổi? Tất cả những thiền sư Dhamma khác là ai mà thay đổi. Phương pháp không bao giờ thay đổi. Không một ai được thay đổi, nhưng cách truyền đạt thì có thể thay đổi.

Trong một bài nói chuyện, Sayagyi U Ba Khin nói rằng: “Tôi đã phát triển được một kỹ thuật rất thích hợp cho những người không phải là Phật tử, cho những người nói tiếng Anh. Mọi người có thể tu tập theo cách này và đạt cùng kết quả. Hãy tới và thử đi, quý vị sẽ cùng đạt một kết quả.” Và kỹ thuật của Ngài là gì? Đây không phải là một kỹ thuật thiền đặc biệt, mà là một cách giải thích đặc biệt về mọi sự. Tất cả những thiền sư trước và cùng thời với Ngài U Ba Khin giảng dạy cho những Phật tử người Miến Điện, và họ có cách riêng để hiểu. Truyền thống của Miến Điện giải thích *satipatthāna* bằng cách thức nào đó với những từ, thuật ngữ, thí dụ nào đó. Tất cả những vị thiền sư xuất gia và cư sĩ đều giảng giải cùng một cách. Tuy nhiên, Ngài U Ba Khin dạy những người nói tiếng Anh, không phải là Phật tử. Do đó Ngài phải phát chế ra cách để diễn giải Dhamma cho họ hiểu, và có thể tu tập một cách đúng đắn. Sayagyi đưa ra những thí dụ khoa học, xử dụng những từ ngữ hiện đại, khoa học mà Đức Phật hay bất cứ vị thiền sư nào trong dòng truyền thừa cũng không thể dùng.

Cùng điều ấy xảy ra khi Thầy tới Ấn Độ, một quốc gia rộng lớn, với rất nhiều tông phái, truyền thống và đức tin. Vào thời buổi này, chúng ta phải tiếp xúc với thế giới; và khắp thế giới có biết bao nhóm người khác nhau với tất cả những tâm thức cá biệt.

Ngay như tại Ấn Độ, có nhiều lối suy tư và giảng dạy khác nhau vào thời Đức Phật. Đã có rất nhiều đạo sư khác. Sau thời của Đức Phật, giáo pháp của Ngài bắt đầu bị suy yếu và pha lẫn với những thứ khác.

Trong hoàn cảnh ở đây và lúc này, hiển nhiên khi Thầy nói với mọi người, Thầy cần phải biết là ai đang nghe Thầy nói. Thầy cần diễn tả mọi điều theo cách mà họ có thể hiểu tùy theo khả năng của họ. Nếu họ không hiểu Thầy đang nói gì thì toàn thể mục đích Thầy nói với họ bị mất đi. Họ không thể thực hành Dhamma trừ khi họ được thuyết phục rằng, những điều Thầy nói có một ý nghĩa nào đó. Khi Thầy giảng những bài pháp thoại cho người ở phương Tây, hay khi Thầy nói bằng tiếng Hindi với người Ấn, có vẻ như Thầy nói những điều khác nhau, bởi vì những thí dụ và những câu chuyện được đưa ra thay đổi tùy theo người nghe. Nhưng thực chất thì vẫn giữ nguyên. Đúng thế, ta có thể nói rằng kỹ thuật đã thay đổi vì cách diễn đạt, cách giải thích thay đổi. Tuy nhiên điều này đã xảy ra ngay vào thời của Đức Phật. Nếu đọc qua những lời của Ngài, các con sẽ thấy rằng khi Ngài nói với một cộng đồng đặc biệt nào đó - thí dụ như cộng đồng người Bà La Môn, thì Ngài nói theo cách để họ có thể hiểu được. Và khi Ngài nói với cộng đồng người *Sramana* thì Ngài nói theo cách để cộng đồng người *Sramana* có thể hiểu được.

Có những từ trong ngôn ngữ Pali: *vohāra-kusala* (phương tiện thiện xảo) – đối ứng linh hoạt. Đối với Đức Phật, Ngài có kỹ năng tuyệt vời này trong sự giảng dạy. Trong những câu chuyện về Đức Phật, khi Ngài là một *Bodhisattva* (Bồ tát), ta thấy một sự linh động hoàn hảo trong suốt khoảng thời gian đó. Trong nhiều tình huống khác nhau, Ngài khéo léo để giúp chính Ngài không phạm *sila* và Ngài khéo léo để giúp người khác. Khi Ngài trở thành một vị Phật, Ngài càng thiện xảo hơn nữa. Vì vậy, mọi người khi đang bước đi trên con đường của Đức Phật và đang truyền bá giáo pháp của Ngài phải rất khéo léo, và sự khéo léo này phải được dùng trong nhiều tình huống khác nhau từ thời này qua thời khác. Trong một tình huống sự khéo léo trong việc giải thích Dhamma được dùng theo một cách, và trong tình huống khác thì dùng theo một cách khác.

Hiện nay có một điều khác nữa đã bắt đầu nảy sinh trong tâm nhiều người: “Đây là kỹ thuật của U Ba Khin, đây là kỹ thuật của Goenka, ...” Một lần nữa, đây là vấn đề cần thích nghi trong việc diễn đạt Dhamma cho người khác. Ngài U Ba Khin dùng từ “quét” và bây giờ ở phương Tây người ta nói: “Đây là kỹ thuật quét của U Ba Khin, của Goenka; Và đây là kỹ thuật *satipatthana* của Mahsi Sayadaw,” vân vân ...

Hãy tìm hiểu ‘Quét’ xảy ra như thế nào. Khi ta tới giai đoạn toàn thể thân tâm tan rã, giai đoạn *bhanga*, không còn một cảm giác thô thiển nào ở bất cứ đâu. Ta bắt đầu từ đầu và sự chú tâm đi xuống chân hết sức nhanh chóng mà không bị một ngăn trở nào. Hay khi ta bắt đầu từ chân và rất nhanh chóng quay trở lại, như một dòng chảy.

Để diễn tả điều này cho người khác hiểu, Sayagyi dùng từ “sweep - quét” điều đó có nghĩa rằng từ đầu tới chân, các con di chuyển sự chú tâm một cách nhanh chóng mà không gặp trở ngại nào. Nếu các con đạt tới giai đoạn quét đó thì các con quét. Đối với người Ấn, Thầy dùng từ *dhārāpravāha* nghĩa là “Free-flow: dòng chảy thông suốt”. Đối với người phương Tây, Thầy cũng nói dòng chảy thông suốt. Điều này không có nghĩa rằng Thầy đã thay đổi kỹ thuật, Thầy phải giải thích làm sao, với không có sự ngăn trở nào, tâm của các con có thể trôi chảy từ đầu tới chân và từ chân lên đầu. Khi các con tới giai đoạn đó thì các con có dòng chảy thông suốt.

Bằng lời của chính mình, Đức Phật nói cùng một điều: *sabbakāya-patisamvedi assasissāmi, ti sikkhati sabbakāya - patisamvedi passasissāmi ti sikkhati ta – ta biết rằng khi ta thở vào, trong một hơi thở ta cảm thấy toàn thể cơ thể*. Bây giờ làm sao ta cảm giác được toàn cơ thể khi có những chướng ngại ở chỗ này hay chỗ kia? Điều này chỉ xảy ra khi ta đạt tới giai đoạn tan rã. Khi đó sự chú tâm sẽ di chuyển trong một hơi thở từ đầu tới chân và trong một hơi thở từ chân lên đầu. Các con hít vào các con cảm thấy toàn thể cơ thể, các con thở ra các con cảm thấy toàn thể cơ thể. Đức Phật dùng từ *bhanga*.

Ngài U Ba Khin dùng từ “sweeping – quét”, và Goenka dùng từ “free-flow: trôi chảy thông suốt.” Điều này không có nghĩa rằng chúng ta thay đổi phương pháp dưới bất cứ hình thức nào. Phương pháp vẫn là thế. Phương pháp để giải thích Dhamma dĩ nhiên khác nhau từ thời này qua thời khác, từ nơi này qua nơi khác, từ nhóm người này qua nhóm người khác. Tuy nhiên phương pháp hành thiền không bao giờ thay đổi.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI
ẤN ĐỘ, NGÀY 13, THÁNG 1, 1991

DIỄN VĂN BẾ MẠC

ÁNH SÁNG RẠNG RỠ CỦA DHAMMA

Những con trai và con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Chúng ta đã thực hiện công việc hết sức là nghiêm túc. Đó là một trách nhiệm lớn lao để phục vụ người khác trong Dhamma. Nếu có sự bất tịnh trong ý định của chúng ta, cho dù chỉ một chút mong muốn, “Tôi phải được đền đáp cho sự phục vụ này của tôi,” thì toàn thể mục đích của chúng ta đã bị mất đi. Những người trông mong có được tài lợi trong việc giảng dạy Dhamma thì không bao giờ có thể giảng dạy Dhamma; họ hoàn toàn không xứng đáng. Có nhiều người đã hiểu là họ phục vụ người khác trong Dhamma không phải để có lợi về tiền tài, tuy nhiên vẫn trông mong được người khác kính trọng, “Hãy xem, tôi đã phục vụ tốt đến như thế, do đó tôi phải được kính nể.” Nếu vẫn còn trông mong, dù chỉ một chút ít sự biết ơn của người khác, ta nên hiểu rằng ta không thích hợp để phục vụ người khác. Ta đã không hiểu rằng, chính ta phải phục vụ, mình trước, rồi sau đó mới phục vụ người khác.

Bậc giác ngộ đã nhắc nhở tất cả những người mà Ngài đã gửi đi hoằng pháp: *Caratha bhikkhave cārikam - Hãy đi đi! Đi để là gì? Bahujana-hitāya- vì lợi ích của nhiều người, bahujana-sukhāya - vì hạnh phúc của nhiều người, lokānu-kampāya- vì lòng trắc ẩn cho mọi người.*

Có rất nhiều khổ đau quanh chúng ta. Càng ngày nên có càng nhiều người thoát khỏi khổ đau. Mục đích của việc trao tặng Dhamma cho người khác là giúp họ thoát khỏi khổ đau, chứ không phải vì lợi ích cá nhân. Lợi ích cá nhân chắc chắn sẽ tự động tới. Để đạt tới giai đoạn cuối cùng của sự giải thoát hoàn toàn, các con phải phát triển

pāramīs của mình, và mọi việc các con đã làm vì lợi ích của người khác cũng để giúp phát triển *pāramīs* của mình.

Nếu ta nghĩ dù chỉ một thoáng qua, “Hãy làm cho ngày càng có nhiều người bắt đầu thấy mình là Phật tử, hãy hình thành một tông phái Phật giáo lớn mạnh. Hãy để những người từ tông phái khác đến đây để ta có được một số lớn tín đồ” thì ta đã không hiểu Đức Phật – ta đã không hiểu Dhamma.

Có một việc xảy ra trong đời của Đức Phật. Một lần Ngài đến một nơi có đông người tu ẩn dật và giảng Pháp cho họ. Xuất thân từ một tông phái đặc biệt nên họ nghĩ rằng, “Người này có thể cải đạo chúng ta, làm chúng ta phải từ bỏ tông phái của mình.” Ngài giải thích, “Ta đến đây không phải để tìm kiếm đệ tử cho ta. Ta không màng đến chuyện biến quý vị thành đệ tử của ta. Không nên lo ngại về việc đó. Ta tới đây không phải để làm gián đoạn mối quan hệ của quý vị với người thầy của quý vị - hãy để việc đó tiếp tục. Quý vị đã tiếp nhận được gì đó từ vị thầy của quý vị, và quý tôn kính họ, đó là bốn phần của đệ tử. Quý vị cúng dường cho những vị thầy này – hãy tiếp tục dâng cúng cho họ. Ta ở đây không phải để ngăn chặn việc quý vị đạt được mục tiêu thoát khỏi khổ đau và tiến tới hoàn toàn giải thoát. Những gì ta sẽ dạy quý vị sẽ giúp quý vị đạt mục tiêu đó. Hãy cho ta bảy ngày trong đời của quý vị, hãy cứ thử điều này.”

Đây phải là thái độ của chúng ta: “Hãy thử hành thiền Vipassana. Chúng tôi không màng tới việc cải đạo từ tôn giáo này sang tôn giáo khác. Hãy dành mười ngày trong đời quý vị. Sau đó nếu quý vị thấy có lợi ích thì hãy chấp nhận, bằng không thì hãy bỏ qua.” Chúng ta cũng không trông đợi được đền đáp bất cứ thứ gì, chúng ta chỉ là người chia sẻ công đức tu tập. *Sayagyi* cũng thường nói rằng: “Ta là người hiến tặng, ta không phải là người thọ nhận. Nếu người ta muốn nhận, họ sẽ nhận. Nếu họ không muốn nhận, họ sẽ không nhận. Với tất cả lòng từ ái, ta chỉ chia sẻ.”

Đây phải là thái độ của tất cả những ai nhận lấy trách nhiệm hiến tặng Dhamma. Chúng ta chỉ hiến tặng và không trông đợi được đền đáp, và chỉ với phát tâm đem lòng từ ái, giúp sao càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau.

Nhiều khi người ta không thấy lợi lạc thì chúng ta nên làm gì? Chúng ta dâng tặng, nhưng đôi khi không có hiệu quả và họ không nhận được. Với lòng từ bi, chúng ta lại ban phát thêm một lần nữa – chỉ có vậy thôi. Không nên thất vọng khi người ta không thực hành một cách đúng đắn, và không nhận được lợi ích mà đáng lẽ họ phải nhận được. Nếu chúng ta than phiền về điều đó thì chúng ta đã bị ràng buộc vào việc phải có nhiều người được lợi lạc từ Dhamma. Dĩ nhiên họ sẽ được lợi lạc từ Dhamma, do

đó chúng ta làm hết sức mình. Chúng ta hãy tiếp tục ban phát và không trông đợi được đền đáp bất cứ điều gì, và chắc chắn điều này sẽ có những kết quả tốt.

Những khó khăn ban đầu chắc chắn sẽ xảy ra, vì người ta có những định kiến ở trong tâm, họ sẽ thấy mọi điều qua cặp kính màu của họ. Thầy đã đối mặt với rất nhiều sự nghi ngờ về Vipassana khi Thầy bắt đầu ở Ấn Độ. Một số người nghĩ rằng, “Hãy xem, chủ tâm của người này chắc chắn để cải đạo người khác.” Nếu một ai có đầu óc tông phái, người đó sẽ luôn luôn thấy mọi thứ đều là tông phái. Có những người tới nước này và xây dựng bệnh viện, trường học và những cơ sở xã hội khác nhau, rồi sau một vài năm phục vụ, họ bắt đầu cải đạo người ta sang tôn giáo của họ. Bởi vì những điều này đã xảy ra nên người ta bắt đầu cảm thấy, “Hãy xem, người này đến từ Miến Điện và ông ấy đã phục vụ người khác cùng một cách thức. Đúng thế, người ta sẽ có được bình an và hạnh phúc. Họ sẽ thoát khỏi những tệ nạn như ma túy, rượu chè v.v... Điều này thật tuyệt vời! Nhưng mục tiêu tối hậu của ông là cải đạo mọi người sang Phật giáo.”

Thầy mỉm cười. Nếu điều này thực sự là ý định của ta, ta sẽ trở lên bực bội nghĩ rằng, “Hãy xem, ý định khôn khéo đã bị khám phá. Ta sẽ thành công bằng cách nào?” Nhưng nếu tâm ta trong sáng, thì cứ để cho người ta nói. Nếu không phải hôm nay thì ngày mai, người ta sẽ hiểu. Dhamma tinh khiết được truyền bá chỉ bằng cách này mà thôi.

Tương tự như thế với các quốc gia ở phương Tây. Đương nhiên có sự ngần ngại, một số người nghĩ rằng, “Một tôn giáo ngoại lai đã tới nước của chúng ta, những người này sẽ làm đồng bào của chúng ta trở thành nô lệ.” Sự nghi ngại là hoàn toàn tự nhiên, vì điều đó đã xảy ra. Nhưng ý định của chúng ta hoàn toàn chỉ để phục vụ, để hiến tặng cho người khác cái gì đó – một điều làm cho họ hạnh phúc mà không có sự cải đạo sang bất cứ tôn giáo, giáo lý, tín ngưỡng nào. Nếu mục tiêu không bị biến thể thì sự thành công đương nhiên sẽ tới.

Một thời điểm chắc chắn sẽ tới cho sự lan truyền rộng rãi của Dhamma, mặc cho những khó khăn ban đầu, với điều kiện phương pháp phải giữ được sự tinh khiết, và ước nguyện của những người trao truyền phương pháp này cho người khác cũng phải giữ được sự tinh khiết. Đây là một điều tối quan trọng. Chúng ta hoàn toàn chỉ là những cỗ xe và nếu cỗ xe tốt, càng ngày sẽ càng có nhiều người được lợi lạc. Mặt khác, nếu có người chơi trò chơi ngã mạn dưới danh nghĩa truyền bá Dhamma thì dĩ nhiên Dhamma sẽ đưa người này đi chỗ khác.

Dhamma đương nhiên được truyền bá vì bây giờ thời điểm đã chín mùi. Có rất nhiều khổ đau ở Ấn Độ với nhiều tông phái, dưới danh nghĩa Dhamma, đã chống đối lẫn nhau, giết hại nhau. Điều đó thật đáng thương. Điều đó xảy ra ở mọi nơi trên thế giới, ai cũng “Tôn giáo của tôi, tôn giáo của tôi” mà không có biết Dhamma là gì. Đây là điều cần thiết ngày nay. Đau khổ lan tràn khắp nơi, bởi vì người ta không hiểu Dhamma là gì. Nếu họ hiểu Dhamma thì sẽ có một thế giới tốt đẹp hơn, và điều này chắc chắn sẽ xảy ra. Cho dù tất cả những bóng tối đang hiện hữu bây giờ, nhưng ánh sáng nhỏ nhoi của Dhamma đã tới và chắc chắn sẽ tỏa chiếu.

Một thời điểm chắc chắn sẽ tới khi có trung tâm Vipassana ở mọi nơi trên thế giới. Người ta sẽ hiểu rằng đó là điều cần thiết, không liên quan tới bất cứ tôn giáo nào. Đây là cách giữ cho tâm được lành và thanh tịnh để chúng ta sống một cuộc sống tốt lành và có thể giúp người khác sống một cuộc sống tốt lành. Đây là mục đích của Dhamma. Nếu mục đích này vẫn được rõ ràng và phương pháp giữ được sự tinh khiết, Dhamma sẽ được lan truyền, bóng tối khắp nơi sẽ bị xóa tan. Sự đau khổ ở khắp nơi chắc chắn sẽ bị tiêu trừ.

Nguyện cho mọi người được sống trong bình an thực sự, hài hòa thực sự, hạnh phúc thực sự.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

DHAMMA DHARA, MỸ VÀ DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ THÁNG 7, 1991 VÀ THÁNG 4, 1992

PHỤC VỤ DHAMMA

IV. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Xin Thầy cho biết tại sao giữ Năm giới lại rất quan trọng tại đất Dhamma?*

Thầy Goenka: Giữ Năm Giới quan trọng ở khắp mọi nơi, nhưng đặc biệt quan trọng tại đất Dhamma. Lý do thứ nhất là rất khó giữ những giới này ở thế giới bên ngoài. Trong cuộc sống hằng ngày có rất nhiều lý do tại sao người ta lại phạm giới (*sila*). Nhưng tại đất Dhamma, môi trường Dhamma tuyệt vời, ảnh hưởng của *mara* (Ma vương) yếu hơn ở thế giới bên ngoài rất nhiều. Do đó các con phải tận dụng để hành trì nghiêm chỉnh *sila* của mình. Nếu các con không thể giữ *sila* trong một môi trường như thế này, làm sao các con có thể trông mong giữ được *sila* ở thế giới bên ngoài? Làm sao các con phát triển trong Dhamma được?

Thứ hai, giữ *sila* ở bất cứ nơi nào cũng được nhiều lợi lạc, nhưng giữ *sila* tại đất Dhamma được nhiều lợi lạc hơn nữa. Tương tự, phạm giới ở bất cứ đâu cũng có hại, nhưng phạm giới tại đất Dhamma có hại hơn nhiều. Hãy hiểu tại sao điều này là như vậy. Ngay khi tạo ra bất tịnh trong tâm, các con tạo ra rung động xấu cho môi trường. Và các con không thể phạm giới nếu không có bất tịnh trong tâm trước rồi mới thể hiện bằng bất tịnh trong việc làm, lời nói hay ý nghĩ. Nếu các con tạo ra những loại rung động như thế tại nơi chợ búa, nơi đã có nhiều rung động xấu, chắc chắn các con tạo ra ít nhiều bất tịnh cho môi trường. Những nơi ấy đã có sẵn những rung động xấu, nên có thêm ít nhiều bất tịnh của các con vào cũng không đến nỗi tệ hại lắm - giống như vết dơ trên cái áo đã bẩn thì không thấy rõ. Nhưng nếu các con tạo ra bất tịnh trong môi trường tốt lành của một trung tâm, các con làm hoen ố môi trường đó, giống như một vết dơ nhỏ làm bẩn một cái áo sạch.

Tâm lúc nào cũng bận rộn, nếu không tạo ra bất tịnh thì sẽ thanh tịnh. Khi các con không tạo ra bất tịnh, các con tạo ra thanh tịnh: rung động tốt lành, và đây là sự đóng góp tốt lành vào môi trường. Nói cho cùng, một mảnh đất trở thành đất Dhamma bằng cách nào? Bằng những những người có tốt lành phát ra những rung động tốt, quyen vào không khí. Đây là sự hiến tặng (*dana*) của các con cho trung tâm. Đây là sự hiến tặng quý giá hơn sự hiến tặng tài vật rất nhiều.

Càng có nhiều người hành thiền tại một địa điểm thì rung động càng mạnh hơn. Và rung động tốt lành tại một trung tâm Dhamma không những chỉ giúp những người đến tham dự các khóa thiền trong hiện tại; rung động còn được tích lũy. Môi trường Dhamma thanh tịnh này sẽ hỗ trợ thiền sinh qua nhiều thế hệ, qua nhiều thế kỷ. Các con không biết được ai sẽ đến trung tâm năm hay mười thế hệ sau, nhiều thế kỷ sau. Một món quà hết sức tuyệt vời mà các con đã hiến tặng cho những người không quen biết này. *Dana* của các con thật tuyệt vời.

Tương tự như thế, những rung động xấu mà các con tạo ra có hại không những cho những thiền sinh hiện nay mà còn cho cả những thiền sinh trong tương lai khiến họ không có được một môi trường lành mạnh mà đáng lý họ được hưởng. Đó là lý do tại sao giữ *sila* tại đất Dhamma lại quan trọng. Trổ quả tốt cho những ai tạo ra rung động tốt bằng cách giữ *sila*, và quả tốt cho người khác bây giờ và trong tương lai. Bởi vậy cần giữ *sila*. Hãy giữ nền móng này vững chắc.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng con thấy rằng sila khó giữ nhất khi phục vụ là lời nói chân chính. Đối với những người phục vụ Dhamma rất khó để tránh nói vu vơ hay tán gẫu. Và đôi lúc vô tình phao tin đồn thất thiệt, không tốt. Đôi khi những thông tin cá nhân của thiền sinh được mang ra thảo luận. Xin Thầy vui lòng chỉ dạy cho chúng con làm thế nào để thực hành lời nói chân chính?*

Trả lời: Tán gẫu là một hình thức của lời nói sai trái: các con phạm giới bằng cách nói vu vơ và tán gẫu. Nếu ai muốn tán gẫu, họ nên rời khỏi trung tâm Dhamma. Tại trung tâm, như Đức Phật thường dạy đi dạy lại, chỉ nói về Dhamma hoặc *tunhibhavo* – im lặng thánh thiện, hoàn toàn im lặng, không có gì khác. Bằng không, tất cả những lời nói sai trái mà con vừa đề cập chắc chắn phải xảy ra. Khi các con tán gẫu, tâm các con rất chao đảo đến nỗi câu chuyện mỗi lúc một trở nên lung lạc hơn. Và các con không để ý đến những gì đang nói, đưa đến hậu quả tạo ra phiền phức cho những thiền sinh khác. Điều này phải hoàn toàn nên tránh.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong lúc phục vụ khóa thiền, đôi khi đề tài về các phương pháp khác và cách chữa bệnh được mang ra thảo luận một cách tự nhiên.*

Trả lời: Giống như nói tán gẫu xảy ra một cách tự nhiên. Hãy dẹp cái ‘tự nhiên’ này đi. Bất cứ khi nào có điều sai trái xảy ra, người ta thường nói cái đó xảy ra một cách ‘tự nhiên’.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một vài thiên sinh thấy rằng những sự bàn thảo như thế có lợi trong việc làm sáng tỏ sự khác biệt giữa Vipassana và những pháp tu khác.*

Trả lời: Những sự bàn thảo này cũng dễ tạo ra hoang mang. Bởi vậy nên dẹp cái việc làm sáng tỏ như thế qua một bên. Các con có thể thảo luận những thứ đó bên ngoài trung tâm, nhưng không được làm thế trong trung tâm bằng mọi giá.

Câu hỏi: Thưa Thầy, xin Thầy vui lòng nói rõ việc phục vụ Dhamma giúp chúng con phát triển *paramis* như thế nào?

Trả lời: Sự phục vụ Dhamma thực ra là một trong những *paramis*, bởi vì một người phục vụ cống hiến *dana* về Dhamma. Người ta đến đây để tiếp nhận Dhamma, và sự phục vụ của các con bảo đảm món quà Dhamma phải đến tay họ. Trong mười *paramis*, *dana* là một trong những *paramis* quý giá nhất, và *Dhammadana* (cúng dường Pháp) là hình thức cúng dường cao quý nhất. Đức Phật nói, *sabbadanam Dhammadanam jinati – Dana cao quý nhất là dana Dhamma*.

Khi các con hiến tặng *dana* cho bệnh viện, trường học hay cô nhi viện, nhiều người được lợi lạc – đó là một *parami*. Nhưng sau đó, người nhận vẫn sẽ thiếu thuốc, thực phẩm hay quần áo. Còn nếu các con hiến tặng *dana* bằng tịnh tài cho nơi Dhamma được giảng dạy thì có giá trị hơn nhiều, bởi vì Dhamma cho người ta con đường thoát khỏi khổ đau. Không gì có thể sánh bằng. Bởi vậy hiến tặng tài vật cho một tổ chức hay một trung tâm giảng dạy Dhamma là một *parami* quý giá. Nhưng *parami* của *dana* có giá trị hơn nữa, khi các con đem công sức phục vụ.

Sau hết, *paramis* là gì? Đó là một phát nguyện của tâm. Trước khi cúng dường tiền bạc, các con cảm thấy, “A, thật tuyệt vời, tiền bạc của tôi sẽ được dùng cho một mục đích rất tốt!” Ý nguyện đó trở thành *paramis* của các con. Nhưng khi các con phục vụ trong mười ngày – cho dù là nấu nướng, làm quản lý, hay quét nhà – các con hãy tâm niệm rằng, “Hãy xem, qua sự phục vụ của tôi, rất nhiều người được lợi lạc. Làm sao tôi có thể trợ giúp để họ có thể tu tập một cách yên ổn, không gặp trở ngại hay khó khăn nào?” Ý nguyện tuyệt vời này cần giữ liên tục trong suốt mười ngày.

Do đó *dana* bằng cách phục vụ Dhamma cao quý hơn *dana* về tiền bạc. Chúng ta không nói cống hiến tiền bạc là xấu, mà thật ra quan trọng, và có thể đưa đến kết quả tốt. Nhưng sự phục vụ mang lại kết quả tốt gấp bội bởi vì các con tạo ra *metta* và thiện

tâm trong một thời gian dài. *Paramis* của các con được phát triển không ngừng trong khi phục vụ. Bởi vậy, đối với Thầy, sự phục vụ Dhamma là *dana* là cao quý nhất.

Khi các con phục vụ một khóa thiền mười ngày các con cũng có cơ hội phát triển tất cả các *paramis* khác, chứ không phải chỉ có *parami* về *dana*.

Trong khi phục vụ, sẽ có những lúc thiền sinh bị dao động và bất tịnh bởi vì một cuộc giải phẫu sâu đang diễn ra. Và họ truyền sự dao động này vào các con. Các con mỉm cười và hiểu, “Ồ, người này đang khổ sở.” Các con không phản ứng lại bằng bất tịnh mà khởi sinh *metta* cho họ, do đó *khanti parami* của các con, *parami* về bao dung trở nên mạnh hơn, và *metta parami* của các con trở nên mạnh hơn. Rồi hai hay ba lần mỗi ngày khi các con hành thiền và *panna pārami* của các con được vững mạnh.

Tương tự như thế đối với *parami* về *silā*, *nekkhamma* (từ bỏ), *virīya* (nỗ lực), *sacca* (thành thật), *adhitthana* (quyết tâm) và *upekkhā* (bình tâm) - tất cả đều vững mạnh bằng cách phục vụ Dhamma.

Khi tham dự một khóa thiền, các con chỉ đối diện với chính mình, nhưng khi phục vụ, các con học cách đối xử với người khác và cách hành xử ở ngoài đời. Các con có thể thực hành Vipassana một cách chăm chỉ, và duy trì được sự bình tâm đối với mọi cảm giác, nhưng các con không thể sống hoàn toàn biệt lập. Các con phải áp dụng Dhamma trong thế giới bên ngoài, và điều đó không phải dễ dàng. Trong một trung tâm, các con ở trong một môi trường được bảo vệ, lành mạnh, thanh tịnh khiến các con có được sức mạnh để áp dụng Vipassana, để đối diện với những thăng trầm của cuộc sống.

Thầy biết do kinh nghiệm bản thân và từ những người khác đã phục vụ Dhamma, là sau khi phục vụ, sự hành thiền tiến triển nhiều. Hành thiền sâu hơn và có nhiều *metta* hơn. Đây là bởi vì *paramis* đã gia tăng nhờ phục vụ Dhamma. Trong mọi cách, sự phục vụ Dhamma mang lại kết quả tuyệt vời.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, đôi khi trong một khóa thiền, chúng con thấy xung khắc nảy sinh giữa những người phục vụ. Làm sao chúng ta sử dụng sự phục vụ một cách tốt nhất để đối diện với bản ngã của mình và phát triển sự khiêm tốn.*

Trả lời: Khi các con không thể giữ cho tâm được điềm tĩnh, im lặng, đầy tình thương và từ bi cho người khác, và ô nhiễm nảy sinh, thì các con nên ngừng phục vụ.

Các con có thể nói, “Đó không phải lỗi của tôi, người kia có lỗi.” Dù sự thật là thế nào đi nữa, đó là lỗi của các con khi bắt đầu tạo ra nhiễm ô. Các con đã sinh ra xung khắc với người khác. Do vậy, các con nên hiểu là các con không xứng để phục vụ vào lúc đó.

Tốt hơn các con nên hành thiện. Hãy ngồi và thiền. Các con không thể phục vụ người khác khi đang tạo ra bất tịnh bởi vì các con sẽ truyền những rung động xấu vào họ.

Nếu thấy người phục vụ khác có lỗi, các con trình bày quan điểm của mình với họ một cách lịch sự và nhã nhặn. Hãy giải thích sự quan tâm của mình một cách bình tĩnh và thành thật, cố hiểu quan điểm của người khác. Nếu người này không thay đổi, sau một thời gian các con lại giải thích quan điểm của mình một cách lịch sự và khiêm tốn. Có thể người kia vẫn không thay đổi. Theo Thầy, giải thích quan điểm của mình hai lần là đủ rồi. Họạ hoàn hảo, các con mới phải giải thích đến ba lần, nhưng không bao giờ được hơn ba lần. Bằng không, cho dù quan điểm của các con có đúng đến đâu đi nữa, khi đề cập cùng một vấn đề đến hơn ba lần chúng tỏ rằng các con đã phát sinh sự ràng buộc ghê gớm. Các con muốn mọi việc đều xảy ra theo đúng ý mình. Điều đó là sai trái. Giải thích sự quan tâm của mình, một, hai, hay quá lắm là ba lần mà vẫn không có sự thay đổi thì nói với họ một cách lịch sự, “Này, tôi đã trình bày sự hiểu biết của tôi, bây giờ hãy đưa vấn đề này lên cấp trên.”

Nhưng trước khi trình lên cấp trên, nên nói trước với người mà các con bất đồng ý kiến. Sau đó báo cho cấp trên – có thể là một thiền sinh kỳ cựu, các tín viên, một thiền sư phụ tá, thiền sư khu vực hay Thiền sư. Hãy nên nhớ là trước hết, các con phải thảo luận vấn đề với người có liên quan. Nếu các con hành xử theo cách này thì sẽ không phải là nói xấu. Bằng không, đó là nói sau lưng, là sai quấy.

Nếu không có gì xảy ra và người này không chịu sửa đổi, cũng không nên sinh ra ghét bỏ họ, hãy có nhiều từ bi hơn. Luôn luôn tự xem xét mình. Nếu các con cảm thấy khó chịu vì điều các con muốn không được thực hiện, thì rõ ràng là bản ngã của các con rất lớn và sự ràng buộc vào bản ngã của con đang chiếm ưu thế. Điều này không phải là Dhamma. Tự sửa mình trước, rồi mới cố sửa đổi người khác.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, đôi khi chúng con nhận lãnh những bất tịnh, sợ hãi v.v. từ thiền sinh mà chúng con đang phục vụ. Việc này xảy ra như thế nào và chúng con phải làm gì?*

Trả lời: Các con không nhận lãnh bất cứ thứ gì từ người khác. Nếu các con bị ảnh hưởng bởi những xúc động đến từ thiền sinh là vì các con có cùng một loại bất tịnh như thế trong người. Thí dụ, nếu sự sợ hãi của một thiền sinh trỗi lên trên bề mặt do sự thực hành Vipassana, bầu không khí xung quanh họ sẽ tràn đầy những rung động thuộc loại đó, và kích thích mở sợ hãi tiềm tàng nơi các con nảy sinh. Nên cảm ơn thiền sinh, nhờ họ mà bất tịnh của các con trỗi lên và bị diệt trừ. Hãy hành thiện, quan sát cảm giác và thoát khỏi những bất tịnh. Tại sao lại lo lắng?

Khi ở đây, trong môi trường này, các con có cơ hội thực hành với bất cứ những bất tịnh nào nảy sinh và diệt trừ chúng. Nếu các con không bị vướng mắc vào một loại bất tịnh nào, thì sẽ không hề gì khi các con tiếp xúc với bất tịnh đó. Giả thử người nào đó sinh tâm giận dữ với một vị Phật, sự giận dữ sẽ không phát sinh trong Đức Phật, bởi vì Ngài đã hoàn toàn thoát khỏi sự giận dữ. Chừng nào các con vẫn còn hạt giống bất tịnh nào đó trong người, khi bất tịnh cùng loại nảy sinh chung quanh, sẽ kích hoạt sự bất tịnh của các con.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao cả thiên sinh lẫn người phục vụ Dhamma được yêu cầu tránh xúc chạm với nhau tại trường thiền hay tại trung tâm, cho dù đang có khóa thiền hay không? Xúc chạm không thể là một hình thức biểu lộ metta sao?*

Trả lời: Các con có thể nói xúc chạm là sự biểu lộ *metta*, nhưng đó là một cái có không có cơ sở, bởi vì các con không biết khi nào sẽ bị vướng mắc vào đam mê. Ngăn chặn nguy cơ này rất quan trọng. Không thể nào biện minh cho sự đụng chạm tại trung tâm.

Người ta thường nói với Thầy là ở phương Tây, sự đụng chạm không làm nảy sinh đam mê. Có thể không phải lúc nào cũng xảy ra, nhưng Thầy đã thấy có nhiều trường hợp ở Tây phương, khi một thiên sinh trong một khóa thiền bắt đầu có sự đụng chạm nói rằng không có đam mê, nhưng rốt cuộc vẫn dẫn đến một tình trạng không lành mạnh.

Các con phải hết sức cẩn trọng bởi vì các con làm việc tại đất Dhamma, và những thế lực chống lại Dhamma sẽ không ngừng kéo các con xuống. Các con đang đại diện cho Dhamma. Nếu các con có một chút yếu đuối (và đam mê là sự yếu đuối lớn lao), những rung động chống Dhamma này sẽ kêu gọi đam mê trong các con, và các con sẽ làm hư hỏng toàn thể môi trường. Do đó các con phải tránh bất cứ sự xúc chạm nào. Cho dù người ta có bào chữa thế nào đi nữa, không nên nghe những lời biện hộ của họ. Đây là một quy định nghiêm ngặt trong mọi trung tâm Dhamma và ngay cả tại những nơi không phải là trung tâm, không một sự xúc chạm nào được cho phép.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi thiên sinh phục vụ trong khóa thiền hay ở trong trung tâm, họ có thể cảm thấy bị lôi cuốn bởi một người mà họ muốn có quan hệ, và hy vọng có được một cuộc tình trong Dhamma. Những thiên sinh mới ở trong giai đoạn đầu hay giai đoạn cuối của một quan hệ phải hành xử như thế nào khi họ đang phục vụ khóa thiền hay trung tâm?*

Trả lời: Phải hiểu thật rõ ràng là đất Dhamma không phải là chỗ để tán tỉnh – dù là một sự quan hệ mới bắt đầu hay đã lâu cũng không có gì khác biệt. Nếu bất cứ một

người phục vụ Dhamma nào thấy rằng mình bắt đầu bị hấp dẫn bởi một người khác, thì họ phải ra đi ngay lập tức. Họ không thể ở lại trung tâm dù chỉ một phút. Hãy có quan hệ tình ái ngoài trung tâm Dhamma. Tại trung tâm Dhamma, các con phải đối xử với nhau như anh chị em. Dù chỉ một chút xíu đam mê nảy sinh trong bất cứ ai cũng sẽ làm rối môi trường của trung tâm, và điều này phải tránh bằng mọi giá. Phải làm cho mọi người phục vụ Dhamma hiểu thật rõ, là một trung tâm Dhamma không phải là nơi để tán tỉnh.

Câu hỏi: Thưa Thầy, tại sao duy trì sự phân cách nam nữ trong khóa thiền hay tại trung tâm lại quan trọng?

Trả lời: Vì cùng những lý do đã nêu trên đây. Đam mê là sự yếu đuối lớn nhất, luôn tìm cách để biểu hiện, trừ khi các con duy trì sự phân cách giữa nam và nữ. Do đó, tốt hơn nên duy trì sự phân cách. Điều này lành mạnh cho cả các con lẫn các thiền sinh tới tham dự khóa thiền.

Câu hỏi: Thưa Thầy, trong khi phục vụ khi nào con nên tập *anapana*? Khi nào con nên tập Vipassana? Và khi nào nên tập *metta*?

Trả lời: Đây là một câu hỏi hay. Các con đang phục vụ chứ không phải đang tham dự khóa thiền. Do đó các con nên quyết định phải làm như thế nào. Giống như khi hành thiền hằng ngày tại nhà, các con quyết định nên tập *anapana* hay tập Vipassana ngay lập tức. Và nếu tập *anapana* thì tập trong bao lâu. Điều này do quyết định riêng của mỗi người phục vụ. Nếu các con cảm thấy *samadhi* của mình rất yếu và muốn làm vững mạnh bằng cách tập *anapana* trong ba ngày đầu và sau đó chuyển sang Vipassana thì cũng được.

Điều quan trọng nhất, là các con phải hành thiền hai hay ba lần mỗi ngày trong khi các con làm việc tại đất Dhamma. Nếu các con không hành thiền, các con không thể phục vụ đúng đắn, không tạo ra những rung động tốt. Bởi vậy, vì lợi ích của các con cũng như lợi ích của thiền sinh mà các con đang phục vụ, điều tối quan trọng là các con phải hành thiền.

Một khó khăn nữa cần lưu ý. Đôi khi, nếu có rất ít người phục vụ Dhamma trong khóa thiền, mỗi người trong các con đều muốn nhắm mắt trong khi thiền chung. Điều này là sai; ở đây con là người phục vụ chứ không phải thiền sinh.

Trong khi ngồi thiền, một hoặc hai trong số các con nên mở mắt và quan sát xem các thiền sinh có gặp khó khăn gì hay không. Tất nhiên, nếu có nhiều người phục vụ, các con có thể cùng phân chia trách nhiệm này. Một hoặc hai nữ và một hoặc hai nam

mở mắt trong khi những người khác hành thiền nghiêm túc, điều này không có gì sai trái cả. Nhưng nếu tất cả người phục vụ đều nhắm mắt trong lúc ngồi thiền, các con tạo ra những khó khăn vì các con không biết khi nào thiền sư cần sự hỗ trợ. Điều này cản ngăn chặn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi chúng con tham dự thiền metta của người phục vụ Dhamma lúc 9 giờ tối, tại sao chúng con được yêu cầu đặt sự chú ý lên đỉnh đầu?*

Trả lời: Đây là một câu hỏi hay. Theo quy luật tự nhiên, có một dòng năng lượng thoát ra từ những đầu mút của cơ thể (lòng bàn tay, lòng bàn chân và đỉnh đầu), đặc biệt khi các con hành thiền. Nếu các con là một người hành thiền thuần thực sẽ có một dòng năng lượng liên tục đi ra ngoài, trong đó cũng chứa một số bất tịnh. Nhưng tại một điểm xa nhất - trên đỉnh đầu - cũng có khả năng để hút những rung động từ không gian xung quanh. Những điểm xa nhất còn lại, ở tay chân, không thể làm được điều này.

Nếu các con đang được nhận *metta*, các con đang nhận những rung động tốt lành. Nếu các con đặt chú ý lên đỉnh đầu và bắt đầu có cảm giác ở đó, điều đó có nghĩa là phần xa nhất trên đỉnh đầu đang mở vào lúc đó. Cùng lúc đó, các con phải duy trì ý nguyện mong muốn chấp nhận những rung động tốt lành đang đến. Nếu tâm các con điềm tĩnh và trong sạch nhất, các con sẽ tương ứng với những rung động *metta*, và chúng có thể được tiếp nhận từ đỉnh đầu. Đó là lý do tại sao phần này được cho là quan trọng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nếu tâm một thiền sinh gặp giông bão, và thiền sư không có mặt ngay lúc đó. Những người phục vụ như chúng con có thể giúp thiền sinh đó bằng cách chỉ dẫn cách thiền - thí dụ như, hãy thiền anapana nhiều hơn, hay chú tâm vào lòng bàn tay hay bàn chân, hay tập một cách thư giãn hơn bằng cách nằm xuống hay đi bộ không?*

Trả lời: Điều đó nguy hiểm. Các con phải hiểu rằng người nào được phép chỉ dẫn về Dhamma trong cương vị một thiền sư phụ tá, hay thiền sư, những rung động tốt lành của Dhamma tiếp xúc với những người này trong khi họ ngồi trên chỗ Dhamma, và điều đó giúp cho thiền sinh.

Một người phục vụ không phải là một thiền sư, và không bao giờ được làm công việc của thiền sư, chỉ vì thiền sư phụ tá không có mặt. Các con có thể nghĩ rằng, “Có người đang gặp khó khăn, ta nên chỉ dẫn.” Nhưng hãy cẩn thận, không được làm như thế. Cùng lắm các con có thể nói, “Hãy nằm xuống và thư giãn. Khi thiền sư có mặt, tôi sẽ đưa bạn tới gặp thiền sư.” Nói thế thì không sao, không phải là chỉ dẫn cách hành

thiền, không quan hệ đến sự hành thiền. Không nên nói gì khác hơn; không nên cố khuyên bảo. Rất có thể những lời khuyên của các con tạo ra nhiều khó khăn cho thiền sinh. Được phép và thiết lập sự tiếp xúc với những rung động của Dhamma là một phần quan trọng trong nhiệm vụ của thiền sư phụ tá.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi chúng con phục vụ khóa thiền hay ở trong trung tâm, chúng con được yêu cầu chỉ đọc những tài liệu liên quan đến giáo pháp của Đức Phật hay báo chí và tập san. Thiền sinh thường hỏi tại sao họ không được đọc những thứ mà họ cảm thấy phù hợp với Vipassana. Xin Thầy giải thích lý do đằng sau điều lệ này?*

Trả lời: Ai có đủ thẩm quyền để nói sách này phù hợp và sách kia không phù hợp? Các con không thể trông đợi thiền sư phụ tá duyệt qua tất cả những thứ các con mang tới. Tốt hơn các con nên để tất cả sách qua một bên. Các con có thể đọc bên ngoài trung tâm. Tại sao lại khuấy động môi trường nơi đây?

Một thiền sinh phải luôn luôn nhớ trong lòng, là mình ở trong trung tâm để giúp tạo ra những rung động tốt ở đó. Nếu các con muốn đọc những sách đối nghịch với những rung động của trung tâm, tốt hơn các con nên ra đi. Rất khó để xây dựng một môi trường Dhamma, và chúng ta muốn môi trường trở nên thật tốt lành để có thể giúp cho nhiều thế hệ hay hàng thế kỷ. Hãy cẩn thận không quấy rối. Quấy rối dưới bất cứ hình thức nào đều không lành mạnh.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con phải làm thế nào, nếu tâm con đang gặp bão tố nhưng cần phải làm xong việc vì không có ai khác? Nếu con gặp rất nhiều khó khăn khi phục vụ dài hạn, khi nào nên hành thiền nhiều hơn, và khi nào nên rời trung tâm thì tốt hơn?*

Trả lời: Thiền sư phụ tá đang có mặt là người tốt nhất để hướng dẫn con. Con nên gặp họ để thảo luận trường hợp của con.

Câu hỏi: Thưa Thầy, những người phục vụ Dhamma thường không tu tập đầy đủ khi họ đang phục vụ. Họ có được phép tập yoga khi họ đang phục vụ hay đang ở trung tâm hay không?

Trả lời: Tập luyện yoga khá phù hợp với Vipassana, nhưng không nên tập ở trung tâm. Các thiền sinh có thể phân tâm khi họ thấy điều này. Sẽ không tốt khi các con tạo ra bất kỳ sự cản trở nào trong sự tiến triển của thiền sinh. Nếu một người phục vụ Dhamma có phòng riêng, họ có thể tập yoga trong phòng miễn là không khuấy động đến người khác. Mặc dù vậy, việc này vẫn cần sự cho phép của thiền sư phụ tá chịu trách nhiệm chính. Chỉ khi thiền sư phụ tá đồng ý rằng, yoga sẽ không làm phiền người khác, thì có thể tập được, ngược lại thì không được. Chạy bộ là đủ tốt rồi.

Câu hỏi: Khi dạy bằng tiếng Anh, tại sao Thầy lại dùng tiếng Pali và tiếng Hindi trong lời xướng tụng và trong pháp thoại của Thầy?

Trả lời: Để xem, đối với Thầy những tiếng này giúp Thầy cảm thấy dễ chịu. Tiếng Pali là ngôn ngữ của bậc giác ngộ, tiếng Hindi là tiếng mẹ đẻ của Thầy. Chúng cũng tạo ra những rung động tốt lành cho thiền sinh khi ngồi thiền. Trong pháp thoại bằng tiếng Anh, Thầy rất cẩn thận và cố dùng chúng càng ít càng tốt. Nhưng trong pháp thoại tiếng Hindi, những câu thơ bằng tiếng Pali rất hữu dụng. Chúng tạo ra những hứng khởi và tiếng Pali sẽ được hiểu một cách dễ dàng đối với nhiều thiền sinh Ấn Độ sau khi chỉ tham dự vài khóa.

Tuy nhiên, ngay tại phương Tây thiền sinh cũ thường nói với Thầy: “Khi Thầy tụng những câu thơ bằng tiếng Pali chúng con cảm thấy những rung động tốt lành.” Một thiền sinh mới có thể không đồng ý với điều này, người đó có thể chán ghét và nghĩ rằng: “Việc xướng tụng này là gì? Tại sao Thầy làm tôi phải khó chịu?” Nhưng dần dần người này sẽ hiểu được lợi ích.

Lần cuối cùng khi pháp thoại mười ngày bằng tiếng Anh được thu âm, những câu thơ bằng tiếng Pali được giảm thiểu tới mức tối đa. Và sau đó không còn ai than phiền nữa. Chúng ta không thể làm vừa lòng tất cả mọi người, một số người vẫn còn không vừa ý. Chúng ta phải phục vụ bằng cách nào tốt nhất, và các con phải phục vụ hết mình khi là một người phục vụ Dhamma.

Câu hỏi: Thưa Thầy, có mục đích nào đằng sau việc thiền sinh cũ bái lễ và nói “*Sadhu, sadhu, sadhu*” không, hay đây chỉ là một nghi lễ?

Trả lời: Chúng không phải là nghi thức hay nghi lễ. Như Thầy đã nói trước đây, phần trên đỉnh đầu có thể nhận được sự rung động. Khi một thiền sư nói “*Bhavatu sabba mangalam,*” người đó tạo ra những rung động tốt lành. Và khi bái lễ, các con nhận được sự rung động này với *metta* trên đỉnh đầu. Đó là lợi ích của các con. Nếu đang khát nước và có người cho các con nước, các con chỉ có thể nhận được nước nếu các con chấp hai tay lại thành một cái ly đựng, nếu các con vẫn mở tay thì sẽ không nhận được nước.

Nói *sadhu* là một cách biểu lộ sự đồng tình, hòa chung niềm vui với thiền sư khi con nói *sadhu*. Cả hai việc bái lễ và nói *sadhu* là vì lợi ích của các con. Đó không phải là nghi thức hay nghi lễ nào. Đó là những truyền thống tốt đẹp trong quá khứ, hãy sử dụng chúng.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, THÁNG 1, 1992

V. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con là một học sinh, con tới đây để học thiền Vipassana. Khi trở về, thầy giáo của con nói, “Con còn quá trẻ để thiền.” Con phải làm gì trong hoàn cảnh này?*

Trả lời: Không phải lỗi của con. Thầy giáo của con đã không hiểu. Có một nhận định sai lầm ở quốc gia Ấn Độ này là những việc như hành thiền nên được làm vào giai đoạn thứ tư và là giai đoạn cuối cuộc đời. Đây là điều sai lầm. Lúc đó cơ thể trở nên yếu đuối, tâm trí cũng trở nên yếu đuối, khó mà luyện tập được đúng đắn. Thực ra, tuổi của con tập thiền là tốt nhất, vì thiền là một nghệ thuật sống. Và trong suốt cả cuộc đời, việc hành thiền này sẽ trở nên hữu ích. Vậy cứ tiếp tục hành thiền, bất luận những gì mà thầy giáo của con nói, đừng lo.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nhiều khi cần thiết phải có những hành động mạnh. Nhưng như Thầy đã nói, điều này phải được làm với mettā và lòng từ bi. Trong những trường hợp như thế, nếu mettā và lòng từ bi không có, thì ta có nên hành động không? Nếu không, những người sai quấy sẽ được khuyến khích. Chúng ta nên làm gì trong trường hợp này?*

Trả lời: Không bao giờ nên khuyến khích những bất công. Ta nên chống lại bất công, nhưng trên nền tảng của mettā và kuruṇā (từ bi). Nếu các con chống lại một người nào đó mà không dựa trên nền tảng này, đừng cho là mình đúng. Hãy hiểu rằng, đây là khuyết điểm của các con. Và lần tới những điều như vậy xảy ra, các con hãy gắng chế tác mettā và kuruṇā, và chống lại sự bất công trên nền tảng này. Nếu tiếp tục tự bào chữa những lỗi lầm của mình, các con khó mà sửa sai được.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, định nghĩa của tội lỗi là gì?*

Trả lời: Những gì làm ô nhiễm tâm các con là tội lỗi. Một hành động, lời nói, việc làm quấy rối sự bình an và hài hòa của người khác, làm hại người khác thì sẽ làm ô ướ tâm mình trước. Rồi từ đó, ta mới có những hành động bất thiện. Tất cả những điều này là hành động tội lỗi.

Câu hỏi: *Hầu hết những tài liệu Dhamma do Viện nghiên cứu Vipassana xuất bản đều bằng tiếng Anh. Xin Thầy vui lòng chú trọng tới tiếng Ấn. Đức Phật đã giảng dạy giáo lý của Ngài bằng tiếng địa phương. Quan điểm của con là tất cả những tài liệu phải được in bằng tiếng Ấn. Chủ trương của Thầy là như thế nào?*

Trả lời: Nếu tiếng Ấn là ngôn ngữ của toàn thế giới thì đúng như vậy, chúng ta nên làm việc chỉ bằng tiếng Ấn. Nhưng đây không phải vậy. Có rất nhiều người trên thế giới nói tiếng Anh. Đối với họ, hướng dẫn cách hành thiền phải là tiếng Anh. Phân phát tài liệu bằng tiếng Anh không đi ngược lại những lời dạy của Đức Phật. Điều đúng là chúng ta đang làm việc tại quốc gia này, nơi tiếng Ấn là quốc ngữ, và có khá nhiều những tài liệu đã được phát hành bằng tiếng Ấn. Chắc chắn là chúng ta mong muốn càng ngày có càng nhiều học giả Ấn Độ dịch tài liệu đã được phát hành bằng tiếng Anh, cũng như viết những giáo lý căn bản dựa trên những lời dạy của Đức Phật.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, đôi lúc có người muốn hiến tặng đất để làm trung tâm, nhưng lại muốn giữ một phần để dùng riêng cho họ. Trong trường hợp đó thì chủ trương của chúng ta như thế nào?*

Trả lời: Chấp nhận việc nhà hảo tâm hiến tặng một phần đất của họ để thành lập trung tâm thiền mà vẫn sống cạnh đó là điều không bao giờ được làm trong tương lai. Chúng ta đã mắc lỗi đó ba lần, và như thế là quá đủ. Mỗi khi có ai đó hiến tặng đất ở cạnh nhà của họ, thì ở tại tầng lớp vô thức sẽ có một ý nghĩ rằng: “Đây là đất mà tôi đã hiến tặng.” Và khi trung tâm phát triển, một khuynh hướng kiểm soát sẽ nảy sinh, điều này đã gây ra nhiều khó khăn. Trong tương lai, dù Thầy có ở đây hay không, những sự hiến tặng như thế sẽ không bao giờ được chấp nhận.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, những phẩm chất nào mà Thầy cần xét tới trong việc bổ nhiệm một thiền sư phụ tá, một thành viên ban điều hành (tín viên)?*

Trả lời: Đó một danh sách những phẩm chất dài và được Thầy giữ bí mật. Tuy nhiên, Thầy muốn nói vài điều về những gì sẽ ngăn cản một người trở thành thiền sư phụ tá hay tín viên. Nếu có ai đó nôn nóng để trở thành một thiền sư, một tín viên, một thư ký, tổng thư ký hay một quản lý, nôn nóng để có một chức vụ, địa vị, quyền lực thì một vạch đỏ sẽ được gạch dưới tên của người này. Một người như thế không

xứng đáng được phục vụ trong lãnh vực của Dhamma. Nếu ai đó phát tâm: “Con muốn phục vụ, con sẵn sàng phục vụ trong bất cứ chức vụ nào, nếu con được yêu cầu làm người gác cổng, con sẽ gác cổng. Nếu Thầy yêu cầu con chùi bồn cầu, con sẽ chùi bồn cầu.” Nếu người đó làm thế, người đó xứng đáng. Một ngày nào đó người đó sẽ phát triển những phẩm chất khác, một người như thế có thể sẽ đạt tới chức vụ cao nhất. Sự phục vụ Dhamma không phải để phát triển bản ngã, phục vụ là để làm tiêu tan bản ngã.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, ở phương Tây, một số những thiền sư Vipassana trong truyền thống khác, cũng như một số nhà tâm lý học nói rằng, Vipassana không đủ để đối phó với các khó khăn của cuộc đời và điều trị tâm lý là cần thiết vì dạy cho ta cách đối phó với những xúc động đau đớn, giúp có được kinh nghiệm về thiền.*

Trả lời: Đây là những gì các thiền sư Vipassana khác nói, đó là vấn đề của họ chứ không phải của chúng ta. Không có một sự so sánh nào giữa hai thứ. Vipassana đưa các con tới một tầng lớp sâu như thế. Nhân loại không có một nhà điều trị tâm lý nào có thể sánh với Đức Phật. Ngài đã khám phá ra phương pháp đưa tâm tới một chiều rất sâu, khiến tâm được thanh lọc ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Cố đưa thêm điều gì đó vào thường được thực hiện bởi những người không hiểu Vipassana, bởi những người đã không thực hành Vipassana một cách đúng đắn. Vipassana là Dhamma, là *kevalam paripuṇṇam*, là *hoàn toàn đầy đủ, không có gì phải thêm vào*. Và cũng là *kevalam parisuddam*, *cực kỳ tinh khiết, không có gì phải lấy ra*. Bất cứ sự pha trộn nào sẽ rất có hại.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, cái gì thực sự xảy ra khi chúng ta thực hành Vipassana và chú tâm tới đầu bàn tay hay bàn chân, có cái gì đó thực sự xuất ra khỏi cơ thể, hay đây chỉ là một ảo giác? Tại sao chỉ có tứ chi mới được dùng?*

Trả lời: Những bất tịnh sẽ ra khỏi cơ thể, nhưng không phải bởi vì khi các con quán sát tới bàn tay bàn chân. Bất tịnh ra đi vì sự bình tâm của các con: Các con thể nghiệm các cảm giác với sự bình tâm. Lý do chúng ta yêu cầu mọi người chuyển sự chú tâm tới bàn chân, bàn tay là vì thông thường ở nơi tay chân ta không có cảm giác khó chịu, làm mất cân bằng tâm trí. Ở những nơi khác trên thân có thể có những loại cảm giác khác nhau, làm cho người nào đó mất thăng bằng tâm trí. Nhưng ở bàn tay, bàn chân, thì chúng ta sẽ cảm thấy hoặc là những cảm giác trung tính, hoặc những cảm giác dễ chịu. Các con thấy đó, khi tâm mỗi lúc một thăng bằng hơn, nhờ tâm tỉnh giác, rõ biết các cảm giác, sự thanh lọc có thể xảy ra. Đây là tất cả những lô-gíc và khoa học của vấn đề.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, đối với một người hành thiền Vipassana nghiêm túc, việc sử dụng hình ảnh của Đức Phật sẽ có ảnh hưởng gì? Những chứng từ khảo cổ cho thấy rằng, không có tượng của Đức Phật cho tới khi vài trăm năm sau khi Ngài qua đời. Dù vậy, ngay trong những truyền thống không phân biệt tông phái nhất, sự tu tập đều có liên quan tới tượng Phật. Trong một số nghi thức mà các Phật tử cử hành hàng năm, việc hiến cúng thực phẩm cho những chúng sinh vô hình có ý nghĩa gì không?*

Trả lời: Chúng ta không yêu cầu các con dâng cúng thực phẩm cho chúng sinh vô hình, hay cử hành bất cứ một nghi thức hay nghi lễ trước một tượng Phật. Nhưng tại sao lại có suy nghĩ tiêu cực đối với những người làm như vậy? Hãy để cho họ làm như thế, không có gì sai trái cả. Nếu có ai bái lễ tượng Phật, và hiểu rằng họ đang cung kính những phẩm chất của Đức Phật, và có cảm hứng để phát triển những phẩm chất này, thì không có gì sai trái cả. Nhưng những điều này không phải là một phần của Vipassana; chúng ta không có điều này trong sự giảng dạy của chúng ta. Do đó, không nên bận tâm.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong lúc hành thiền, nếu có thiên sinh lắc lư người, thiên sư phụ tá thường nói họ phải ngưng việc này. Các thiên sinh thường nêu ra rằng, có lần Sayagyi U Ba Khin nói là không sao, khi thấy một trong một thiên sinh trông cây chuối trong thất kín, người lay lắc mạnh v.v... Ta có thể chấp nhận việc họ lắc lư người không, nếu không làm phiền người khác, hay là nên bảo họ dừng lại, trong thất cũng như trong thiên đường?*

Trả lời: Nếu Sayagyi cho phép tiếp tục, thì tiếp tục. Điều này phụ thuộc vào thiên sư, nếu vị đó hiểu rằng một thiên sinh nào đó có khả năng chịu đựng những phản ứng dữ dội, sẽ cho làm vậy mà không để người này lạc vào tà pháp, và vị Thầy ấy sẽ đưa ra những hướng dẫn phù hợp.

Hãy hiểu rằng, đây là một việc tế nhị. Chỉ một thiên sư rất kinh nghiệm mới có thể có quyết định như thế. Thông thường, con đường của Đức Phật là con đường bình an. Nếu các con để những phản ứng dữ dội xảy ra trong thân, mà các con trông đợi đạt được hoàn toàn bình an trong tâm, điều này làm sao có thể xảy ra được? Như vậy, hãy hạn chế những phản ứng dữ dội này, đó là điều thích hợp cần làm. Khi các con đạt tới trình độ của Sayagyi U Ba Khin thì các con có thể chạm một thiên sinh và nói, “Được, cho con trông chuối ngược và tiếp tục lắc lư”. Còn không, thì đừng cho làm những thứ này.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Vipassana và tâm lý học phương Tây đều quan tâm tới việc nghiên cứu về tâm và bản tính của con người. Những truyền thống này có thể được dùng như là hình thức bổ sung giúp khám phá bản tánh không?*

Trả lời: Chỉ bổ sung nhau ở giai đoạn khởi đầu; nhưng khi các con tiến triển, Vipassana sẽ đưa các con tới bề sâu của tâm. Thầy không có ý lên án những gì các con đã thực hiện được ở phương Tây, nhưng riêng đối với tâm lý học và tâm lý trị liệu của phương Tây, những ngành này chỉ mới liên hệ đến tầng hời hợt bên trên của tâm. Ở tầng lớp sâu hơn, bất cứ sự kết hợp nào của chúng với Vipassana sẽ có hại.

Câu hỏi: *Khi người nào đó đang trong tình trạng hôn mê, vào những giây phút đó tâm thanh tịnh có thể nảy sinh không? Hay trong lúc đó tâm hoàn toàn vô minh? Có phải là tất cả mọi người hôn mê lúc chết sẽ đương nhiên sinh ra ở một cảnh giới thấp hơn không?*

Trả lời: Thầy không thể trả lời với kinh nghiệm của bản thân. Nhưng chắc chắn khi đang ở trong hôn mê, các con khó có thể mong sẽ có những pháp lành khởi sinh ở trong tâm. Tâm đang ở trong một trạng thái vô minh, *moha*, nhiều hơn. Nhưng điều này không hẳn đúng trong mọi trường hợp. Chỉ hai ngày trước đây, Thầy gặp một trường hợp một người bị tai biến rất nặng, trong tình trạng hôn mê ở phòng cấp cứu. Người này là hành giả Vipassana. Khi *mettā* được truyền đến người đang bất tỉnh này, một rung động mạnh đi qua khắp thân người đó. Điều đó có nghĩa rằng người đó đã nhận được *mettā*, sự rung động ở đó rất mạnh. Ngày hôm sau, khi *mettā* được tỏa phát, người đó hồi tỉnh, nửa tỉnh nửa mê. Rồi *mettā* lại được gửi đến, và người đó thoát ra khỏi tình trạng nguy ngập. Và khi được hỏi: “Hôm qua, khi *mettā* được trao truyền, bạn có cảm thấy không?” Người đó trả lời: “Không.”

Trong tình trạng hôn mê, có một ngăn cách giữa một phần của tâm và phần khác của tâm. Trong vô thức, người này đã cảm nhận *mettā* vì cơ thể của người này đáp ứng lại những sự rung động. Có một chứng cứ rõ ràng về điều này là người đó bắt đầu phục hồi. Tuy nhiên, khi được hỏi, người đó nói rằng không biết gì cả. Bây giờ người đó đã thoát khỏi hôn mê, và có thể cảm thấy mọi thứ. Điều này cho thấy rằng bên trong người đó đã có sẵn hạt giống Dhamma, và chúng đáp ứng lại các rung động Dhamma tốt lành truyền tới.

Chúng ta không thể nói rằng điều này xảy ra trong mọi trường hợp. Nhưng có thể có những trường hợp, khi người ta hành thiện thuần thực và có thể tiếp nhận hay tạo ra những rung động tốt ở một tầng lớp rất sâu của tâm, mặc dù ở bề ngoài, người đó có vẻ như hoàn toàn bất tỉnh. Điều này chắc chắn có thể xảy ra, nhưng đối với Thầy, có vẻ là rất hiếm. Do đó, chúng ta nên cố tránh phải chết trong hôn mê, bất tỉnh.

Câu hỏi: *Xin Thầy cho một chỉ thị rõ ràng liên quan tới vấn đề của thú cưng như chim, chó, mèo và chuột ở trung tâm. Hiện nay các thiên sinh đang vượt ve, cho chúng ăn và đặt tên cho thú vật.*

Trả lời: Không được. Trung tâm Vipassana tuyệt đối không phải nơi để nuôi các loài vật này. Không nên. Chắc chắn chúng ta không muốn ai giết chúng. Các con cần có *mettā* và lòng từ bi với chúng. Nhưng cố gắng đưa chúng ra ngoài. Giữ chúng, cho chúng ăn sẽ trái với Dhamma, sẽ tạo ra bất ổn, tạo ra phiền nhiễu. Hãy có *mettā* và cho chúng đi chỗ khác.

Câu hỏi: *Thầy có thể nói về phương cách để truyền công đức? Nếu một người tiếp nhận công đức mà không muốn phát tâm làm các thiện pháp, họ có thãm nhuần được công đức không?*

Trả lời: Nếu có ai đang khát, các con cho họ nước, nhưng người này không đưa tay lên hứng, mà cứ buông tay để nước rót ra ngoài thì có thể làm gì được? Người đó phải hoan hỉ thọ nhận công đức. Nếu người này không tiếp nhận công đức, thì thật là vô phương. Hãy hình dung các con giống như đài phát thanh, và các con hồi hướng *mettā* cho ai đó mà đài nhận của người đó không được tốt để nhận, thì tất cả đều uổng phí. Cho dù thế, những người ở đài phát hãy cứ phát. Nếu người nhận không nhận được, hoặc không có khả năng nhận, thì đây là vấn đề của họ. Nhưng nếu ai đó có khả năng nhận được thì san sẻ công đức là điều tốt.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 16, THÁNG 1, 1992

DIỄN VĂN BẾ MẠC

TÌNH THÂN TRONG DHAMMA

Các con trai, con gái Dhamma thân mến của Thầy:

[Có rất nhiều việc đã được hoàn tất để giúp truyền bá Dhamma trong 21 năm qua. Không phải là ta không đánh giá cao điều này, nhưng công việc đã hoàn tất chỉ là bước rất nhỏ trong một cuộc hành trình rất dài. Một bước nhỏ nhoi đã được hoàn tất, nhưng là một bước rất quan trọng vì đã đi theo đường lối đúng đắn trên con đường đúng đắn. Bây giờ thời điểm đã chín muồi và Dhamma chắc chắn sẽ được truyền bá. Dhamma đã bắt đầu được truyền bá. Mọi người nên cảm thấy rất may mắn có được cơ hội để tham dự vào việc truyền bá Dhamma để giúp người ta thoát khỏi khổ đau.

Công việc đang tiến triển. Sự phục vụ ngày càng trở nên cần thiết, và thật là tốt vì có nhiều người đã tham gia phục vụ. Nhưng trừ khi các con biết cách phục vụ chính mình, các con mới có thể phục vụ người khác. Một người bệnh hoạn khó có thể hỗ trợ một người ốm yếu khác. Một người bị mù không thể chỉ đường cho một người mù khác. Đức Phật nói rằng, “Ta đoan chắc có thể giúp các con giải thoát, nhưng với một điều kiện, các con phải diệt trừ được ngã mạn.” Nếu ai đó đến phục vụ người khác và không làm gì để xóa bỏ bản ngã thì sự phục vụ nhằm ở đâu? Nếu các con muốn giúp người khác thoát khỏi sự ràng buộc, thoát khỏi khổ đau mà các con không làm gì hết để giải thoát chính mình khỏi ràng buộc, khổ đau và không làm gì để diệt trừ bản ngã của mình, thì chắc chắn sự phục vụ này không phải là phục vụ Dhamma. Các con phải làm cái ngã của mình tiêu tan. Có rất nhiều lĩnh vực khác để các con có thể có được những lợi lạc vật chất, nhưng trong Dhamma hãy gác qua một bên những lợi lạc vật

chất. Đây không phải một nơi hay lãnh vực tìm kiếm tên tuổi, danh lợi, quyền lực hay địa vị.

Đức Phật nói rằng có hai hạng người quý hiếm. Một là những người tự nguyện phục vụ, nghĩa rằng không có ý đồ nào trong tâm họ ngoài sự phục vụ. Thay vào đó, một người như thế sẽ nghĩ rằng *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya- sự phục vụ của tôi là để giúp người khác, càng ngày càng có nhiều người được có lợi ích từ việc phục vụ.* Thứ hai là người cảm thấy biết ơn. Hãy phát triển hai phẩm chất này, chắc chắn các con đang tiến bộ trên con đường và xứng đáng phục vụ người khác trong ngôi nhà Dhamma.

Tổ chức đang lớn mạnh, nhưng khi lớn mạnh thì rất có thể những ý kiến bất đồng sẽ xảy ra, những sự xung khắc cá nhân có thể bắt đầu từ những khác biệt ý kiến cá nhân. Ta phải hết sức cẩn thận, đây giống như một ngọn lửa – không nên để lửa bén. Nhưng khi thấy lửa bén, phải dập tắt ngay lập tức, không cho lan rộng. Hãy luôn luôn nhớ lời của Đức Phật:

*Vivādam bhayato disvā,
avivādañ ca khemato,
samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusāsani.*

*Thấy nguy hiểm trong tranh chấp,
yên ổn trong đồng thuận,
Sống chung với tình thân ái.*

Đây là lời dạy của Bậc Giác Ngộ.

Nếu các con tìm thấy lỗi của ai đó, phải chắc rằng các con sẽ tới và nói với người đó một cách khiêm tốn, với tình thương và hòa ái, “Tôi thấy hành động của bạn không phù hợp với Dhamma.” Hãy cố thuyết phục họ. Nếu không thể thuyết phục được, thì cũng không nên sinh ra bức xúc. Khởi sinh nhiều lòng từ ái hơn. Hãy thử lại một lần nữa. Nếu người này vẫn không hiểu thì hãy thông báo cho người trưởng thượng. Nếu điều này vẫn không thành công thì hãy để cho người trưởng thượng khác thử. Nếu vẫn không thành công thì hãy có lòng bao dung người này.

Nếu các con sinh ra bức tức hoặc ghét bỏ, làm sao các con có thể giúp người khác được? Các con đã không thể giúp chính mình. Hãy cẩn thận và nhớ rằng, *vivadam bhayato disvā* - đây là một tình huống đáng sợ mà các con tạo ra bởi sự ghen ghét và tức giận. Đây chẳng khác gì là một gia đình, và khi một thành viên trong gia đình trở

lên yếu kém, thì trách nhiệm của những người còn lại phải giúp người này mạnh mẽ lại. Không nên kết án và đẩy người đó đi. Người này cần lòng bao dung của chúng ta, chứ không phải sự thù ghét.

Nếu chúng ta giữ thái độ bao dung này thì Dhamma sẽ luôn hiện diện nơi chúng ta, luôn luôn ở với chúng ta, bởi vì chúng ta đã bắt đầu giúp mình trước. Sẽ không có gì khác ngoài tình thương và lòng trắc ẩn. Đây phải trở thành một mẫu mực, hay một chỉ đạo cho mọi người phục vụ Dhamma.

Bây giờ nói về sự nghiên cứu: Giáo pháp của Đức Phật đã bị mất đi trong nhiều quốc gia, và chúng ta cảm thấy biết ơn những quốc gia đã duy trì Dhamma trong sự tinh khiết nguyên sơ. Những lời dạy này của Đức Phật phải được lan truyền, ấn hành, xuất bản, nhưng đó không phải mục đích chính của chúng ta. Mục đích chính của chúng ta là thực hành thiền. Nếu chúng ta mãi nguyện chỉ với việc đọc tụng lời dạy của Đức Phật, nhưng không bước một bước nào trên con đường hành trì Ngài chỉ dạy, thì chúng ta sẽ làm hại chính mình. Phương diện lý thuyết của Dhamma và lời dạy của Đức Phật là để giúp và khuyến khích chúng ta, nhưng việc chính luôn luôn phải là bước trên con đường từng bước một. Hãy tận dụng những lời của Đức Phật, chúng chắc chắn sẽ khích lệ các con.

Thầy khuyên mọi thiền sinh Vipassana ít nhất hãy học tiếng *Pāli* căn bản, ngôn ngữ mà Đức Phật đã dùng. Thầy nói dựa trên kinh nghiệm của Thầy. Những lời dạy của các bậc giác ngộ rất là khích lệ, với điều kiện các con tiếp tục hành thiền. Các con phải tự mình làm công việc tìm kiếm sự thật bên trong, nghiên cứu sự tương quan giữa thân và tâm bên trong. Xem làm sao, vì sự vô minh, ta tiếp tục phản ứng, và làm sao, với trí tuệ ta thoát khỏi chúng – đây là cách giao huấn của Đức Phật để giúp giải thoát các con.

Khổ đau ở khắp mọi nơi. Nguyện cho phương thuốc kỳ diệu này của Đức Phật sẽ giúp những người đau khổ thoát khổ. Nguyện cho ánh sáng Dhamma sẽ lan tỏa khắp thế giới, đẩy lui bóng tối của vô minh.

Bhavatu sabba mangalam

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA THALI ẤN ĐỘ, NGÀY 1, THÁNG 1, 1993

DIỄN VĂN KHAI MẠC

DHAMMA XUA TAN BÓNG TỐI

Những thiên sinh Vipassana thân mến của Thầy:

Như mọi năm, một lần nữa chúng ta họp mặt để xét lại những gì chúng ta đã làm xem có những khuyết điểm nào, và tìm cách loại bỏ những khuyết điểm đó. Chúng ta xét lại những gì đã đạt được, không phải để tự mãn, mà để có được sự hiểu biết thấu đáo. Chúng ta sẽ tìm cách làm thế nào để sự thành công này được gia tăng. Sau cùng, chúng ta họp để hoạch định thực tiễn cho tương lai. Cuộc họp này sẽ không giống như những cuộc họp ngoài xã hội, nơi người ta tranh cãi để tìm ra giải pháp, bất chấp hệ quả. Không được, khía cạnh thực tiễn của giáo pháp là tối quan trọng đối với chúng ta.

Đây là lý do tại sao, trước khi bắt đầu những cuộc họp hằng năm này, hầu hết các con đã tham dự những khóa thiền dài ngày, và sau cuộc họp này, một số đông các con cũng sẽ làm như thế. Đây là một dấu hiệu tốt, các con đã chú trọng nhiều hơn đến sự thực tập, và các cuộc thảo luận là dựa trên cơ sở này. Truyền thống tốt đẹp này phải được duy trì trong tương lai. Nếu không, sự phục vụ của chúng ta cho nhân loại đang đau khổ sẽ không thành công.

Có khổ đau, điều này không thể chối bỏ. khắp mọi nơi đều đen tối và khổ đau. Người ta khổ sở và mò mẫm trong bóng tối, không biết làm cách nào để thoát khỏi khổ đau. Trên khắp thế giới, dưới danh nghĩa của tôn giáo, đang có rất nhiều xung đột và chiến tranh. Bất hạnh thay, kể cả trong quốc gia Ấn Độ này, nơi hãnh diện là mảnh đất khởi nguồn của Dhamma tinh khiết, cũng đang bị đau khổ bởi những xung đột như thế. Khi bóng tối dày đặc thì phải cần tới ánh sáng. Cách thức thoát khỏi khổ đau sẽ nảy sinh từ sự thống khổ sâu đậm nhất.

Rất may, ánh sáng Dhamma đã tới và phương pháp đã trở lên rõ ràng hơn. Trong những năm qua, ánh sáng Dhamma đã bắt đầu quay chiếu lại. Người ta bắt đầu cứu xét phương pháp và thấy rất hiệu nghiệm. Những người thông minh và khôn ngoan, những bậc thức giả từ những nước khác nhau, những tôn giáo khác nhau, cộng đồng khác nhau đã tới dòng sông Hằng của Vipassana để nhúng mình và thấy thực sự tươi mát và hiệu nghiệm.

Từng bước trên con đường phải được xem xét ở mức độ trí thức xem có hợp lý, thực dụng và dung hòa không. Và rồi trên bình diện thực hành, có đạt kết quả không? Có đem lại điều tốt đẹp ngay ở đây và ngay bây giờ không? Con đường sẽ dẫn các con tới mục tiêu, nơi các con hoàn toàn được giải thoát để trở thành một A-La-Hán. Điều này thật tốt, nhưng kết quả nào sẽ có ngay bây giờ? Đây là một con đường rất dài để tiến tới mục tiêu cuối cùng, trở thành một A-La-Hán. Ta có thể thoát khỏi khổ đau bây giờ không? Mọi người bước đi trên con đường đều thấy hữu hiệu. Dĩ nhiên kết quả sẽ khác nhau từ người này sang người khác, tùy theo sự tích tụ *kamma* trong quá khứ của mỗi cá nhân, và tùy theo cách ta thực hành trong hiện tại. Nhưng con đường mang lại kết quả.

Vipassana không thể được truyền bá chỉ bằng cách thảo luận, viết lách, diễn thuyết hay cố gắng chứng minh trên bình diện trí thức rằng phương pháp của chúng ta là hay nhất. Không phải như vậy, chẳng giúp ích gì cả, mà phải được kiểm chứng bằng kết quả thực sự. Khổ đau có khắp nơi, hãy để cho người ta biết rằng có một lối thoát. Và các con chỉ có thể làm được điều đó bằng lối sống của chính mình. Nếu người ta thấy có sự thay đổi tốt đẹp hơn nơi các con, rằng các con đã tìm được những cái đã bị thất lạc, thì họ sẽ được lôi cuốn. Đây là cách Dhamma sẽ lan truyền.

Giống như mọi thành phố phải có trường học, nhà thương v.v... Vipassana sẽ dần dần trở nên cần thiết khắp nơi trên thế giới. Phải có nơi nào đó để sự tập luyện tâm linh được truyền dạy để kiểm soát và thanh lọc tâm, mà người ta không sợ bị cải đạo sang một tôn giáo đặc biệt nào đó khi tham gia khóa thiền. Sẽ có sự nguy hiểm lớn lao trong việc truyền bá Dhamma, nếu những khóa thiền Vipassana cải đạo người ta sang một tổ chức tôn giáo đặc biệt nào đó. Lúc đó sẽ không còn là Vipassana nữa. Khi tới một nhà thương, trường học người ta sẽ không bị cải đạo từ tôn giáo này sang tôn giáo khác. Cũng giống như thế khi đến với một khóa thiền Vipassana. Vipassana sẽ không liên quan gì tới tông phái. Điều đó phải trở lên rõ ràng hơn trong tâm những người muốn truyền dạy Dhamma, và cũng phải rõ ràng trong tâm những người thực hành Dhamma. Nếu điều này bị mất đi thì mọi thứ sẽ bị mất đi.

Sự tinh khiết của con đường Dhamma có tính phổ quát, phổ quát trong quá khứ, và cũng sẽ được giữ phổ quát trong tương lai. Hữu ích cho từng người và mọi người, bất cứ ai thực hành chắc chắn sẽ có được lợi lạc. Đây là một thông điệp quan trọng phải được loan truyền khắp thế giới. Và thông điệp này có thể được truyền bá khi chính các con đã chứng minh được rằng, các con đã không bị cải đạo từ một tôn giáo này sang một tôn giáo khác. Đồng thời sự bất tịnh trong tâm các con đã được tẩy trừ bằng phương pháp này, và các con đã bắt đầu thoát khỏi khổ đau. Đây là tấm gương tốt nhất minh chứng cho giá trị của Dhamma.

Một điều quan trọng khác, chúng ta bắt đầu làm cho phương diện lý thuyết của Dhamma có mặt rộng rãi hơn. Bởi vì sự thực hành đã bị mất trong nhiều quốc gia, ý nghĩa một số lời dạy của Đức Phật đã không được hiểu một cách rõ ràng và sự giải thích thì bị sai lệch. Điều quan trọng cho một hành giả là hiểu được khía cạnh lý thuyết của Dhamma, để xem những gì chúng ta đang thực hành có chính xác hay không.

Những lời chỉ dẫn lý thuyết sẽ giúp ích rất nhiều trong sự thực hành Dhamma. Nhưng hãy hiểu rằng, điều này không nên trở thành mục đích chính. Vì quá nhiệt tình, khi chúng ta bắt đầu chú trọng quá nhiều để phân lý thuyết của Dhamma và quên đi phần thực hành, chúng ta sẽ mất tất cả. Phương diện thực hành của Dhamma là điều tối quan trọng. Hãy ghi nhớ điều này khi chúng ta nghiên cứu khía cạnh kinh điển của Dhamma.

Nguyện cho các con trở thành những người mang phất cao bồng để Dhamma, những người mang ngọn đuốc Dhamma. Hãy mang thông điệp Dhamma ra khắp thế giới để giúp mọi người thoát khỏi khổ đau. Hãy tạo ra không gì ngoài lòng bao dung, tình thương và thiện chí để càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau. Chúng ta không liên quan gì đến những tổ chức tôn giáo. Chúng ta không liên quan gì đến tông phái. Sự khổ đau, tật bệnh là phổ quát và có một phương thuốc cũng rất phổ quát. Phải chắc phương thuốc Vipassana sẽ mãi được phổ quát và giúp người ta thoát khỏi khổ đau.

Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người được tiếp xúc với Dhamma. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người bắt đầu trải nghiệm được bình an thực sự, hài hòa thực sự.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA THALI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 3 THÁNG 1, 1993

V. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, làm thế nào để có thể phát triển lòng từ bi nơi chính mình và làm sao chúng ta có thể khuyến khích điều này trong người khác?*

Trả lời: Lòng từ bi và sự thanh tịnh đi đôi với nhau. Nếu không có sự thanh tịnh các con không thể tạo ra lòng từ bi. Bằng cách thực hành Vipassana, các con thanh lọc tâm của mình và điều đó giúp phát triển phẩm chất của lòng từ bi. Để giúp người khác tạo ra lòng từ bi rất khó. Chúng ta không thể làm gì được trong việc giúp người khác để họ phát triển những phẩm chất tốt lành. Tuy nhiên vẫn có cách để làm được cả hai. Khi tham dự một khóa thiền Vipassana, các con thanh lọc tâm mình. Rồi vào ngày cuối cùng các con thực hành *metta*. Sau khi trở về nhà, các con hành thiền một tiếng đồng hồ và sau đó các con thực hành *metta* trong vài phút. Tuy nhiên, nếu các con đã dành ra mười ngày trong đời mình để phục vụ khóa thiền Vipassana, trong suốt mười ngày các con có cơ hội tạo tác *metta*, phát ra lòng từ bi cho tất cả thiên sinh, và đây là cách ta phát triển lòng từ bi. Điều này cũng là cách các con có thể giúp người khác tạo ra lòng từ bi vì các con đã giúp họ tạo ra lòng từ bi một cách đúng đắn. Khi họ thanh lọc tâm bằng cách thực hành Vipassana họ cũng bắt đầu tạo ra lòng từ bi. Theo Thầy đây là cách duy nhất.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có cảm giác nào chỉ đơn thuần là sự đau đớn thân thể hay tất cả những đau đớn thân thể đều do sankhara?*

Trả lời: Đau đớn thể xác có rất nhiều nguyên nhân. *Sankhara* là một trong những nguyên nhân này. Thí dụ như bầu không khí, thời tiết không thích hợp, các con bắt đầu cảm thấy khó chịu trên người. Hay là các con tự đánh chính mình, hay là vấp ngã, bị gãy chân và các con có cảm giác khó chịu. Hay khi các con ăn những thức ăn không

hợp và cảm thấy khó chịu. Như thế, có nhiều lý do, *sankhara* là một lý do trong số đó. Không phải tất cả những cảm giác mà các con cảm thấy trên người là bởi vì những *kamma* (nghiệp) trong quá khứ. Nhưng trong một cái nhìn bao quát hơn, các con có thể nói rằng, tất cả những cảm giác mà các con cảm thấy là *kamma sankhara* (nghiệp) của mình. Thí dụ như khí hậu nóng không phù hợp với các con, các con đi ra ngoài dưới ánh mặt trời gay gắt và bị nhức đầu. Đây là những *kamma sankhara* của các con ở giây phút hiện tại. Các con đã hành động bằng cách này và do đó các con chịu đau đớn. Hay là nếu một loại thực phẩm không phù hợp mà các con vẫn ăn và kết quả các con cảm thấy khó chịu. Đây là *sankhara* hiện tại của các con. Khi chúng ta nói về những *sankhara* quá khứ trôi lên trên mặt, điều đó không có nghĩa rằng tất cả những sự đau nhức mà các con cảm thấy đều xuất phát từ những *sankhara* trong quá khứ.

Câu hỏi: *Thầy luôn luôn nhấn mạnh rằng chúng ta nên có lòng từ bi ngay cả đối với những người tàn ác. Nhưng khi nhìn thấy những sự bạo hành và giết hại những người vô tội đang xảy ra khắp nơi ở một mức độ rất lớn, là những thiên sinh Vipassana, những người phục vụ Dhamma, những tín viên hay những thiên sư phụ tá, chúng ta có thể làm gì được?*

Trả lời: Không còn nghi ngờ gì nữa, đây là những Câu hỏi rất quan trọng. Nhưng vào giai đoạn này khi Vipassana chỉ mới bắt đầu thì rất khó khăn. Chúng ta không có nhiều sức mạnh đến thế để thay đổi xã hội. Có hai phương cách của Dhamma: Một là làm trong sạch cá nhân, hai là làm trong sạch xã hội. Cả hai đều quan trọng. Nhưng để làm trong sạch xã hội, sự thanh lọc của từng người là điều tiên quyết. Một khi có nhiều cá nhân thanh tịnh, có tình thương, lòng từ bi và thiện ý với người khác, chúng ta sẽ có một xã hội Dhamma đích thực.

Do đó vào giai đoạn này, chúng ta cố gắng giới thiệu Vipassana ở Ấn Độ và toàn thế giới. Chắc chắn khi Vipassana được giới thiệu rộng rãi, những người hành thiền sẽ giữ một vai trò rất quan trọng. Nhưng ngay bây giờ, mỗi cá nhân, nếu họ thấy mình có thể giúp bằng cách nào đó để góp phần dập tắt lửa đang thiêu đốt thì hãy gắng làm như thế. Giúp đỡ trên phạm vi lớn trong giai đoạn này rất khó. Chúng ta không nên làm những gì ngoài khả năng của mình.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Thầy không ngừng nói rõ về nguyên tắc làm sao để có sự liên hệ tốt đẹp giữa những thiên sư phụ tá và những tín viên. Có một số ban điều hành muốn làm việc hoàn toàn độc lập mà không nghe theo sự hướng dẫn của thiên sư phụ tá. Có trường hợp loại trừ, hoặc không mời thiên sư phụ tá tham gia những cuộc họp hay những quyết định. Một số người cảm thấy rằng, thiên sư phụ tá không có một*

nhệm vụ nào trong việc hướng dẫn ban điều hành. Sự tham gia đến một mức độ nào là thích hợp cho những thiền sư phụ tá trong việc điều hành trung tâm?

Trả lời: Dhamma là một con đường trung dung. Có hai vấn đề đã phát sinh từ hai cực đoan. Vài năm trước đây có tín viên phàn nàn “Trong mọi cuộc họp thiền sư phụ tá cố kiểm soát, áp đặt quan điểm của mình. Họ cứ muốn ra lệnh và chúng con không thể làm gì cả”. Đây là một cực đoan. Và bây giờ Thầy nghe được một cực đoan khác, các tín viên không đoái hoài gì đến thiền sư phụ tá, và muốn làm theo cách riêng của họ.

Thiền sư luôn phải có mặt. Một thiền sư phụ tá trong khu vực của ban điều hành nên luôn luôn phải có mặt. Họ phải được mời bất cứ khi nào có cuộc họp của ban điều hành. Nhưng họ không nên can thiệp vào. Hãy để cho những tín viên thảo luận và quyết định. Khi một thiền sư phụ tá thấy điều gì hoàn toàn trái ngược lại với Dhamma, thì có thể nói ra một cách nhã nhặn “Không được, điều này không tốt, điều này không phải là Dhamma”. Rất thường có trường hợp trái lại, Thiền sư phụ tá phó mặc cho mọi sự xảy ra. Hãy tránh hai cực đoan này và chọn con đường trung đạo, sẽ có lợi cho tất cả các bên.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một số thiền sinh không hiểu sự quan trọng của việc dana. Khi những khóa thiền được tổ chức mà không tính lệ phí, họ thường nghĩ rằng: “Những việc này không tốn lệ phí, tại sao phải dana”. Xin Thầy cho chúng con chỉ dẫn về điều này?*

Trả lời: Có hai thái cực. Một thái cực là các con tính tiền thực phẩm, chỗ ở... Và các con nói với mọi người rằng “Đây là những phí tổn khi chúng tôi phục vụ quý vị. Do đó quý vị phải trả khoản này, nếu không làm sao chúng tôi có thể tổ chức được”. Điều này phải được ngăn cấm. Đây là một cực đoan.

Một thái cực khác, các con lấy làm kiêu hãnh: “Chúng tôi không nhận bất cứ gì từ quý vị”. Người ta sẽ nghĩ rằng có lẽ một hiệp hội lớn nào đứng đằng sau tổ chức này. Hay là có lẽ một tổ chức bí mật nào của chính phủ đã cung cấp tiền cho mục đích riêng. Do đó tại sao chúng tôi phải hiến tặng *dana*?

Giữa hai thái cực này phải có một đường lối dung hòa. Không nên tính tiền, và điều này phải hết sức rõ ràng. Nhưng đồng thời tổ chức phải được hoạt động dựa trên *dana* của thiền sinh, những người đạt được lợi lạc, và cảm thấy rằng việc này phải tiếp tục vì lợi ích của người khác, họ sẽ tự động hiến tặng. Chỉ khi nào họ hiến tặng thì việc này mới được tiếp tục. Điều này phải làm rõ với các thiền sinh, mà không ép buộc họ phải *dana*.

Có nhiều trường hợp, đặc biệt là ở quốc gia này, nơi người dân rất nghèo, phải kiếm sống từng bữa. Họ sống chỉ nhờ vào thu nhập ít ỏi hàng ngày. Nếu những người đó tới khóa thiền trong mười ngày, họ bị mất tiền kiếm được hằng ngày. Điều này là sự hi sinh lớn lao. Trông đợi bất cứ *dana* nào từ họ là hoàn toàn thiếu nhân đạo. Nếu một người như thế, hiến tặng dù chỉ một đồng, điều này rất tốt, bởi đây là một *parami* rất lớn, lớn hơn cả một triệu phú hiến tặng một ngàn hay trăm ngàn đồng.

Hãy tiếp tục làm như thế. Nhưng phải làm cho điều này hết sức rõ ràng. Tổ chức của chúng ta hoạt động hoàn toàn dựa vào sự hiến tặng của thiền sinh, mà hoàn toàn không có nguồn tài chính nào khác.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, kinh nghiệm cho thấy, thiền sinh không còn tiếp tục sau một hay hai khóa thiền. Làm thế nào để tránh khỏi điều này?*

Trả lời: Điều này xảy ra vì trên thực tế, mỗi một cá nhân có cả hai phẩm chất tốt cũng như xấu. Người ta đến với khóa thiền Vipassana để phát triển những phẩm chất tốt và tẩy trừ những phẩm chất xấu. Họ được Vipassana hỗ trợ trong một hay hai khóa thiền. Nhưng sau cùng, họ còn một kho dự trữ lớn những phẩm chất xấu. Những phẩm chất này bắt đầu chế ngự họ. Trên bình diện tri thức, ta hiểu rằng mình phải thực hành Vipassana để thoát khỏi khổ đau. Tuy nhiên, vì bị bất tịnh khống chế nên rất khó để tiếp tục. Đây là điều hoàn toàn tự nhiên. Chúng ta thấy điều này ở khắp nơi.

Điều này rất thường diễn ra. Họ sẽ tiến bộ từ từ. Bước hai bước và ngã xuống, rồi lại đứng lên. Bước hai bước rồi lại ngã xuống. Sẽ đến một giai đoạn họ vững mạnh, không còn ngã xuống nữa. Điều này cần thời gian.

Một giải pháp thực tiễn cho vấn đề này là: Cho dù một thiền sinh không hành thiền mỗi sáng và tối, họ vẫn nên tiếp tục đến những buổi thiền chung hàng tuần. Bình diện của họ sẽ được nạp và họ sẽ bắt đầu luyện tập trở lại. Do đó, những buổi thiền hàng tuần rất có lợi trong việc giúp giải quyết khó khăn này. Trong mỗi khu phố, làng mạc, khu gia cư nên có ít nhất một người có thể dành thời gian để nhắc nhở người khác, “Ngày mai sẽ có một buổi thiền chung hàng tuần.” Điều này sẽ giúp mọi người. Rất nhiều người trong số này không tới chỉ vì lười biếng, chứ không phải vì quá bận rộn hoặc có điều gì đó ngăn cản họ. Nếu các con khích lệ, họ sẽ tới.

Một điều khác chúng ta sẽ thấy lợi lạc là tổ chức những khóa thiền một ngày với Anapana, Vipassana, *Metta* và một bài pháp thoại ngắn. Nhiều thiền sinh được phục hồi bằng những khóa thiền như thế. Năng lượng sẽ được nạp đầy. Điều này nên được khuyến khích, rất hữu ích.

Câu hỏi: *Chỗ ở của chúng con ở giữa một khu phố đông đúc, khiến cho việc hành thiền hết sức khó khăn. Thưa Thầy, có cách nào để loại trừ những trở ngại đó khi chúng con hành thiền không?*

Trả lời: (Cười lớn) Như Thầy đã nói, hoặc là các con đổi chỗ ở, chạy trốn những ồn ào, hoặc là trở nên mạnh đến nỗi các con có thể chặn đứng tất cả những ồn ào quanh các con. Cả hai đều được. Các con phải sống trong xã hội trong nhiều trường hợp tương tự. Nơi các con đang sống, các con phải tạo sức mạnh cho chính mình, và học cách làm sao để gạt qua được những quấy nhiễu này. Giống như sen mọc trong nước không bị ảnh hưởng bởi nước. Các con có thể phớt lờ đi tất cả những khuấy động này. Thí dụ, bây giờ khi chúng ta đang nói chuyện, một con chim đang kêu bên ngoài. Con chim này không làm phiền chúng ta. Chúng ta đang bận rộn với sự thảo luận. Cũng như vậy, chúng ta có thể bận rộn với sự hành thiền của mình. Hãy để những ồn ào ở đó và chúng ta tiếp tục hành thiền. Mỗi người phải tự rèn luyện chính mình. Ta phải sống trong một thế giới đầy những xáo động, và mặc cho những điều này, hãy duy trì sự bình yên và hài hòa trong tâm.

Câu hỏi: *Xin Thầy vui lòng giải thích sự quan trọng của việc phục vụ Dhamma trong những khóa thiền. Nhiệm vụ của những người phục vụ Dhamma, sự liên hệ giữa họ với nhau, đối với tín viên và thiền sư phụ tá là gì? Sự giảng dạy và những cơ sở nào mà họ cần đến?*

Trả lời: Phục vụ Dhamma là một phần hết sức quan trọng trong sự thực hành Dhamma. Khi đến một khóa thiền mười ngày và thực hành Vipassana, các con đang thanh lọc tâm mình, làm gia tăng sức mạnh cho tâm để có thể áp dụng sự thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Nếu các con không thể áp dụng Dhamma trong cuộc sống hàng ngày, thì tới khóa thiền sẽ trở thành nghi thức, nghi lễ hay lễ hội tôn giáo, những thứ này đều không hiệu nghiệm.

Sau khi đã được học Vipassana ở một trung tâm, các con ra thế giới bên ngoài, nơi có rất nhiều phiền nhiễu, mọi thứ đều trái với những mong muốn hay ước mơ của mình. Các con bị sốc và không thể đối diện với những điều này, thật rất khó khăn. Do đó, nay có một cơ hội tốt để phục vụ dhamma trong một khóa thiền mười ngày. Bầu không khí thật là hài hòa, các con có thể áp dụng Dhamma của chính mình.

Khi phục vụ trong mười ngày, các con áp dụng những gì đã học trong khóa thiền. Các con đối phó với cùng những thứ các con đối phó ở bên ngoài. Làm sao để cư xử với mọi người – thiền sinh, thiền sư, những người phục vụ Dhamma khác và các tín

viên. Hành vi của các con trong từng trường hợp như thế nào. Các con phạm lỗi lầm và các con học được từ đó. Rồi phạm lỗi lần nữa, rồi lại sửa đổi. Đây là cách làm sao các con học được. Đây là khía cạnh thực tiễn của việc áp dụng Dhamma trong cuộc sống. Một điều quan trọng khác trong khi phục vụ Dhamma, phục vụ Dhamma là một phần của *dana – dhamadana sabbadanam dhammadanam jinati - sự hiến tặng Dhamma quý giá hơn mọi sự hiến tặng*. Các con hãy hành *dana* Dhamma (bố thí Pháp). Thiên sư cống hiến việc hướng dẫn Thiền. Rất tốt. Người khác hiến tặng thứ khác, cũng tốt. Đồng thời cũng cần nhiều người khác nữa. Lúc đó, khi các con tham gia vào việc phục vụ này, các con đang hiến tặng Dhamma.

Hiến tặng sự phục vụ của các con, như Thầy nói, có giá trị hơn rất nhiều so với việc hiến tặng tiền bạc. Sự phát tâm là quan trọng nhất. Đức Phật dạy rằng: *Cetana dana aham, bhikkave, kammam vadami*.

Phát tâm này, Ta gọi đó là kamma. Khi các con hiến tặng, chủ tâm của các con là: “Với số tiền của tôi, nhiều người sẽ được lợi lạc. Tôi có thể hiến tặng tiền để giúp một ai đó hết khát, hay tặng thực phẩm hay thuốc men cho người nào đó. Đây là những thiện pháp tốt lành. Tuy nhiên nơi đây hơn thế, tôi thấy rằng, khi tôi hiến tặng tiền bạc, nhiều người sẽ có cơ vượt thoát khổ đau, thoát khỏi sự bất tịnh của họ. Tiền bạc của chúng tôi đã được sử dụng một cách rất chính đáng.” Do đó, đây là một phát nguyện đem lại công đức cho kamma các con.

Nhưng khi các con ở đây trong mười ngày, từng giây phút các con phục vụ và phục vụ với tâm nguyện, “Nguyện cho càng nhiều người có được lợi lạc”. Phát tâm liên tục như vậy trong mười ngày, mức độ thời gian các con dành cho sự phát tâm này lớn lao hơn nhiều so với việc hiến tặng tiền bạc. Thầy không có ý nói rằng không nên hiến tặng tiền bạc. Nếu không thì làm sao có thể tổ chức được những khóa thiền. Nhưng giữa hai cái, sự hiến tặng công sức để phục vụ Dhamma thì ích lợi hơn rất nhiều.

Thầy thấy một điều nữa từ kinh nghiệm của chính Thầy và từ kinh nghiệm của nhiều thiền sinh: Trong một số năm Thầy là một người phục vụ sư phụ của Thầy. Thường khi Thầy chỉ thông dịch lời của Ngài. Theo chỉ dẫn của Ngài, Thầy tới gặp thiền sinh và thảo luận những khó khăn của họ. Thầy làm những công việc như thế. Thầy nhận ra rằng điều này hữu ích cho Thầy. Sau khi ngồi một khóa thiền mười ngày và phục vụ thiền sinh trong mười ngày, sự hành thiền của Thầy trở nên rất mạnh. Thầy cũng được nghe điều này từ rất nhiều thiền sinh. Họ tiếp tục nói rằng, “Con đã phục vụ mười ngày trong khóa thiền Vipassana, sự hành thiền của con đã trở nên rất

vững mạnh. Dhamma nơi con đã trở nên rất mạnh mẽ.” Điều này xảy ra rất tự nhiên như thế.

Phải nói rằng mọi thiền sinh nên dành thời gian để phục vụ người khác trong Dhamma. Tham dự khóa này đến khóa khác mà không làm gì để phục vụ Dhamma, là một phương cách không lành mạnh cho sự phát triển Dhamma. Hãy tham gia những khóa thiền, đồng thời cũng dành thời giờ để phục vụ Dhamma, điều này rất quan trọng .

Phần thực hành để giữ những quan hệ tốt đẹp giữa những người phục vụ với thiền sư, tín viên, phải được học ở đây. Dĩ nhiên có những hướng dẫn thích hợp dành cho những người phục vụ. Việc thường xảy ra là một thiền sinh sau khi chỉ tham dự một khóa thiền muốn phục vụ trong một khoá thiền kế tiếp. Người này nếu được phục vụ vì không được thấm nhuần trong Dhamma bắt đầu hành xử như một người cảnh sát, la mắng thiền sinh. Điều này có hại cho người phục vụ này vì người đó đang phải tạo ra những phản ứng bất tịnh, tác hại đến các thiền sinh và toàn thể môi trường. Những thiền sinh này không được khích lệ, sinh chán nản. Họ không biết rằng người phục vụ này chỉ mới học xong một khóa mà thôi. Họ sẽ nghĩ rằng “ Vì người đang phục vụ là một người có trách nhiệm trong ban tổ chức, và hãy xem, người đó hành xử như thế này, loại thiền này là gì thế. Nếu nơi đây không thể giúp cải thiện ngay cả những người phục vụ của tổ chức, thì làm sao có thể giúp tôi cải thiện được.” Những cách hành xử này vì thế sẽ không khuyến khích người khác thực hành Vipassana. Do đó nếu có thể, những chỉ dẫn thích hợp cần phải được đưa ra trước khi người này tham gia một khóa để phục vụ người khác trong Dhamma. Các con có thể có những cảm nang mà Thầy nghĩ đã soạn trong quá khứ. Hãy tiếp tục đọc những tài liệu này. Mọi người phục vụ Dhamma nên buộc phải đọc chúng, và các con phải thảo luận với những người phục vụ này để chắc rằng họ đã hiểu những hướng dẫn một cách đúng đắn.

Hiện nay, những tiện nghi ở trung tâm là một vấn đề quan trọng khác. Thầy đã thấy ở rất nhiều trung tâm, vì số lượng thiền sinh gia tăng, cơ sở hạn hẹp nên người phục vụ Dhamma phải chịu đựng tất cả những bất tiện này. Họ thường xuyên phải dời chỗ ngủ và dời đồ đạc từ phòng này sang phòng khác, từ trong nhà ra ngoài lều. Những người phục vụ tội nghiệp đó không có một chỗ nằm thoải mái để ở. Làm sao chúng ta có thể mong đợi mọi người phục vụ đúng đắn khi không có những tiện nghi thích hợp. Thầy nói rằng mọi trung tâm phải nhận thức rằng, thường xuyên phải có những cơ sở thích hợp và riêng biệt cho người phục vụ, nam cũng như nữ. Điều này rất quan trọng.

Câu hỏi: Thưa Thầy, chúng con có thể đóng góp những gì trong việc truyền bá Dhamma?

Trả lời: Sự đóng góp tốt nhất là hãy tự giúp mình. Hãy vững chãi trong Dhamma và thấy rằng người khác bắt đầu biết ơn Dhamma bằng cách thấy các con sống. Hãy xem, trước khi tới với Dhamma, người này sống một cách khác và bây giờ có một sự thay đổi lớn lao. Một sự thay đổi tốt hơn đã xảy ra. Nếu người ta thấy rằng không có sự thay đổi nào ở người này, và người này còn tệ hơn, bắt đầu gia tăng bản ngã, tự cho “Tôi là một người hành thiền Vipassana chuẩn mực. Tôi là người đầy thanh tịnh.” Người này thực ra tách rời Dhamma, trong khi cố gắng truyền bá Dhamma, như thế sẽ không đạt được mục đích nào. Mỗi cá nhân phải là một đại diện của Dhamma, do đó mỗi cá nhân phải hết sức thận trọng.

Nếu là một người hành thiền Vipassana hay là một người trong ban tổ chức của Vipassana, ta có nhiều trách nhiệm hơn. Mọi người sẽ nhìn vào các con, vào hành vi, vào cách sống, vào cách các con hành xử như thế nào. Và nếu họ thấy khuyết điểm của các con, điều này sẽ làm cho người ta tránh xa Dhamma. Để khuyến khích người khác, cách tốt nhất là tự mình làm cho mình trở thành một người lý tưởng và người ta sẽ được khích lệ.

Hãy thông tin cho người khác biết rằng có những khóa thiền như thế này đang diễn ra, và có một phương pháp giúp chúng ta thoát khỏi khổ đau. Những thông tin này rất quan trọng. Ở phương Tây chúng ta bắt đầu có những buổi nói chuyện với công chúng, chiếu phim, một số người tập hợp và có người trả lời các câu hỏi. Bằng cách này, mọi người được nghe về Dhamma, một số rất đông người, họ không biết rằng có những điều như thế này đang được tổ chức. Những thông tin này nên được đưa ra theo một đường lối khiêm tốn. Điều này rất hữu dụng.

Câu hỏi: Thưa Thầy, con muốn thu gọn việc buôn bán của mình ở nhiều chỗ, nhưng con thấy rất khó. Con nghe người ta nói rằng chưa tới thời điểm và con phải chờ. Những ngôi sao và những hành tinh khác có ảnh hưởng đến con về những điều này không?

Trả lời: (Cười lớn) Những ngôi sao ở rất xa, tại sao phải lo sợ những ngôi sao này. Những ngôi sao này không thể làm hại các con trong bất cứ trường hợp nào. Thật ra các con làm hại chính mình. Nhưng tại sao các con lại nghĩ đến việc chạy trốn trách nhiệm trong việc làm ăn của mình. Điều này không đúng đắn. Thời điểm chưa tới cho hầu hết những thiên sinh để thoát khỏi cuộc sống của các cư sĩ và nghề nghiệp mưu sinh. Vào giai đoạn này, Thầy cho rằng chúng ta muốn những người chủ gia đình lý

tưởng sống trong xã hội, chu toàn mọi nhiệm vụ của mình và sống một cuộc sống tốt đẹp. Xã hội bắt đầu cải tiến bằng cách này, khi càng ngày càng có nhiều người Vipassana chu toàn nhiệm vụ của mình trong một đường lối đúng đắn. Và từ xã hội tốt đẹp ấy, người ta sẽ tới và ra khỏi cuộc sống của cư sĩ, ra khỏi nhà để được tự mình giải thoát và cũng giúp cho người khác là một điều lý tưởng. Chúng ta không có gì chống đối lại điều này.

Nhưng cùng một lúc, một xã hội tốt phải được hình thành, một số lượng lớn những chủ gia đình lý tưởng phải được hình thành. Chạy trốn không phải giải pháp. Hãy sống ở trong xã hội và giữ mình không bị dính mắc.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, không còn gì nghi ngờ là bằng Vipassana, ta có thể quan sát và trải nghiệm những phản ứng trên cơ thể. Làm sao kỹ thuật này lại giúp thanh lọc được tâm, mục đích chính yếu của việc tu thiền ?*

Trả lời: Như các con đã học trong khóa thiền Vipassana, ở tầng lớp rất sâu, tâm không ngừng cảm nhận những cảm giác ở trên người ngày và đêm, và tâm đã trở thành tù nhân của những thói rập khuôn cố hữu này. Và khi cảm nhận những cảm giác này, tâm không ngừng phản ứng lại. Với những cảm giác được cho là dễ chịu, tâm sẽ phản ứng bằng sự thèm muốn. Với những cảm giác được cho là khó chịu, tâm sẽ phản ứng bằng sự chán ghét. Những thói quen thèm muốn và chán ghét tiếp tục gia tăng gấp bội tại tầng lớp rất sâu. Đây là những gì mà các con không ngừng làm. Ở trên bề mặt, các con có thể cố thoát khỏi thói quen phản ứng này, và các con có vẻ như là đã thoát khỏi chúng. Nhưng ở tại tầng lớp rất sâu, thói quen cố hữu này vẫn tồn tại. Mục đích quan sát ở tầng lớp sâu này là để thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm ở tầng lớp gốc rễ. Khi các con thay đổi những cái ở tầng lớp gốc rễ, toàn bộ tâm sẽ tự động được thay đổi. Do đó, đây là cách chúng ta tận dụng phương pháp này để thanh lọc tâm bằng cách quan sát những cảm giác.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA THALI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 5 THÁNG 1, 1993

DIỄN VĂN BẾ MẠC

GIA ĐÌNH DHAMMA

Các con trai, con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Báo cáo mà Thầy vừa nghe rất khả quan. Gia đình Dhamma đang phát triển và đây là dấu hiệu tốt. Nhưng đồng thời sự phát triển phải theo đường lối đúng đắn. Toàn thể gia đình Dhamma phải đoàn kết mà không có sự bất hòa nào.

Trách nhiệm lớn lao nằm trên vai những người phục vụ Dhamma. Sự phục vụ bắt đầu khi một người phục vụ Dhamma để phát triển *paramis* và sự hành thiện của mình bằng cách phục vụ người khác. Sau khi học được phương pháp, bây giờ ta học cách đem ứng dụng trong cuộc sống ở một môi trường phục vụ thoải mái. Khi sống ngoài đời, các con có thể thấy môi trường không được tốt lành và việc ứng dụng Dhamma không được thành công cho lắm. Ở đây, môi trường thật là tuyệt vời, khắp nơi tràn đầy những rung động Dhamma. Trong khi phục vụ thiện sinh, rất có thể có người sinh ra bất tịnh và nói nặng lời với các con, hay không tuân theo kỷ luật. Nếu các con trở nên khó chịu và sinh ra bất tịnh thì các con đã không phục vụ một cách đúng đắn. Các con nên lập tức nhận ra rằng, “Xem nào, tôi ở đây để phục vụ người khác, để diệt trừ bất tịnh nơi mình chứ không phải hành xử như một người cảnh sát.”

Khi hành thiện, các con tập không phản ứng lại các cảm giác nơi mình. Thế nhưng, đôi lúc các con thấy một cảm giác khó chịu nảy sinh, phần của tâm có thói quen phán xét bắt đầu phản ứng. Các con hãy nhanh chóng nhận ra, “Ồ không, tôi đã bắt đầu phản ứng bằng sự ghét bỏ?” Khi nhận ra thế, các con quay trở về với sự bình tâm. Rồi một cảm giác dễ chịu nảy sinh, các con lại phản ứng bằng sự thèm muốn. Các con còn

phản ứng vì chưa được hoàn thiện. Nhưng các con kịp thời nhận ra, “Xem nào, tôi lại đã phản ứng. Thế thì không được. Tôi phải quay lại để quan sát với sự bình tâm. Tôi phải thoát khỏi sự thèm muốn này.”

Tương tự như thế, khi các con phục vụ người khác và phản ứng sai lầm, các con nhận ra nhanh chóng đến chừng nào, “Ồ, không được. Tôi ở đây để phục vụ và tôi đã phạm lỗi lầm”. Hãy trở lại. Luôn luôn phục vụ với tình thương và lòng độ lượng. Mọi hành động mà các con làm, mọi đề nghị mà các con đưa ra cho thiền sinh, phải được làm với sự bình tâm, yên lặng và hài hòa, tràn đầy tình thương và lòng độ lượng.

Phục vụ trong khóa thiền là nơi rèn luyện cho các con. Nếu thành công ở đây thì các con có thể áp dụng những gì học được cho cuộc sống ngoài đời.

Trong số những người phục vụ sẽ có những người là quản lý thiền sinh hay trung tâm. Đây là trách nhiệm lớn lao cho người quản lý. Một người quản lý phải có sự liên hệ hài hòa đối với những người phục vụ Dhamma và thiền sinh. Người quản lý phải tràn đầy tình thương và lòng bao dung.

Rồi ta có thiền sư cho trẻ em. Công việc của họ rất là quan trọng. Bất hạnh thay, thế hệ hiện tại gặp nhiều vấn nạn về tông phái và phe đảng. Tất cả những sự đấu tranh, xung đột và giết chóc này đang xảy ra vì người ta quên mất Dhamma và chỉ coi tông phái của mình là quan trọng. Mọi người đều cố xây dựng tông phái của mình, mà không muốn xây dựng Dhamma cho chính mình.

Chúng ta không nên chuyển giao những tệ nạn này cho thế hệ tương lai: người ta phải thoát khỏi sự điên rồ của phân chia bộ phái. Nếu Dhamma được trao truyền cho họ vào lúc còn trẻ - Dhamma tinh khiết, không tông phái, Dhamma phổ quát - họ sẽ hiểu, “Tôi trước hết là một con người, dù tôi có tự cho mình là người Ấn Độ giáo, Cơ Đốc giáo hay đạo Jain cũng không thành vấn đề. “ Ta xứng đáng làm con người, nếu ta sống một cuộc đời Dhamma. Bằng không, người đó đã đánh mất lòng nhân. Bởi vậy từ lúc còn nhỏ, trẻ em phải hiểu được cách sống trong Dhamma với tính cách là một người tốt.

Phương pháp phát triển Dhamma cho bản thân được trao truyền cho tuổi trẻ: *sila*, *samadhi* và *panna* là phổ quát. Điều này phải được hiểu lúc còn nhỏ để các em có thể được rèn luyện trong Dhamma tinh khiết. Nếu được trao truyền với tình thương và lòng trắc ẩn, các em sẽ chấp nhận. Thông tin Thầy nhận được từ những khóa thiền cho trẻ em rất là khích lệ, bởi vì sự lợi lạc đang đến. Nhiều khóa thiền cho trẻ em hơn nữa là điều thiết yếu. Đó là tại sao Thầy lại muốn có nhiều thiền sư cho trẻ em nhận lấy trách nhiệm này.

Và rồi ta có thiên sư phụ tá. Đó là một trách nhiệm nặng nề cho những thiên sư phụ tá để hướng dẫn khóa thiền mười ngày. Người ta chỉ đến với khóa thiền này nếu thiên sư phụ tá làm việc đúng đắn, với chủ tâm phục vụ người khác chứ không phải để làm tăng ngã mạn. Không nên nghĩ là, “Bây giờ tôi là một thiên sư phụ tá, tôi ngồi vào chỗ của Dhamma và mọi người bái lễ tôi ba lần. Tuyệt quá.” Ta phải thoát khỏi sự ngã mạn đó. Các con ở đây để phục vụ. Khi thiên sinh bái lễ, họ kính lạy Dhamma chứ không phải các con. Điểm này phải hết sức rõ ràng đối với mọi người.

Và rồi ta có thiên sư phụ tá niên trưởng. Bây giờ nhiệm vụ của họ không những chỉ hướng dẫn những khóa mười ngày mà còn cả những khóa quan trọng khác nữa. Đồng thời họ chỉ dẫn và huấn luyện những người được bổ nhiệm làm thiên sư phụ tá và thiên sư cho trẻ em.

Và ta có những thiên sư được gọi là *upacariya*. Trước đây họ được gọi là người điều phối, nhưng Thầy thích gọi họ là *upacariya*. Trong tiếng Anh có nghĩa là phó thiên sư. Công việc của họ đều giống với công việc của một Thiên sư.

Bây giờ sự liên hệ giữa những người này rất là quan trọng. Đây là cốt lõi của gia đình Vipassana, từ người phục vụ đến phó thiên sư. Nếu các con tranh cãi thì Dhamma ở đâu? Các con là những người đại diện cho Dhamma. Người ta xem xét Dhamma qua các con. Họ quan sát xem các con có sống một cuộc sống đúng đắn hay không. Nếu đúng vậy, họ quyết định là tốt. Nếu các con không sống một cách đúng đắn, họ sẽ thấy mọi cái đều là giả dối. Các con sẽ hại người khác bằng cách xua đuổi họ khỏi con đường Dhamma. Các con phải hết sức cẩn trọng. Các con có một trách nhiệm lớn lao khi các con ngồi trên chỗ của Dhamma. Nếu có ai có chức vụ cao hãy hiểu rằng, “Bây giờ tôi có cơ hội phục vụ theo cách này. Mỗi người đều phải phục vụ, chỉ có vậy thôi. Hãy hiểu rằng không có quyền lực nào cả. Không giống như một hệ thống có đẳng cấp, nơi một người cấp trên có quyền cho thôi việc người cấp dưới, hay làm những việc những việc tương tự, rất nguy hiểm.

Nếu người trên thấy lỗi ở người dưới, hãy làm việc với tình thương và lòng độ lượng, nghĩ rằng, “Ta phải chỉnh đốn những sai lầm của người này. Ta không nên loại người này ra.” Do đó, với tất cả tình thương, hãy cố gắng sửa đổi người đó. Và người dưới phải luôn luôn kính trọng người trên. Đây là truyền thống có từ thời của Đức Phật.

Có một sự việc vào thời của Đức Phật. Khi Ngài trở về cố hương sau khi đã chứng ngộ. Dân chúng ở đó có thể có những ý xấu về Ngài, thắc mắc tại sao Ngài lại trốn tránh trách nhiệm. Nhưng họ nhận ra Ngài là một người hết sức tuyệt vời, và những

gì Ngài đạt được là cho sự tốt lành của toàn thể thế giới, nên tự nhiên họ bị thu hút đến với Ngài.

Một số hoàng tử quyết định đi theo Ngài và trở thành những tu sĩ để phục vụ chính họ và người khác. Khi họ tới gặp Đức Phật, họ tặng hết trang sức và quần áo đắt tiền cho người hầu, một người thợ hớt tóc tên là Upali, nói rằng, “Chúng ta sẽ trở thành tu sĩ. Nhà người có thể có những thứ này.” Người thợ nghĩ rằng, “Những người này đã sống một cuộc sống xa hoa mà bỏ tất cả mọi thứ. Ta có thể làm gì với những thứ này? Tại sao ta không trở thành một tu sĩ?”

Những hoàng tử là người thuộc giai cấp rất cao. Trong quốc gia này, bất hạnh thay, kỳ thị giai cấp đã và vẫn còn tồn tại và là một việc rất tệ hại. Bởi vậy những hoàng tử quyết định người thợ hớt tóc phải xuất gia trước. Theo truyền thống, ai xuất gia trước sẽ là người trên của người xuất gia sau. Và người dưới luôn luôn tỏ lòng tôn kính đối với người trên. Những hoàng tử nói với nhau, “Mỗi khi chúng bái lễ người thợ này, bản ngã của chúng ta sẽ tiêu tan. Nếu người thợ cúi lạy chúng ta, bản ngã của chúng ta không tiêu trừ được.” Một cách suy nghĩ tuyệt vời làm sao!

Tương tự như thế, một ai đã được bổ nhiệm trước vào những trách nhiệm này sẽ được coi là người kỳ cựu và được những người được bổ nhiệm sau kính trọng. Hãy hiểu rằng, người đó đại diện cho Dhamma, và tôi phải tôn kính họ. Chỉ như thế toàn bộ môi trường sẽ rất hài hòa. Người trên lúc nào cũng nên có tình thương và lòng độ lượng đối với người dưới.

Vào thời của Đức Phật, dĩ nhiên cũng có những người không làm việc một cách đúng đắn, nhưng hầu hết môn đồ của Ngài, tu sĩ v.v.. nổi tiếng về *Smagga* này, “Hãy xem họ sống kết đoàn như thế nào. Thật tuyệt vời!” Họ là những người đi theo Đức Phật, những con trai, con gái của Đức Phật.

Các con là con trai, con gái của Đức Phật bởi vì các con có được cuộc đời mới nhờ những lời dạy của Ngài. Các con trai, con gái của Đức Phật sống như thế nào? *Smagga* – đoàn kết, hài hòa, tràn đầy hạnh phúc. *Sammadamana* – lúc nào cũng tràn đầy lòng từ ái, tình thương, hạnh phúc, hòa hợp. Đó là phẩm chất của Buddha *putra* hay là một *putri*, của một con trai, con gái Đức Phật. *aviva-damana* – họ không xích mích. Nếu tranh cãi thì họ không xứng đáng là những con trai, con gái của Ngài.

Và đến *khirodakihuta*. *Khira* nghĩa là sữa, *odaka* nghĩa là nước: Họ sống như nước và sữa hòa chung với nhau, không thể tách rời được. Và họ nhìn nhau với ánh mắt yêu thương chứ không phải bằng ánh mắt đố kỵ ngẫu nhiên. Ánh mắt họ đầy ngọt ngào

– *piyacakku*, với rất nhiều yêu thương. Đây là cách sống. Lý tưởng này cần được tiếp tục. Đây là điều lệ cho gia đình: *khirodakibhuta*. Toàn thể gia đình phải sống như anh chị em. Hãy làm gương sáng, hãy là mô hình lý tưởng. Người ta trông vào các con, do đó điều quan trọng là sự liên hệ của các con phải hài hòa. Người ta phải được khích lệ, hứng khởi khi trông thấy các con. Các con phải thu hút người ta đến với Dhamma, những người cho đến bây giờ chưa được thu hút. Và các con phải chắc rằng, những người đã được lôi cuốn đến với Dhamma được lôi cuốn mạnh hơn.

Đó là một trách nhiệm lớn lao. Đây là lúc sự phát triển mạnh bắt đầu. Bây giờ sự phát triển sẽ hết sức nhanh. Chúng ta rất được may mắn có cơ hội để phục vụ trong một bầu không khí tốt lành. Đây là thời buổi có rất nhiều bất hạnh. Dhamma phải khởi sinh. Dhamma sẽ phát triển, mặc cho chúng ta có ở đây hay không. Bây giờ chúng ta có cơ hội để phục vụ, để phát triển *paramis* cho chính mình.

Hãy tận dụng cơ hội vì sự tốt lành cho chính mình và sự tốt lành cho người khác; vì sự giải thoát và hạnh phúc cho chính mình, và vì sự giải thoát và hạnh phúc cho người khác. Nguyện cho Dhamma lớn mạnh. Nguyện cho chúng sinh khắp thế giới thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho bình an, hài hòa và hạnh phúc hiện diện

Bhavatu sabba mangalam

CUỘC HỌP HÀNG NĂM TẠI DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 21, THÁNG 1, 1994

VII. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, mỗi khi một thiền sư phụ tá ra vào thiền đường, những người phục vụ Dhamma thường hay xá lễ. Thiền sinh quan sát những điều này, và khi phục vụ Dhamma, họ cũng làm đúng như vậy. Điều này hầu như đã trở thành một nghi lễ. Xin Thầy chỉ dẫn cho chúng con về điều này?*

Thầy Goenka: Trong Dhamma tinh khiết, không một nghi lễ nào được cho phép. Dhamma và nghi lễ không thể hiện hữu cùng với nhau. Thấy thấy không có gì sai trái trong việc một người nào đó tỏ lòng kính trọng đối với thiền sư phụ tá, với điều kiện là người này bày tỏ sự kính trọng đối với Dhamma. Một thiền sư phụ tá hay bất cứ ai ngồi vào chỗ của Dhamma - thiền sư phụ tá hay thiền sư niên trưởng, thiền sư tổng quản, bất cứ ai - là đại diện cho giáo pháp của Đức Phật, cho Dhamma và toàn thể dòng những thiền sư của Vipassana. Người đó đã sống một cuộc đời Dhamma và phục vụ người khác trong Dhamma. Ta phát triển lòng kính trọng và lòng biết ơn đối với người này. Kính lễ là một công việc tạo ra công đức. Ta thực ra đang kính lễ Dhamma, tỏ lòng cung kính Dhamma.

Nhưng khi điều này trở nên đơn thuần là một nghi lễ hay nghi thức, thì đã đi ngược lại với Dhamma. Nếu có ai vì sự kính trọng mà kính lễ và người khác cảm thấy: “Nếu tôi không kính lễ thì mọi người sẽ cho tôi là khiếm nhã, do đó tôi cũng phải lễ”. Một lần nữa, điều này ngược với Dhamma. Hành xử theo Dhamma là luôn luôn có tâm nguyện tinh khiết. Bằng không, chỉ là những thói quen máy móc: các con bái lễ như để tập thể dục cho cái lưng! Nếu muốn tập thể dục, tốt hơn nên tập trong phòng riêng của mình.

Nếu có một ai không bái lễ bởi vì thấy tâm mình chưa có được thành tín đối với Dhamma, Thấy cảm thấy vui, “Rất tốt.” Bái lễ phải đi cùng với lòng cung kính đối với Dhamma, chứ không phải đối với một cá nhân.

Ngay như Đức Phật cũng không thích người khác tỏ ra cung kính đối với Ngài. Ngài nói rằng: “Các con như thể lúc nào cũng ở gần ta, nắm vạt áo của ta, nhưng thật ra ở xa ta rất nhiều. Nhưng nếu các con thực hành Dhamma với một tâm thanh tịnh, mặc dù ở xa hàng ngàn dặm, các con vẫn rất gần ta.”

Yo dhammam passati so mam passati, yo mam passati so dhammam passati. Người nào thực hành Dhamma - có nghĩa là thực hành Dhamma ở bên trong - là đang quan sát ta, là đang thấy ta. Nếu ai không thực hành Dhamma, thì bái lễ chỉ là một hành động rồ dại.

Câu hỏi: Trong một quyển sách có tựa đề “Tinh túy của sự thực tập”, Đại thiên sư Webu Sayadaw đã nói, *anapanasati* là một con đường tắt để tới Niết bàn. Điều này làm sao có thể được nếu người đó quan sát cảm giác chỉ ở trong một vùng nhỏ? Tuy nhiên, Thấy nói rằng, cần phải quan sát toàn thể lãnh vực của *vedana* - cảm giác. Xin Thấy vui lòng giải thích điều này?

Trả lời: Một câu hỏi rất hay. Có rất nhiều hiểu lầm ở những người không hiểu truyền thống này đã được duy trì ở quốc gia lân cận (Miến Điện) như thế nào. Đại sư Webu Sayadaw là người chịu ảnh hưởng của truyền thống đã được duy trì ở Miến Điện, và theo truyền thống đó cho rằng: Một thiên sinh phải bắt đầu với *anapana*. Có rất nhiều đối tượng nơi thân thể mà các con có thể bắt đầu quán sát để phát triển *samadhi* của mình. Khi các con phát triển *samadhi* bằng *anapana*, đây là đường tắt để tới Niết bàn - như Ngài đã nói rất đúng.

Bởi vì Thấy đã gặp Ngài nhiều lần và rất gần gũi với Ngài, đường lối giảng dạy của Ngài như sau: Không ngừng quan sát vùng dưới mũi, không ngừng quan sát sự hô hấp. Một thời điểm sẽ tới, cảm giác trở nên rất rõ rệt. Và một thời điểm sẽ tới, cảm giác này tự động bắt đầu lan truyền khắp cơ thể. Cảm giác phải lan truyền khắp cơ thể. Nếu cảm giác không lan truyền khắp cơ thể, các con sẽ không thể đạt tới giai đoạn Niết bàn, bởi vì các con không thể chứng nghiệm *bhanga* (sự tan rã hoàn toàn). *Bhanga* không phải là chỉ cảm thấy cảm giác trên một vùng nhỏ của cơ thể: Toàn thể *nama* và *rupa* (thân và tâm) phải hoàn toàn tan rã. Đây là *bhanga*. Ngài Webu Sayadaw không dạy rằng: “Các con sẽ đạt được Niết bàn mà không cần *bhanga*.” Nhận định như vậy là hiểu lầm về những lời dạy của Ngài.

Câu hỏi: Thưa Thầy, tất cả chúng ta đều muốn truyền bá Dhamma để làm giảm bớt khổ đau trên thế giới. Dù vậy, không một ai trong chúng ta muốn tạo ra cảm tưởng rằng, chúng ta áp đặt Vipassana lên người khác, như thể là chúng ta muốn làm cho tông phái của chúng ta lớn mạnh. Xin Thầy cho chỉ dẫn về việc truyền bá phương pháp tuyệt diệu này mà không để cho người khác có cơ hội biến Vipassana thành một tông phái?

Trả Lời: Nếu các con áp đặt Vipassana vào người khác, các con đã đẩy người ta cách xa Dhamma. Làm sao có thể áp đặt Dhamma tuyệt diệu này lên người khác? Thực ra truyền thống – một truyền thống lành mạnh - là Dhamma sẽ không được trao truyền cho bất cứ ai, trừ khi người đó thỉnh cầu một cách khiêm cung. Làm sao các con có thể áp đặt lên người khác được? Nếu có ai thỉnh cầu, các con ban cho họ. Bất cứ ai cố gắng áp đặt Dhamma vào người khác, chắc chắn đang truyền bá một giáo phái.

Dhamma là Dhamma, phải được trao truyền với tất cả lòng từ bi và yêu thương. Và người ta chấp nhận một cách tự nguyện với đầy sự cung kính. Chỉ như vậy mới là Dhamma, còn không thì không phải.

Câu hỏi: *Xin Thầy vui lòng giải thích nhiệm vụ của thiền sư phụ tá và thiền sinh để bảo đảm rằng Vipassana sẽ tiếp tục mang lại lợi ích cho nhân loại?*

Trả lời: Con muốn nói là mối liên hệ giữa thiền sư phụ tá và thiền sinh phải không? Thiền sư phụ tá được bổ nhiệm để học cách làm sao để giảng dạy Dhamma một cách đúng đắn. Đây là một thời gian đào tạo cho họ. Khi ta phát triển để được hoàn thiện trong việc giảng dạy Dhamma, ta sẽ có những trách nhiệm lớn hơn, trở thành một thiền sư phụ tá kỳ cựu. Nếu như trong chức vụ đó ta tiếp tục phục vụ một cách đúng đắn, thì ta sẽ có nhiều trách nhiệm hơn nữa, và trở thành người phụ tá cho thiền sư tổng quản. Phục vụ toàn thiện trong vai trò đó, ta sẽ trở thành một thiền sư. Do đó tất cả đều là sự huấn luyện.

Có người nào đó ngồi vào chỗ của Dhamma trên cương vị một thiền sư phụ tá này8 sinh ý nghĩ đầy ngã mạn: “Hãy xem, bây giờ ta ưu việt hơn tất cả những thiền sinh đã tới đây, đó là tại sao ta ngồi vào chỗ của Dhamma.” Hoặc là một người nào đó, từ một thiền sư phụ tá trở thành một thiền sư phụ tá niên trưởng, có thể bắt đầu nghĩ rằng: “Bây giờ ta vượt trội hơn rất nhiều những thiền sư phụ tá này.” Hay có người nào trở thành một thiền sư phụ tá cho thiền sư tổng quản thấy rằng, “Hãy nhìn xem, ta rất là vượt trội.” Hay có người trở thành một thiền sư có thể nghĩ: “Ồ, ta là người vượt trội nhất! Mọi người phải nghe theo lời ta.”

Nếu sự điên rồ này phát triển, người đó không phù hợp để giảng dạy Dhamma. Toàn thể sự huấn luyện là để đạt được mục đích này mà thôi. Ngay khi ta trở thành một thiên sư phụ tá, công việc của ta là học cách làm sao để trao truyền Dhamma một cách rất khiêm nhường.

Ta phải nghĩ: “Ta là một đại diện của Đức Phật, của Dhamma, của một dòng những thiên sư của Dhamma. Ta là đại diện của vị thầy của mình. Bất cứ điều gì ta làm gây tổn hại tới toàn thể truyền thống của Dhamma là một việc làm tổn hại công đức. Ta ở đây là để phát triển *paramis* của mình, để trả món nợ về sự tri ân đối với Đức Phật, đối với một dòng các thiên sư và cho vị Thầy của ta, bởi vì ta nhận được Dhamma tuyệt vời này từ họ. Vì lý do này, ta phục vụ.” Nếu một thiên sư có được ý nghĩ này, thì mọi hành động của người đó sẽ là những hành động tuyệt vời. Sự phục vụ của ta sẽ rất hữu hiệu.

Thiên sinh cũng tỏ lòng kính trọng đối với họ, nhưng ngay khi người này muốn chứng tỏ quyền hạn của mình, thì người này không phù hợp, không xứng đáng, mặc dù người này đã được bổ nhiệm làm thiên sư. Sự huấn luyện đang diễn ra bây giờ, tất cả đều là sự thử nghiệm; người ta được huấn luyện làm sao để phục vụ trong Dhamma.

Như Sayagyi U Ba Khin thường nói: “Kể cả người mà ta thấy rằng xứng đáng để dạy cũng có thể hoàn toàn thất bại.” Tất cả đều tùy thuộc vào *paramis* của người này. Nếu có *paramis* tốt trong quá khứ, người này sẽ tự động trở nên thành công trong việc giảng dạy, và sẽ tiến từ thiên sư phụ tá tới thiên sư, bởi vì người này có những phẩm hạnh đó.

Có người sẽ nghĩ: “Tôi rất biết ơn những người tới để học Dhamma. Có rất nhiều người tới để học Dhamma từ tôi. Bây giờ tôi có thể có được *parami* về sự hiến tặng (*dana parami*). *Dana parami* về sự hiến tặng Dhamma là *danna parami* cao quý nhất. Làm sao tôi có thể phát triển được *parami* đó, nếu những thiên sinh không tới đây? Tôi không thể đi vào rừng và tuyên bố: ‘Tôi sẽ dạy cho mọi người tại đây.’ Tôi đang phát triển *dana parami* của tôi bởi vì những người tới đây đã cho tôi cơ hội này. Tôi rất cảm kích về họ. Cả một dòng truyền thừa - từ Thiên sư cho tới Đức Phật - đều giảng dạy với tất cả tình thương và lòng từ bi! Tôi vẫn còn đang học hỏi, chính cái này là mục đích của tôi. Đây là cách tôi phải làm.”

Người nào đã được giao một trách nhiệm cao nhất sẽ không ngừng nghĩ rằng, “Ngay từ lúc khởi đầu, công việc của tôi là một người đẩy tới Dhamma. Cho dù là một người phục vụ Dhamma hay là một thiên sư phụ tá, tôi đang phục vụ Dhamma. Giờ tôi đang có cơ hội để phục vụ Dhamma nhiều hơn nữa.”

Không có một quyền lực nào trong Dhamma. Chỉ có sự phục vụ khiêm nhường. Đây là cách duy nhất để có được sự hòa hợp với thiện sinh. Mọi thiện sư - thiện sư phụ tá, hay là thiện sư kỳ cựu, hay là phụ tá cho tổng quản, hay là thiện sư - đều phải hiểu rõ những gì không hay sẽ xảy ra, nếu các con áp đặt ý của mình vào thiện sinh.

Giả sử chúng ta nói: “Bắt đầu từ ngày mai trở đi, người này là một thiện sư phụ tá và quý vị phải chấp hành lệnh của ông ấy, phải thực hiện tất cả những gì mà ông yêu cầu ... Còn bây giờ, đây là một thiện sư niên trưởng, tất cả thiện sư phụ tá phải nghe theo lời. Tất cả những gì ông ấy nói là đúng, quý vị phải chấp nhận và nghe theo... Lại nữa, đây là phụ tá của thiện sư tổng quản, vậy mọi người phải lắng nghe ông.” Nếu làm theo cách này, đường lối áp đặt sẽ tồn tại được bao lâu? Ngay trong khi Thầy còn sống, người ta vẫn bắt đầu tỏ ra bất kính người hành xử như thế. Sau đó, người này sẽ không có chỗ đứng trong hệ thống giảng dạy Dhamma.

Ta phải phát triển sự phục vụ theo cách, là mọi thiện sinh sẽ tạo ra tình thương đối với các con. Nếu không có được tình thương thì chỉ là sự áp đặt quyền lực. Nơi đây không có chỗ cho sự độc tài, đây là sự phục vụ chân chính. Do đó, hãy phục vụ theo cách mà các con tạo ra tình thương và sự kính trọng trong tâm của những thiện sinh. Đây là cách mà sự phục vụ của con đưa ra kết quả tốt đẹp. Nếu con bắt đầu áp đặt quyền lực của mình, địa vị của mình, các con sẽ không bao giờ là một thiện sư thành công.

Còn riêng đối với thiện sinh, họ phải luôn luôn hiểu rằng: “Đây là một người được bổ nhiệm. Tôi phải có sự kính trọng đối với người Thầy của tôi, đối với một dòng các thiện sư. Tôi rất kính trọng Đức Phật. Và đây là một người, dù đúng hay là sai, Thầy của tôi đã quyết định là có khả năng phục vụ. Bây giờ người đó là người đại diện của Dhamma khi được ngồi vào chỗ của Dhamma.”

Thiện sinh cần luôn bày tỏ kính trọng thiện sư phụ tá. Nhưng sự kính trọng này phải được củng cố bằng các hành xử của các vị này, bằng đạo đức của họ. Nếu thiện sư không có phẩm chất khiêm nhường, tình thương và lòng từ bi, người này không thể là một thiện sư thành công. Ngay cho dù người này được yêu cầu ngồi vào chỗ của Dhamma thì cũng không hữu hiệu.

Liên hệ này giữa thiện sư và thiện sinh rất là thiết yếu.

Câu hỏi: *Thầy thường nói rằng, chỉ giàu sang không thôi không mang lại bình an và hài hòa. Những người không giàu sang và hạnh phúc phải làm gì?*

Trả lời: Đúng là chỉ có giàu sang không thể mang lại bình an và hài hòa. Nhưng cùng lúc, sự giàu sang đóng một phần quan trọng trong cuộc sống. Một người chủ gia

đình không thể là một người ăn xin, cầu xin sự giúp đỡ của người khác. Người đó phải có khả năng để kiếm sống như mọi người khác.

Một người đã không được ăn trong hai ngày tới gặp Đức Phật, và có người nói: “Thưa Ngài, xin Ngài vui lòng dạy Dhamma cho người này. Người này sẽ được bình an. Người này đang rất bất an.” Đức Phật trả lời: “Trước tiên hãy cho người đó ăn, sau đó anh ta có thể tới gặp ta, và ta sẽ trao truyền Dhamma.” Với một cái bụng đói, ta không có thể dạy Dhamma hay tiếp nhận Dhamma. Tiền bạc đóng một vai trò quan trọng, nhưng chỉ có tiền cũng không thể mang lại bình an và hài hòa.

Ở phương Tây, những nước được gọi là phát triển - vật chất đã được phát triển, nhưng Thầy không biết họ có thực sự phát triển hay không - Có người tới chính phủ để xin trợ cấp bởi vì người đó không có việc làm. Người thất nghiệp này đi tới chính phủ bằng xe riêng của mình! Người này đã lái một chiếc xe tới để xin trợ cấp! Đó là một quốc gia giàu có. Tuy nhiên, Thầy được báo rằng cứ mỗi ba hay bốn người là có một người phải dùng thuốc an thần mới ngủ được. Hàng tấn thuốc an thần và thuốc ngủ đã được bán ở quốc gia này mỗi ngày.

Giàu sang có ở đó, nhưng bình an ở đâu? Thầy muốn mọi đất nước được coi là kém phát triển trở thành phát triển không phải chỉ về vật chất, mà với nền tảng của Dhamma. Phải có sự dồi dào vật chất ở mọi quốc gia, nhưng cùng với đó phải có sự bình an.

Ban đêm khi các con đi ngủ, ngay khi đầu các con chạm vào gối, các con phải bắt đầu ngáy, các con phải ngủ say. Tất cả các hãng chế tạo ra thuốc ngủ phải đóng cửa! Điều này sẽ xảy ra chỉ khi nào có Dhamma. Cùng với Dhamma, nếu những nhu cầu về vật chất được thỏa mãn, với sự giàu có thì các con có lý tưởng. Đây là những gì cần thiết.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nếu tất cả người trong gia đình là những người hành thiện tốt và đều đặn, và nếu họ có rất nhiều khách tới thăm, đây có phải là một dấu hiệu tốt cho thấy rằng họ đã hấp dẫn những người khách tới nhà họ không?*

Trả lời: Các con phản ứng như thế nào với điều đó? Nếu các con nghĩ rằng: “Bởi vì Vipassana nên nhiều người đã tới nhà tôi. Thế thì Vipassana không tốt cho tôi. Tôi không thích có quá nhiều khách tới thăm.” Như thế thì các con không phải đang thực hành Vipassana.

Tâm của các con phải tràn đầy niềm vui: “Ồ, có rất nhiều khách tới thăm tôi. Bây giờ tôi có cơ hội phục vụ họ, giống như phục vụ những người trong gia đình. Tôi là một người rất may mắn, với rất nhiều người như thế tới nhà.” Và trong khi các con

phục vụ họ, làm cho họ cảm thấy thoải mái, các con đã làm tất cả mọi việc với *metta*, với Vipassana. Đây là cách một người chủ gia đình lý tưởng phải hành xử.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong cuộc sống hàng ngày, một người hành thiền Vipassana có cần phải tập thể dục hay yoga để duy trì sức khỏe thân thể không?*

Trả lời: Tập thể dục rất quan trọng. Các con đang thực hành Vipassana như là cách tập về tinh thần để giữ cho tâm có sức mạnh và khỏe khoắn. Tương tự như thế, các con phải tập thể dục, cho dù là *yoga* hay môn gì khác, để giữ cho cơ thể được khỏe mạnh. Điều này rất cần thiết, nên làm.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một người phục vụ Dhamma bán thời gian có cần phải giữ năm giới không?*

Trả lời: Bán thời gian hay toàn thời gian, cũng là đã phục vụ Dhamma. Bằng sự phục vụ, các con đã chọn con đường Dhamma và muốn Dhamma được lan truyền. Nếu không áp dụng Dhamma trong chính cuộc sống của mình, thì làm sao các con có thể là phương tiện để lan truyền Dhamma cho người khác. Hơn nữa, khi các con lựa chọn để làm một gia nhân Dhamma, người ta bắt đầu nhìn vào lối hành xử và cuộc sống của các con. Người ta sẽ đánh giá Dhamma qua cách cư xử của các con. Nếu cách cư xử của các con không tốt thì làm sao người ta có thể tới với Dhamma. Do đó, không những chỉ cho sự phát triển Dhamma mà còn lợi lạc cho chính mình, các con phải giữ năm giới.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nhiều người hành thiền muốn đi hành hương chung với Thầy. Trong quá khứ, hành hương đã được tổ chức ở đây. Một cuộc hành hương khác có thể được tổ chức ở trong tương lai không?*

Trả lời: Thầy cũng muốn đi với những gia đình Dhamma của Thầy trong cuộc hành hương này, nhưng đó không phải là một nghi thức hay nghi lễ. Cuộc hành hương vừa qua đó là một khóa thiền Vipassana di động. Tất cả những người hành hương đều bắt đầu *anapana* và rồi ngay khi ở trên tàu lửa đều tiếp tục hành thiền. Những lời hướng dẫn hành thiền đã được soạn sẵn để phát qua máy phóng thanh. Có hai toa xe lửa và cả hai đều nghe được cùng một lời hướng dẫn. Chuyển đi diễn ra như một khóa thiền Vipassana. Ở vài nơi, Vipassana được chỉ dạy, và rồi khi tới nơi, chúng ta tiến hành giống như một khóa thiền bình thường. Khi tới một nơi quan trọng nào đó – như nơi Đức Phật đản sanh hay là nơi Ngài thành đạo - chúng ta hành thiền ở đó. Đây là cách rất lành mạnh trong việc đi hành hương. Vào thời đó, có khoảng 50 thiên sinh đi với Thầy. Bây giờ gia đình đã lớn mạnh, khi người cao tuổi nhất trong gia đình

bắt đầu cuộc hành hương, con cái sẽ nói: “Chúng con cũng muốn đi.” Làm sao chúng ta có thể dàn xếp một khóa thiền di động cho nhiều người đến như vậy. Tuy nhiên, Thầy cũng rất muốn có một cuộc hành hương giống thế. Nhưng hãy để chúng ta xem xét những khả năng và những cơ sở nào có thể giàn xếp được.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, bây giờ con đã 81 tuổi, và con rất mong muốn được phục vụ Dhamma ở một trung tâm. Nhưng con thấy ban quản trị không có metta đối với con. Người già, người có tuổi nên có cơ hội để phục vụ.*

Trả lời: Nếu ban quản trị không có *metta* thì đó không phải là một ban quản trị lành mạnh. Nếu ban quản trị thấy không cần một người nào đó vì đã có đủ số lượng người phục vụ Dhamma, sự gia tăng số người phục vụ sẽ không có ý nghĩa, nên sẽ không nhận. Nhưng sự từ chối đó phải dựa trên nền tảng *metta*. Đừng để ai đó phải than trách, “Ban quản trị không có một chút *metta* nào cho tôi.” Ta phải luôn luôn có *metta*. Nhưng sự từ chối là không thể tránh được. Có rất nhiều lý do để từ chối, và chỉ có ban quản trị hay thiền sư đang giảng dạy khóa thiền mới có thể có quyết định đó. Rất có thể một ai đó có thiện tâm muốn phục vụ, nhưng không có đủ sức khỏe hoặc có thể đôi lúc tinh thần không ổn định để phục vụ. Do đó ban quản trị hay thiền sư phụ tá phải có quyết định này. Nếu người ta được nói một cách lễ phép: “Chúng tôi chưa cần sự phục vụ của bạn vào lúc này.” Như thế, chúng ta chấp nhận điều này một cách vui vẻ.

Câu hỏi: Nếu một thiền sinh sống bằng nghề dạy Yoga, người này có nên từ bỏ việc dạy *āsanas, gāyatri and omkāra mantras*, hay cứ tiếp tục?

Trả lời: Tự người này phải quyết định. Để hiểu Vipassana một cách thấu đáo, cần rất nhiều thời gian. Chúng ta không chống việc đọc tụng các thần chú ở trên. Mỗi câu chú nào được đọc đi đọc lại nhiều lần sẽ phát sinh những rung động riêng biệt. Nhưng đó là những rung động được cấu tạo một cách nhân tạo. Vipassana muốn chúng ta hành trì với những rung động tự nhiên *yathā-bhūta - như thị*. Trên thân có cảm giác gì?. Cảm nhận y như vậy. Phải quán sát cảm giác những gì thực sự xảy ra nơi thân. Với những thần chú, chúng ta tạo ra một lớp dầu bóng của những rung động nhân tạo. Những thứ này chỉ tạo ra thêm khó khăn. Chúng ta hãy ráng giải thích cho thiền sinh. Nếu có thiền sinh vẫn cảm thấy, “Cách niệm chú tôi vẫn thấy hay hơn”, thì cứ để họ làm. Chúng ta không thể ép họ chỉ được thực tập cách này.

Nhưng đối với các vị đang hướng dẫn với cương vị tập sự, phụ tá thiền sư, thiền sư niên trưởng... không thể nói với thiền sinh là, “nếu các anh chị thêm pháp này vào

cũng không sao cả “, điều này thực sự tai hại. Giả dụ có một thiền sinh đang bị hoảng loạn, thế nhưng thay vì đưa ra những hướng dẫn Vipassana thích hợp, thiền sư nói, “Niệm thần chú này đi. Đến ngôi một chỗ nào đó, và niệm chú này một lúc đi”. Sau khi niệm chú một lúc, người thiền sinh thấy dễ chịu trở lại. Và người thiền sư có thể nghĩ, “Tuyệt vời thật. Thần chú này có tác dụng tốt quá. Tôi sẽ thử dùng với mọi thiền sinh khác.” Như thế người ta quên Vipassana và chẳng được lợi lạc gì cả.

Các thiền sư phải thật cẩn thận, không pha trộn bất cứ gì vào Vipassana. Còn các thiền sinh thì nên để mặc họ. Nói cho cùng, người ta bắt đầu học Vipassana như vào trường mẫu giáo, mang theo đủ thứ nghi thức, đủ các cách hành trì ... Thế rồi với thời gian, nhờ tu tập vững chãi, những thứ tụng niệm tự nhiên dần biến mất. Không cần gắng sức vất vả. Nhưng ở giai đoạn mới tu, bảo người ta bỏ thì không nên. Vậy các con phải thật cẩn thận. Là thiền sư, đừng chỉ cho người ta làm những thứ đó. Là thiền sinh, cần ý thức việc pha trộn như vậy nguy hiểm. Nhưng bước đầu thấy cần, thì có thể làm một chút. Sau này, các con sẽ hiểu. Đừng bao giờ áp đặt bất cứ gì.

Câu hỏi: Thưa Thầy, như Thầy đã nói trong bài pháp thoại, sự hữu hiệu của thiền Vipassana sẽ tồn tại khoảng 500 năm ở đất nước này, rồi sau đó sẽ không còn hữu hiệu bởi vì bị ô nhiễm do sự trộn lẫn với các phương pháp khác. Lời nói của Thầy là dựa theo lịch sử của quốc gia này, hay dựa trên sự yếu kém của phương pháp, khiến bắt đầu mất sự hữu hiệu sau 500 năm kể từ bây giờ?

Trả lời: Phương pháp này rất vững mạnh, không dễ trở thành suy yếu. Điều này không cần phải nghi ngờ. Vipassana chỉ sẽ sa sút vì sự yếu kém của chúng ta. Nếu chúng ta đủ vững mạnh, có nghĩa là mọi người đều vững mạnh, thì pháp thiền sẽ vẫn luôn vững mạnh. Chấn chấn sẽ còn hữu hiệu hơn 500 năm. Nhưng dựa trên kinh nghiệm quá khứ, chúng ta có thể nói Vipassana sẽ còn cống hiến ít nhất là 500 năm. Nhưng nếu chúng ta bắt đầu làm mất tinh khiết ngay từ giờ, thì chỉ trong thế hệ này đã có nguy cơ không còn để phục vụ con người trong vòng 500 năm. Phương pháp khi bị mai một, một phần vì bị pha trộn với các phương pháp khác, mà cũng vì những thiền sư Dhamma đã đánh mất hạnh sống thanh tịnh. Người nào đó ngồi vào ghế Dhamma bắt đầu trông mong: “Mọi người phải kính trọng tôi, mọi người cần dâng tặng phẩm vật gì đó. Tôi là một người đặc biệt, một người đã được chọn lựa.” Bởi vì những ý nghĩ này, cuộc đời của họ trong Dhamma bắt đầu bị hư hỏng. Khi người ta không còn kính trọng những thiền sư như thế, làm sao họ có thể kính trọng sự giảng dạy, cho dù pháp môn có tốt đến đâu đi nữa. Đó là hai lý do tại sao phương pháp sẽ mất sự hữu hiệu sau 500 năm. Thầy rất mong muốn Dhamma sẽ còn tồn tại để phục

vụ con người không những chỉ trong vòng 500 năm mà còn trong rất nhiều năm nữa. Nhưng Thầy vẫn nói rằng: ít nhất là trong vòng 500 năm, hãy giữ Vipassana luôn tinh khiết, và hãy để những thiền sư cũng được tinh khiết.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sống trong xã hội, một người hành thiền nghiêm túc phải tham gia vào những lễ nghi, nghi thức, tế tự như là: đám cưới, đám ma, hoặc những hoạt động tương tự như thế. Trong tình huống đó, người hành thiền phải làm gì?*

Trả lời: Hãy tham dự. Không có gì sai trái trong việc đó cả. Các con phải sống với gia đình của mình. Các con phải sống trong xã hội. Nếu các con bắt đầu chệch đi: “Đây không phải là Dhamma.” Hãy mở lòng gửi *metta*, không ngừng phân phát *metta* cho họ. Và nếu các con phải tham gia trong những nghi thức, nghi lễ này, sâu tận bên trong các con hãy nhớ luôn luôn trải nghiệm *anicca* đang diễn ra, trong khi làm những thủ tục này. Nếu các con làm được như thế thì sẽ không có gì sai trái cả. Những thành viên trong gia đình sẽ tới một giai đoạn khi họ hiểu được rằng: những nghi thức, nghi lễ này là vô nghĩa, và hiểu được rằng Dhamma thực sự mới là quan trọng. Và họ sẽ trở thành những người Dhamma, họ sẽ bắt đầu thực hành *anicca*. Nhưng không nên áp đặt ý tưởng của các con, không nên tạo ra bất cứ sự xung khắc nào.

Trong tất cả những kiếp quá khứ của các vị Bồ Tát, họ đã thực hành *terakusala* – *khế cơ*, có nghĩa là tìm thấy lối hành động thích đáng trong những tình huống khác nhau. Các con phải sống trong xã hội khi là người chủ gia đình. Bởi vậy các con phải tìm ra phương cách thích hợp để không tạo ra bất cứ sự xung đột nào với những thành viên trong gia đình, hay những thành viên trong xã hội. Các con phải sống rất bình an, hòa hợp, tuy nhiên không ngừng tinh tiến trong Dhamma.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, đã thực hành thiền Vipassana lâu năm, nhiều người đã được bổ nhiệm làm thiền sư phụ tá và thiền sư phụ tá kỳ cựu. Tuy thế, có một số người trong đó không có được sự bình tâm, thiếu khiêm nhường trong hành vi và lời nói của họ. Trên thực tế, ngã mạn của họ gia tăng gấp bội. Thưa Thầy, tại sao lại như thế? Lỗi lầm ở đâu và làm sao để sửa đổi?*

Trả lời: Một người đã gia tăng gấp bội bản ngã của mình thì không thể hiểu Dhamma là gì và đã không thực tập Vipassana. Nếu ta thực tập Vipassana, ta sẽ có trí tuệ Vipassana và ta hiểu được Vipassana. Rồi thì ngã mạn sẽ được tiêu trừ, tan biến. Hai điều này: sự thực tập Vipassana và ngã mạn là hai điều không thể đi đôi với nhau. Nếu ta tăng trưởng trong Dhamma, có nghĩa là ta đang tiến bộ trong sự hiểu biết về *anicca*. Sự hiểu biết về *anicca* sẽ làm ta hiểu được *dukkha* và sau đó hiểu được *anatta*.

Khi ta thực hành càng nhiều, kinh nghiệm và sự hiểu biết về *anatta* càng mạnh hơn, thấy được không có tôi, không có ngã mạn. Đây là thước đo để đo sự tiến bộ đích thực trên con đường Dhamma.

Nhưng một thiền sư có nhiều trách nhiệm hơn bởi vì người đó ngồi vào chỗ của Dhamma. Nhiều lúc, rất có thể là một thiền sinh đã tạo ra những bất tịnh đối với thiền sư vì một lý do nào đó. Và ta bắt đầu nhìn bằng một cặp kính màu đầy bất tịnh, và thấy lỗi ở vị thiền sư. Mọi người ngồi vào chỗ của Dhamma lúc nào cũng phải sẵn sàng, sẽ có những người ngưỡng mộ, và cũng có những người lên án các con. Chấp nhận cả hai một cách tươi cười, hãy giữ sự bình tâm. Khi nào có sự ngưỡng mộ hãy hiểu rằng: “Ồ, họ đang ngưỡng mộ Dhamma, còn tôi thì vẫn như trước, Dhamma đã vào trong tôi và họ đang ngưỡng mộ Dhamma.” Nếu có ai lên án các con, trước tiên hãy tự xem xét mình: “Ta có đang phạm vào những lỗi lầm mà ta bị lên án đó không?” Nếu có lỗi lầm hãy thì phải sửa sai.” Đây là công việc của các con. Vì lợi ích của chính các con, hãy làm cho lỗi lầm mất đi. Nếu thấy rằng không có lỗi lầm, nếu các con đã tự xét một cách đúng đắn mà vẫn còn người lên án, kết tội mình, thì hãy mỉm cười chia sẻ *metta* đến người này. Không nên có phản ứng ghét bỏ nào. Đây là cách để ta không ngừng tăng tiến trên con đường Dhamma. Cho dù là thiền sư hay thiền sinh, nếu các con muốn tinh tiến trên con đường Dhamma, một thước đo quan trọng là: xem ngã mạn của mình gia tăng hay giảm bớt. Nếu ngã mạn của tôi giảm bớt, tôi đi đúng đường. Nếu ngã mạn của tôi gia tăng, tôi đã đi lạc đường.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, thiền Vipassana là một con dao hai lưỡi, nếu không được sử dụng đúng cách ta có thể làm hại chính mình. Người hành thiền Vipassana đôi lúc bắt đầu chìm đắm trong chán ghét, thù hận, nóng giận, thèm muốn. Nếu ai tiếp xúc với một người như thế sẽ rất ngạc nhiên là Vipassana có những ảnh hưởng trái ngược thì lỗi lầm ở đâu. Xin Thầy nói rõ làm thế nào để thoát khỏi tình trạng này và duy trì được sự tỉnh thức?*

Trả lời: Vipassana không phải là con dao hai lưỡi. Nhưng sự tập trung của tâm – *samadhi* – là con dao hai lưỡi. Samadhi có thể là *mirodha samadhi* và *samma samadhi*. Khi thực hành đi sâu hơn, sâu hơn tới một giai đoạn các con có thể cảm nhận những thực tại sâu xa hơn, tâm của các con sẽ mỗi lúc một bén nhọn hơn. Với một tâm bén nhọn các con tạo ra *metta* rất mạnh mẽ. Toàn thể môi trường sẽ thấm đẫm những rung động của *metta* bởi vì các con đang làm việc với bề sâu của tâm. Và con dao này đã trở nên rất sắc bén, sẽ cắt đứt mọi bất tịnh trong môi trường, mang lại tinh khiết và bình an. Với cùng một chiều sâu và cùng sự sắc bén của tâm, nếu các con tạo ra sự chán ghét, toàn thể bầu không khí sẽ trở nên giao động bởi sự chán ghét do các con tạo ra.

Rất có thể ngay cả khi hành thiền hàng ngày, trong lòng cảm thấy chán ghét bởi vì do thói quen cố hữu của tâm, chán ghét nảy sinh. Bây giờ điều tốt nhất mà thiền sinh có thể làm là chấp nhận: “Vào lúc này tâm tôi tràn đầy chán ghét – *sadosam vā cittam ‘sadosam cittam’ ti pajānāti.*” Cái tâm mà bây giờ thể hiện đầy những *dosa* – chán ghét – chỉ nên chấp nhận nó, không làm gì cả, không nên cố đẩy chúng đi chỗ khác.

Nhưng đồng thời bắt đầu quan sát cảm giác, bởi vì bất cứ cái gì tới trong tâm - *sabbe dhammā vedanā samosarana* - thì chắc chắn sẽ thể hiện bằng một cảm giác ở trên thân. Cảm giác trên thân vào thời điểm đó liên quan tới những bất tịnh đang nảy sinh trong tâm. Chỉ chấp nhận thực tế tâm tôi lúc này đầy chán ghét. Và hãy xem, đây là những cảm giác, và tôi đã thực hành quá lâu, do đó tôi biết rằng chúng là vô thường. Chúng đến rồi đi. Đúng thế, chúng là *anicca*. Cũng như thế sự chán ghét này cũng là *anicca, anicca*. Hãy để tôi xem chúng tồn tại được bao lâu. Chỉ tiếp tục quan sát, không cố đẩy đi chỗ khác. Và rồi các con giống như người chủ nhà đang tỉnh thức, kẻ trộm đã vào nhà phải bỏ chạy khi biết rằng người chủ nhà đã thức. Bây giờ các con đã thức tỉnh, hãy xem kẻ trộm đã tới, chán ghét đã tới. Sự chán ghét này phải ra đi, và sẽ ra đi. Đây là cách thực hành Vipassana một cách đúng đắn. Nếu ta không thực hành Vipassana mà chỉ huấn luyện cho tâm trở nên sắc bén, thì đây không phải là một dấu hiệu tốt. Và sự thực hành của các con sẽ tới *micca sammadhi*, tà định, chứ không phải là *samma sammadhi*, chánh định.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 20, THÁNG 1, 1995

VIII. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Vipassana giữ vai trò quan trọng trong sự thay đổi xã hội, và Thầy đã thực hiện sự truyền bá Vipassana từ năm 1969. Tuy nhiên, sự kỳ thị chủng tộc, xứ sở, tông phái vẫn không ngừng gia tăng. Thầy có đề xuất cách nào để loại trừ sự tệ hại này?*

Trả lời: Chỉ có một cách duy nhất, *ekāyano maggo*, là mỗi cá nhân phải tự thay đổi. Khi muốn thay đổi xã hội, phải thay đổi cá nhân. Sau cùng, xã hội không là gì, ngoài sự tập hợp của những cá nhân, mà mỗi một người là quan trọng nhất. Và khi các con nói tới một người, người đó không là gì ngoài sự phối hợp giữa thân và tâm, và tâm thì quan trọng nhất.

Do đó chúng ta nên giúp người khác hiểu, vì tâm quan trọng nhất nên mỗi một cá nhân phải thay đổi bản tính, thói quen ở trong tâm họ, để thoát khỏi những khổ đau từ sự kỳ thị giai cấp, tông phái và chủng tộc. Người ta phải nhận thực rằng, chính họ đang tạo ra những thói hư, tật xấu trong xã hội.

Khi các con học Vipassana và nhìn vào nội tâm, các con hiểu rằng, “Hãy nhìn này, ngay khi tôi tạo ra thù ghét, tôi bắt đầu tự hại mình. Trước khi tôi làm hại ai khác, hãy xem, tôi bắt đầu đau khổ”.

Người ta không muốn đau khổ, nhưng họ không nhận ra rằng mỗi khi tạo ra những điều tiêu cực trong tâm, họ bắt đầu hại chính họ. Nạn nhân đầu tiên là chính ta khi ta tạo ra bất tịnh. Nếu càng ngày càng có nhiều người nhận ra điều này, họ sẽ thoát khỏi khổ đau. Tuy nhiên, cần phải có thời gian.

Ấn Độ là một quốc gia với dân số rất lớn. Các con không thể trông đợi cả nước thay đổi chỉ trong vòng 25 hay 26 năm. Nhưng Thầy rất hy vọng vì bước khởi đầu này. Trong 2000 năm qua, chúng ta đã đánh mất Dhamma - Luật tự nhiên kỳ diệu. May

mắn thay, Miến Điện, quốc gia lân cận đã duy trì được trong trạng thái tinh khiết nguyên sơ, từ thế hệ này sang thế hệ khác, dù chỉ trong một thiểu số người, nhưng nhờ thế mà bây giờ chúng ta đã nhận được hình thức tinh nguyên này.

Bây giờ, Thầy chắc chắn rằng kết quả mà chúng ta bắt đầu thấy sẽ có ảnh hưởng tới xã hội. Nếu toàn thể khu rừng bị héo úa, và các con muốn làm xanh tươi trở lại, thì mỗi một cây phải trở nên xanh tươi. Mỗi một cây phải được tưới nước đầy đủ từ gốc rễ. Khi từng cây đã trở nên tươi tốt, toàn thể khu rừng sẽ trở nên tươi tốt. Nếu mỗi cá nhân trở nên lành mạnh, xã hội sẽ trở nên lành mạnh. Vipassana vẫn đang thực hiện điều đó, nhưng cần phải có thời gian, không thể vội vã. Nhưng kết quả đang tới, Thầy rất hi vọng rằng sẽ đem lại sự thay đổi xã hội.

Câu hỏi: *Chúng con được nghe rằng, Thầy đang viết những lời chỉ dẫn chi tiết về Tipitaka (Tam tạng kinh điển), giáo lý của Đức Phật, tạo hứng khởi những người hành thiền. Thầy có thể nói rõ hơn về điều này cũng như thời điểm phát hành?*

Trả lời: Thầy đã thực hiện công việc này dù với sự hiểu biết hạn hẹp về tiếng Pāli. Nhưng khi Thầy đọc những lời Đức Phật bằng chính ngôn ngữ Ngài nói, Thầy cảm thấy rất phấn khích. Trước khi Thầy tiếp xúc với Vipassana, hay lời của Đức Phật, có thể nói Thầy không biết gì về Đức Phật hoặc giáo pháp của Ngài. Thật là xấu hổ khi tham dự khóa thiền đầu tiên, Thầy đã không đọc quyển *Dhammapada* (Kinh pháp cú). Thầy đã không biết gì về giáo lý Đức Phật.

Do đó, Thầy hoàn toàn hiểu được rằng, dù một số lớn người ở Ấn Độ kính trọng Đức Phật (họ nói Ngài là một Hóa thân của Thượng đế), nhưng họ không biết gì về giáo pháp của Ngài. Khi tới khóa thiền Vipassana, họ rất kinh ngạc bởi giáo pháp tuyệt vời này, họ muốn biết thêm. Tuy nhiên, đối với hầu hết thiền sinh, học được tiếng Pāli và đọc được lời của Đức Phật là một công việc khó khăn. Bởi vậy Thầy muốn làm điều gì đó cho Phật pháp để khích lệ thiền sinh. Thầy không phải là nhà văn chuyên nghiệp, nhưng sẽ cố gắng viết.

Hiện tại, quyển thứ nhất có rất nhiều thông tin về Đức Phật, không chỉ là hình dáng mà còn có pháp thân, phẩm chất của Ngài. Thí dụ, *Iti'pi so bhagava araham...* Thầy cố giải thích ý nghĩa của *araham* và làm sao Đức Phật thể hiện phẩm chất này. Bằng cách này, mỗi một phẩm chất của Đức Phật sẽ được giải thích cùng với những sự kiện liên quan, để có những thông chi tiết về *Tipitaka* theo nhiều hướng khác nhau.

Quyển kế tiếp sẽ nói về Dhamma, giải thích về việc Đức Phật không phải là nhà sáng lập ra tôn giáo hay tông phái nào. Những gì Ngài giảng dạy là luật tự nhiên mà Ngài khám phá ra. Thầy muốn nói Ngài là một nhà khoa học siêu việt. Những nhà

khoa học đương đại chỉ muốn làm cho chúng ta được thoải mái. Nhưng nhà khoa học siêu việt này tìm cách diệt trừ mọi khổ đau của chúng ta theo một đường lối khoa học. Các con thấy đó, Dhamma không phải là Phật giáo. Đức Phật không bao giờ rao giảng đạo Phật. Ngài không có gì liên quan tới Phật giáo cả. Ngài giảng dạy Dhamma. Ngài gọi những người đi theo và thực tập những lời dạy của Ngài là *dhammiko*, *dhammattho*, *dhammim*, *dhammacari*, *dhamma-vihari*, Ngài không bao giờ dùng chữ Buddha hay Buddhism (Phật giáo). Điểm này phải được thiên sinh hiểu rõ. Đây là mục đích của phẩm thứ hai.

Quyển thứ ba sẽ nói về *Sangha*, thường được hiểu là người tu đã mặc một bộ quần áo đặc biệt nào đó. Đúng thế, không còn gì phải nghi ngờ nữa, đây là *sangha*. Nhưng khi Đức Phật nói tới ai trở thành một *sangha*, Ngài nói rằng, người này phải đạt được một phẩm chất cao quý nào đó, một hiền nhân, một *ariya*, và sau đó người ấy mới là một *sangha*. Nhiều người đã trở thành *sangha* qua sự hành trì giáo huấn của Ngài. Điều này tạo ra hứng khởi cho thiên sinh. Họ sẽ nghĩ rằng, “Có thể ta xuất thân từ một truyền thống đặc biệt, hay niềm tin đặc biệt nào đó. Nhưng khi ta thực hành Dhamma, ta bắt đầu thanh lọc tâm mình trong một phương cách rất khoa học, tâm sẽ mỗi lúc một tinh khiết và thanh tịnh hơn. Ta đang đi trên con đường tới mục đích thanh lọc hoàn toàn được tâm.” Đây là quyển thứ ba, gồm thí dụ của những người đã trở thành *sangha*.

Do đó, Thầy đang cố gắng. Thầy không biết mình sẽ thành công tới đâu, hay công việc khi nào sẽ xong, vì với tất cả những trách nhiệm nặng nề nên cần phải có thời gian. Thầy sẽ cố hết sức.

Câu hỏi: *Hằng năm trong những cuộc hội thảo, Thầy đều giải thích nhiệm vụ cũng như trách nhiệm của thiền sư phụ tá, người phục vụ Dhamma, thành viên ban quản trị hay tín viên. Xin Thầy vui lòng giải thích một lần nữa về điểm này, để tất cả ba nhóm trên có thể thực hiện nhiệm vụ của họ một cách đúng đắn?*

Trả lời: Dù ta là một người phục vụ Dhamma, là quản lý khóa thiền hay là tín viên, hoặc phục vụ trên cương vị thiền sư Dhamma (thiền sư cho trẻ con, thiền sư phụ tá, thiền sư kỳ cựu hay thiền sư) không có gì khác nhau cả. Ta đang phục vụ người khác. Động cơ, toàn thể mục đích phải là phục vụ người khác mà không đòi hỏi được đền đáp bất cứ thứ gì. Trông đợi bất cứ thứ gì liên quan tới tiền bạc hoàn toàn không phải là Dhamma, hoàn toàn ngược lại với Dhamma. Không một ai nên thương mại hóa Dhamma, bằng không sẽ trở nên băng hoại và nhiễm ô, không còn là Dhamma nữa. Nhưng ngay cả trông đợi sự vinh danh hay sự kính trọng của người khác cũng không được phép. Các con phục vụ với tinh thần không trông mong bất cứ điều gì từ người khác.

Các con đã nhận được rất nhiều lợi lạc khi thấy người khác có được lợi lạc từ phương pháp này. Khi mới tới khóa thiền, người ta thường trầm ngâm, nét mặt buồn bã. Và sau 10 ngày, các con thấy rằng họ ra về với gương mặt rạng rỡ, sáng lạn. Các con cảm thấy hạnh phúc, vì đã phục vụ một cách tốt đẹp và người ta đã có được nhiều lợi lạc. Sau này, khi các con nhận hay nghe được từ họ rằng họ vẫn tiếp tục được lợi lạc bằng cách đi trên con đường này, các con cảm thấy rất hạnh phúc. Đây là phần thưởng cho các con, phần thưởng rất quý giá. Paramis mà các con đã đạt được, công đức các con có được sẽ có lợi ích cho các con. Khi phục vụ thiên sinh, đừng trông mong bất cứ điều gì.

Dù các con phục vụ với bất cứ vai trò nào, một niềm biết ơn được tràn dâng trong tâm. Đừng bao giờ trông đợi người khác cảm ơn các con. Nhưng riêng với các con, phải phát triển lòng cảm kích, cùng sự kính trọng lớn lao, lòng thành tín đối với Bạc Giác ngộ. Đức Phật đã khổ công tu tập thay cho chúng ta. Từ vô lượng kiếp này, tới vô lượng kiếp khác, Ngài không ngừng phát triển *pāramī* của Ngài, cố gắng hết sức để tìm lại phương pháp tuyệt diệu đã mai một trong nhân gian. Nếu Ngài không bỏ ra công lao ấy thì làm sao chúng ta nhận được Dhamma? Do đó, lòng thành kính đối với Ngài phải được phát triển. Hơn nữa, nếu Ngài đã quyết định không trao truyền cho người khác sau khi giác ngộ, làm sao chúng ta có thể nhận được nó? Nhưng vì lòng từ bi vô lượng, Ngài không ngừng trao truyền giáo pháp này suốt cuộc đời của Ngài. Lòng biết ơn vô lượng phải được phát triển đối với Bạc Giác Ngộ.

Rồi từ thế hệ này qua thế hệ khác, từ thầy tới trò, từ Bạc Giác Ngộ cho tới Sayagyi U Ba Khin, nhờ họ mà phương pháp này được giữ gìn dưới hình thức tinh khiết. Chúng ta phải có lòng biết ơn với tất cả những người đã giữ gìn được phương pháp, trong khi ở những quốc gia khác, cũng như ở Ấn Độ, đã bị thất truyền. Tuy nhiên những người ở Miến Điện, dù chỉ có số ít người, đã giữ được phương pháp. Chúng ta phải có một lòng cảm ơn sâu sắc với họ, bằng không làm sao chúng ta nhận được nó.

Lòng biết ơn là phẩm chất rất quan trọng, cho thấy rằng một người đang tiến bộ trên con đường Dhamma. Hãy phục vụ mà không đòi hỏi được đền đáp bất cứ thứ gì, và phải chắc rằng lòng biết ơn không ngừng gia tăng trong các con.

Bây giờ các con, dù là một người phục vụ, một tín viên hay một thiền sư, không nên tạo ra ngã mạn. Đừng tự tôn cảm thấy rằng, “Bây giờ ta đã trở thành một thiền sư,” hoặc tự ti, “Ồ, ta chỉ là một người phục vụ Dhamma thấp kém.” Tất cả các con đều phục vụ, phục vụ bằng nhiều cách khác nhau. Đang toàn tâm, toàn ý phục vụ người khác.

Do đó, các con phải có những cảm nghĩ tốt lành đối với nhau. Nếu thiện ý bị mất đi, sẽ tạo ra gương xấu, chúng tỏ các con đã không thực hiểu Dhamma gì cả. Bởi vậy, hãy luôn luôn ghi nhớ điều này trong lòng. “Bất cứ trong cương vị nào mà tôi phục vụ, mục đích chỉ để phục vụ nhân loại đang đau khổ, chỉ có vậy thôi.”

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong tương lai, Thầy có thể hướng dẫn một khóa thiền đặc biệt dành cho trẻ em nói tiếng Anh không?*

Trả lời: Thầy không thể nói Thầy có thể tự mình làm được điều đó, nhưng Thầy sẽ cố bởi vì có một nhu cầu rất lớn. Chúng ta đã có sẵn những tài liệu dành cho trẻ em Ấn Độ, và những tài liệu thích hợp cho trẻ em nói tiếng Anh sẽ sớm được soạn thảo.

Ở Ấn Độ, những người hành thiền, cũng như không hành thiền, đã gởi con cái của họ tới khóa thiền và rất hài lòng với kết quả. Những việc tương tự như thế phải xảy ra phương Tây, mặc dù khởi đầu Thầy nói với những thiền sinh phương Tây là chỉ con em của người hành thiền mới được tham gia. Bằng không, cha mẹ là những người không hành thiền sẽ hiểu lầm những gì chúng ta đang giảng dạy.

Câu hỏi: *Có phải Thầy đang nghĩ tới việc dạy một khóa thiền Vipassana dành riêng cho thiếu niên không?*

Trả lời: Chắc chắn là như thế. Có một nhu cầu rất lớn về việc này. Chúng ta nhìn về những thế hệ mới, được lớn lên trong Dhamma. Dhamma rất tốt cho mọi người, trẻ hay già đều tốt. Nhưng Thầy muốn chú tâm tới giới trẻ, điều này đảm bảo rằng Dhamma sẽ tiếp tục truyền bá từ thế hệ này sang thế hệ khác. Khi Thầy bắt đầu tổ chức khóa thiền, có nhiều khó khăn vì rất ít giới trẻ Ấn Độ tham gia. Nhưng bây giờ đã có đông người hơn, chúng ta nên có những khóa thiền đặc biệt dành cho các em.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một thiền sinh hỏi, “Con gặp khó khăn khi thực hành sampajañña khi không ngồi thiền. Thầy có thể chỉ rõ làm sao thực hành sampajañña khi không ngồi thiền?”*

Trả lời: Theo lời dạy của Đức Phật, phải tỉnh giác liên tục về *anicca* trong phạm vi cơ thể. Điều này phải được duy trì trong khi đi, ngồi, ăn, uống, trong mọi tư thế, trong mọi cử động. Các con lúc nào cũng phải duy trì được sự tỉnh giác, điều này sẽ mang các con tới bề sâu của tâm, giúp diệt các bất tịnh ngủ ngầm nơi đó. Ngay khi ở nhà, hành thiền buổi sáng và buổi tối, *sampajañña* rất quan trọng. Nhưng khi đang làm công việc hàng ngày, *sampajañña* không cần thiết vì các con không hành thiền lúc đó. Và nếu các con cố giữ một nửa sự chú tâm vào cảm giác, một nửa sự chú tâm vào công việc, các con sẽ không được thành công trong cả hai.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một đại Tháp hoành tráng đã được xây dựng ở Dhamma Giri. Cái đó có liên hệ gì với sự thực tập Vipassana của chúng ta?*

Trả lời: Để xem. Những trang trí của Chùa giống như sự trang trí của một cái bánh. Hương vị của cái bánh mới quan trọng, chứ không phải là trang trí bên ngoài. Do đó, ngôi Chùa quan trọng cho người hành thiền Vipassana ở trong thất kín. Sự trang trí cho Chùa là biểu thị của niềm biết ơn. Khi Dhamma được đi từ quốc gia này tới các quốc gia lân cận, dân chúng ở đó chấp nhận kiến trúc Ấn Độ để nhớ tới Dhamma phát xuất từ Ấn Độ, vùng đất của Đức Phật. Cho tới ngày nay, dân chúng giữ lòng tôn kính và biết ơn tới Ấn Độ vì điều này. Khi Dhamma tới Miến Điện, tháp nguyên thủy được xây ở đó theo kiến trúc của Sanchi được tìm thấy gần nơi đây, và sau này được thêm vào những trang trí khác nữa.

Bây giờ cũng thế, sau 25 thế kỷ, Dhamma đã từ Miến Điện trở về Ấn Độ. Điều này rất hợp lý, người ta nên hiểu điều này, và mang niềm biết ơn đối với Miến Điện. Miến Điện là một quốc gia Dhamma rất tuyệt, đã duy trì sự tinh khiết của Vipassana. Do đó, tất cả những thiết kế, những kiến trúc này là để nhắc nhở người ta rằng, Vipassana đến từ Miến Điện, và đây là lý do vì sao họ có được lợi lạc từ đó.

Câu hỏi: *Nhưng thưa Thầy, một điều nguy hiểm nằm trong việc này là Chùa tháp quá đẹp, có thể làm vương bận tâm chúng con khi ngồi thiền.*

Trả lời: Xem này, Tháp đẹp vì Dhamma đẹp, và là biểu tượng của Dhamma. Nếu Tháp hiện ra trong đầu lúc ngồi thiền sẽ giúp các con hiểu ý nghĩa đằng sau biểu tượng: *anicca, anicca, anicca*, vô thường, vô thường, vô thường.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có thể nào chơi nhạc, vũ, hoặc hội họa mà không phát huy bản ngã không? Ta có thể dùng nghệ thuật để tự thể hiện với sự bình tâm không?*

Trả lời: Sự bình tâm rất cần thiết. Nhưng để tới giai đoạn các con không còn ngã chấp, để bản ngã hoàn toàn bị tiêu trừ, cần rất nhiều thời gian. Khi ta tới giai đoạn của *ānagāmi* thì tại bề sâu của tâm, ngã đã tiêu trừ đi rất nhiều, và tới giai đoạn *arahant* sẽ không còn chút nào nữa. Nhưng đối với một người hành thiền Vipassana bình thường, ít nhất họ cũng phải cảm chắc rằng, họ đã bắt đầu làm tiêu tan bản ngã. Bất cứ nghệ sỹ nào đang thực hành Vipassana đúng đắn, sẽ thấy một sự thay đổi lớn lao trong lãnh vực nghệ thuật, bất cứ nghệ thuật nào. Nghệ thuật sẽ trở nên tinh khiết, có nghĩa rằng, sẽ không bao giờ được dùng để tạo ra đam mê trong tâm người khác, hay tạo ra giận dữ, hận thù. Với sự thực hành Vipassana, ta sẽ trở nên một nghệ sỹ tốt hơn bằng cách chúng tỏ, qua sự trung gian của nghệ thuật, người nghệ sỹ có thể đưa con người đến

bình an, hòa hợp. Ta phải cân nhắc xem chiều hướng tốt lành này có được phát huy hay không.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có phải truyền thống của chúng ta là truyền thống Dhamma tinh khiết duy nhất?*

Trả lời: Hãy hiểu Dhamma tinh khiết là: Luật tự nhiên, Sự thật về tâm và thân, và sự liên hệ, cũng như ảnh hưởng lẫn nhau giữa thân và tâm, và sự thể nghiệm được sự thật này. Đây không phải là một trò chơi trí thức vô bổ. Đức Phật muốn chúng ta chứng nghiệm Dhamma.

Khi chúng nghiệm được sự thật ở bề sâu của tâm, các con thấy rằng rất giống nhau đối với mọi người. Không phải chỉ ở trên bề mặt, *paritta citta*, tâm nhận thức, mà là ở bề sâu của tâm. Những khó khăn nằm ở bề sâu của tâm, nơi khởi nguồn của thói quen chuyên phản ứng. Có một tiếng Pāli “*nati*” là khuynh hướng, tại bề sâu của tâm khi có khuynh hướng phản ứng, tiến trình bất thiện sẽ bắt đầu. Thí dụ, phản ứng bằng sự tức giận được kích hoạt bởi khuynh hướng này, và ta sẽ tiếp tục phản ứng với sự giận dữ này trong một thời gian dài. Khi điều này được lặp đi lặp lại, thói quen phản ứng cố hữu với sự nóng giận được tăng cường. Điều này cũng xảy ra tương tự đối với đam mê hay bất cứ bất tịnh nào khác.

Các con chịu trách nhiệm về việc hành xử như thế. Không có một quyền lực bên ngoài nào tạo ra những hành vi này. Các con làm vậy bởi vì vô minh. Bây giờ với Vipassana, các con bắt đầu hiểu, “Hãy nhìn cái trò chơi tôi đang chơi, tôi đang làm hại chính mình. Tôi đang làm cho tôi trở thành tù nhân của chúng tật tệ hại của tôi.” Nếu bắt đầu quan sát tiến trình này ở tại bề sâu trong tâm, các con sẽ thấy những cảm giác này chấm dứt một cách tự nhiên, và cuối cùng các con sẽ tới một giai đoạn mà tại đó ngay cả khuynh hướng phản ứng sẽ không nảy sinh. Ngoài Dhamma tinh khiết không gì có thể làm được.

Nếu các con thực tập chỉ với trên bề mặt hơi hợt của tâm, hay một tầng lớp sâu hơn gì đó, hoặc chuyển sự chú tâm tới một đối tượng nào khác trong nỗ lực để thoát khỏi những khuôn mẫu phản ứng, các con sẽ thấy rằng tâm sẽ được phần nào an tĩnh. Nhưng điều này là ở trên bề mặt của tâm, ở sâu bên trong, khuynh hướng phản ứng vẫn còn mạnh mẽ, trừ phi các con tới giai đoạn này, làm sao các con thực sự thay đổi thói quen cố hữu này được? Vipassana là một cách để đạt tới tầng lớp đó và quan sát sự thật đúng như thật. Nếu các con không cố gắng phản ứng để thay đổi, cảm giác sẽ tự thay đổi, biến mất khi các con chỉ quan sát mà thôi. Bằng cách này, các con sẽ thoát

khỏi những ngục tù, thoát khỏi những ràng buộc. Đây là lý do tại sao đó là một đường lối duy nhất. *Dhamma tinh khiết, ekāyano maggo.*

Câu hỏi: *Thông điệp nào mà Thầy muốn gửi tới Ấn Độ và thế giới trong tình hình hiện tại?*

Trả lời: Hãy tận dụng sự tuyệt diệu của Dhamma. Hãy hiểu Dhamma là gì. Không lấy đó là Dhamma của Ấn Giáo, hay Dhamma Phật giáo, hay Dhamma của đạo Jain, không có gì liên quan tới tổ chức tôn giáo. Dhamma hoàn toàn tách biệt với các tổ chức tôn giáo. Đó là một cách sống, giúp chúng ta hiểu được luật tự nhiên phổ quát.

Đây là Dhamma: Làm thế nào Tâm và thân tương quan mật thiết với nhau với những chuyển động, tác động qua lại, chuyển động ngầm. Và làm sao, bởi vì vô minh, chúng ta tiếp tục phản ứng theo cách thức làm cho chúng ta khổ sở. Bằng cách quan sát tất cả điều này, các con nhận ra luật tự nhiên này áp dụng cho mọi người như thế nào. Nếu các con không cảm thấy thích thú việc mình bị phỏng, thì các con không cho tay vào lửa. Bằng cách phản ứng mù quáng, các con đang đốt cháy chính mình, làm hại chính mình. Hãy chứng nghiệm điều này, chỉ bàn luận suông như thế này không hữu hiệu. Hãy để cho người ta chứng nghiệm. Càng ngày càng nên có nhiều người nhận ra tính thực tiễn của Dhamma, hiểu được rằng Dhamma phải được chứng nghiệm, không phải là một trò chơi của lý trí. Và để chứng nghiệm thì đã có phương pháp tuyệt vời này. Vipassana sẽ đưa các con tới bề sâu của tâm. Tới nơi mà thân và tâm đang ảnh hưởng tới nhau, và là nơi các con có thể áp dụng trí tuệ, để diệt trừ những thói quen phản ứng đang thực sự làm hại chính mình. Bằng cách áp dụng tuệ giác này, các con làm cho tâm của mình mỗi lúc một thanh tịnh hơn, để sống một cuộc đời hạnh phúc hơn, hài hòa hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, với chiều hướng Vipassana ngày càng được lan truyền rộng rãi, và sự quan trọng của Vipassana đối với nhân loại, Thầy có dự định nào để tiếp tục truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết trong tương lai, ngay cả khi Thầy không còn đây nữa?*

Trả lời: Xem này, những người có trách nhiệm trong việc truyền bá Dhamma phải hiểu rằng, sự tinh khiết của phương pháp là điều quan trọng nhất cho sự ảnh hưởng ấy. Ấn Độ đã mất phương pháp tuyệt diệu này trong vòng 500 năm sau thời Đức Phật. Điều này xảy ra vì nhiều nguyên do, nhưng nguyên do chính là vì sự trộn lẫn phương pháp với các nghi thức, nghi lễ, triết lý, giáo lý khác nhau. Sau một thời gian những nghi lễ, nghi thức này trở nên chiếm ưu thế và kết quả là Vipassana đánh mất sự hiệu quả.

Do đó, chúng ta phải hết sức cẩn trọng để điều này không xảy ra một lần nữa. Chúng ta đã để mất 2000 trước đây, và bây giờ Vipassana xuất hiện trở lại trong hình

thức tinh khiết. Chúng ta phải duy trì sự tinh khiết để đạt hiệu quả trong thời gian càng lâu càng tốt. Giây phút mà người ta bắt đầu làm cho Vipassana bất tịnh, thì phương pháp đã bắt đầu mất đi kết quả tốt. Người ta tới từ nhiều truyền thống khác nhau, từ mọi nẻo đường đời, họ không nên cố áp đặt niềm tin hay truyền thống của họ vào phương pháp này. Nếu người ta nhận ra điểm quan trọng này, thì có dù Thầy có ở đây hay không, phương pháp này sẽ tiếp tục được duy trì và giúp đỡ người khác.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 20, THÁNG 1, 1996

IX. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Dhamma làm cho chúng ta năng động để sẵn sàng ứng phó với những khó khăn, và đủ sức mạnh để chống lại những tội tệ. Có đúng không khi nói rằng, đối mặt với những khó khăn, Dhamma sẽ giúp chúng ta trốn tránh những vấn đề, “Suy nghĩ đến những vấn đề sẽ tác hại đến những rung động của tôi”. Vậy tốt hơn, con chỉ nên rải metta mà thôi?*

Thầy Goenka: Không. Các con đã chưa hiểu Dhamma rõ ràng cho lắm. Ngay trong khóa thiền mười ngày, các con đã được giải thích rõ ràng. Nếu một người mạnh đang bức hại một người yếu, mà các con chỉ ngồi nhìn và nói rằng ta có thể làm gì được. Hãy để cho người ức hiếp bị khổ vì những *karma* (nghiệp) của họ, và nạn nhân cũng khổ vì nghiệp của người đó. Suy nghĩ này rất sai lầm. Dhamma không chỉ dạy ta như vậy. Hãy cố hết sức bằng hành động cũng như lời nói để ngăn chặn người gây hấn, nhưng không một chút oán ghét, thù hận. Các con nên có tình thương và lòng từ cho người hung dữ. Trường hợp người này không hiểu được ngôn ngữ từ ái, các con phải dùng biện pháp mạnh, nhưng với tình thương. Dhamma không khiến các con trở thành thụ động. Còn khi các con không có khả năng để giúp đỡ, thì đừng làm gì. Như khi có người bị bệnh liệt giường, bác sĩ ở đó sẽ chữa trị. Các con không thể làm gì được vì không phải là bác sĩ. Do đó các con ngồi hành thiền và hiến tặng *metta*. Nếu các con nói rằng, ta là một người hành thiền Vipassana, vậy ta phải chữa cho người này. Đó là một quyết định sai lầm. Tóm lại, khi nào có đủ sức mạnh, các con phải hành động, không cho phép ai đó làm điều sai trái. Các con chặn đứng họ khi có thể.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, những nơi không có thiền sư phụ tá hay là thiền sư cho trẻ em, một người hành thiền có thể dạy anapana cho người khác không?*

Trả lời: Để xem, đã có thông báo rằng, nếu ta là một nhà giáo ta có thể dạy cho học sinh, và nếu ta là một bác sĩ ta có thể dạy cho bệnh nhân. Trái lại thì không nên. Một lý do là các con không được áp đặt phương pháp này lên người khác. Lý do khác là nếu các con không biết cách dạy, mặc dù chỉ giảng dạy *anapana*, Vipassana được khởi động, và một vài mặc cảm bám rễ sâu có thể trôi lên bề mặt. Các con không biết làm sao để đối trị. Do đó tốt hơn nên tránh dạy, không nên nhận lấy sự rủi ro này.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một người hành thiền nghiêm túc muốn gia nhập vào quân đội, người đó có nên làm như thế không?*

Trả lời: Đây là quyết định của người đó. Nếu ta cảm thấy rằng, tốt hơn ta nên gia nhập quân đội để bảo vệ đất nước thì người đó có thể làm như thế. Nhưng về phần chúng ta, ta không thể nói bạn nên hay không nên gia nhập quân đội. Đây không phải là công việc của chúng ta. Mỗi cá nhân phải tự mình quyết định lấy.

Câu hỏi: *Khi có một nơi trên thân bị tắc nghẽn, hoặc mù mờ trong lúc hành thiền, con trở nên thất vọng, dù con biết không nên như vậy. Thưa Thầy con phải làm gì?*

Trả lời: Hãy hiểu rằng các con đã tích lũy quá nhiều thèm muốn và chán ghét nơi mình. Khi con thất vọng hay buồn chán, điều đó cho thấy rằng các con đang khao khát ra khỏi một trạng huống bị mắc kẹt, và các con rất ghét tình trạng bị kẹt này, ghét cảm giác khó chịu, muốn xua đuổi đi. Do đó hãy nhận thực rằng mình chưa hiểu Vipassana một cách đúng đắn. Hãy bắt đầu thực tập trở lại bằng thiền hơi thở *anapana*, trở lại học lớp vỡ lòng, và sẽ tiến xa hơn.

Câu hỏi: Nếu bước đi trên con đường này ta có thể trở thành một A La Hán. Thưa Thầy, Thầy đã tới quả vị nào rồi?

Trả lời: Thầy chưa đạt đến quả vị của một bậc A La Hán. Thầy không thể nói là Thầy đã đạt đến giai đoạn nào. Thầy có nói cũng không mấy ý nghĩa. Hãy để các con đánh giá. Nếu mọi hành động trong đời Thầy tràn đầy bất tịnh thì Thầy không đạt được gì cả. Nhưng nếu các con cảm thấy có những gì tốt đẹp nơi Thầy thì chắc hẳn Thầy có tiến triển trên con đường này.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nếu hàng ngày con tưởng đến các Thần linh, các đấng mà con tôn kính và có đức tin, thì có tai hại gì trong một khóa thiền?*

Trả lời: Bởi vì trong khóa Thiền, đối tượng của thiền thì khác hẳn. Trong khóa thiền, khi các con đang thực hành *anapana*, mục tiêu của sự hành thiền là quan sát hơi thở, chỉ vậy thôi, không gì khác. Và trong lúc tập Vipassana, đối tượng thiền là cảm giác trên cơ thể, không gì khác. Do đó trong thời gian này, nếu các con tưởng đến các vị thần nam hay thần nữ thì các con đã làm mất sự chú tâm của mình, và không hành

trì một cách đúng đắn. Bất cứ đối tượng của sự hành thiền là gì, hãy thấy được sự quan trọng của đối tượng đó. Vào cuối khóa thiền, nếu các con có một sự thành kính lớn lao đến thần nam này và thần nữ kia thì hãy hồi hướng công đức đến các vị đó, và hiến tặng *metta*. Chỉ vậy thôi, không gì khác.

Câu hỏi: *Xin Thầy cho biết chúng con phải trả lời câu hỏi sau đây một cách vẫn tắt như thế nào: cảm giác là gì?*

Trả lời: Bất cứ những gì các con thực sự cảm thấy trên cơ thể, chúng ta gọi đó là cảm giác. Và tại sao các con có cảm giác? Bởi vì chúng ta đang sống. Tâm và thân các con, *nama* và *rupa* hoạt động chung với nhau. Nơi nào không có *nama*, không có tâm, ta không thể cảm thấy gì. Một cơ thể bất tỉnh không thể cảm thấy cảm giác. Cây cột này không thể cảm thấy cảm giác. Bất cứ nơi nào có sự sống thì đều cảm thấy cảm giác.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sự bình tâm là gì?*

Trả lời: Khi không phản ứng lại các cảm giác nơi thân, các con chứng nghiệm được sự bình tâm.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi chúng ta nói: “Không phản ứng”, điều này nghĩa là gì?*

Trả lời: Không tạo ra thêm muốn đối với cảm giác dễ chịu, không tạo ra chán ghét đối với cảm giác khó chịu, là không có phản ứng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, dòng chảy thông suốt là gì?*

Trả lời: Không có gì đang trôi chảy cả, đó chỉ là tâm của các con di chuyển từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu một cách nhanh chóng bởi vì không có một sự ngăn chặn nào trên đường đi. Bây giờ không còn chỗ nào bị mù mờ hay có cảm giác thô thiển, chắc đặc mà chỉ có những sự rung động vi tế cùng một thể loại. Tâm các con di chuyển dễ dàng, làm cho cảm thấy như là có sự trôi chảy ở đó. Mục đích chính yếu là các con hiểu được rằng khi gặp bất luận những cảm giác thô thiển hay vi tế, tâm các con phải luôn quân bình. Cho dù có cảm giác thô thiển hay vi tế, các con phải có sự bình tâm, không phản ứng bằng chán ghét đối với những cảm giác thô thiển, không phản ứng bằng thêm muốn đối với những cảm giác dễ chịu.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con phục vụ trong quân đội. Nhiệm vụ của con đối với đất nước khi có chiến tranh với những nước lân cận là gì?*

Trả lời: các con phải gia nhập quân đội để bảo vệ quốc gia. Do đó hãy làm tròn nhiệm vụ của mình. Đương nhiên là các con sẽ bảo vệ quốc gia bằng mọi cách, đó là nhiệm vụ của các con. Nếu các con là người hành thiền Vipassana, các con sẽ làm việc một cách tốt đẹp hơn và hoàn chỉnh hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có kiếp quá khứ và kiếp tương lai sau khi chết không, nếu có, bằng chứng là gì? Qua kinh nghiệm của Thầy, xin Thầy cho biết những gì Thầy biết về các kiếp quá khứ?*

Không cần thiết là trước tiên phải tin là có kiếp quá khứ hay vị lai, thì Vipassana mới giúp đỡ các con. Các con biết rõ rằng đây là kiếp hiện tại, hãy chú trọng hoàn toàn vào thực tại của giây phút này. Từng giây phút các con đang chết dần, từng giây phút các con được sinh ra. Hãy quan sát, cảm nhận và hiểu được điều đó. Và phải hiểu được cách thức các con luôn phản ứng lại dòng chuyển biến đang diễn ra. Và hiểu được bằng cách phản ứng như thế, các con đang tự hại mình như thế nào. Khi các con thôi phản ứng như thế, hiện tại sẽ trở nên càng ngày càng tốt hơn. Nếu có một tương lai, chắc chắn là các con sẽ có được lợi lạc từ đó. Nếu không có tương lai, tại sao phải bận tâm, các con vẫn phải làm hết sức mình để hoàn thiện hiện tại. Tương lai không là gì khác hơn là hoa trái của hiện tại. Nếu hiện tại tốt thì tương lai sẽ tốt.

Câu hỏi: *Có người làm điều ác và sẽ sinh vào cảnh giới thấp kém. Có người làm cùng một số điều ác, thì bị quả báo ngay lập tức, gặt quả ngay trong cuộc đời này. Thưa Thầy, tại sao có sự khác biệt này?*

Trả lời: ta có thể hiểu được điều này khi hiểu Vipassana là gì. Trong Vipassana, quả của kiếp quá khứ sẽ tới trước tiên bằng cảm giác trên cơ thể. Nếu đó là một hành động tội lỗi thì những cảm giác hết sức khó chịu sẽ nảy sinh trên cơ thể. Thí dụ, nếu các con nhục mạ, đánh ai đó, các con sinh ra giận dữ. Khi tạo ra giận dữ, các con đang bị thiêu đốt bên trong. Thế nên, khi nào quả của nhân giận dữ này tới, sẽ tới với sự thiêu đốt trong tâm. Vì thế, khi sự thiêu đốt tới, các con được dạy giữ bình tâm để quan sát. Sự thiêu đốt này sẽ hết sức mạnh, và dần tan biến.

Giả thử có một cái gai đâm vào thịt. Khi xuyên vào, ta cảm thấy rất đau đớn. Nếu muốn lấy gai ra, các con phải dùng kim khâu ra, và cũng rất đau đớn. Bất cứ cảm giác nào mà các con cảm thấy trong khi làm một hành động, các con sẽ cảm thấy cùng loại cảm giác đó khi nhận được quả của nó. Người hành thiền Vipassana thuần thực sẽ quan sát chứ không phản ứng, sẽ không cho phép phản ứng bùng phát, tự khắc sẽ mất đi, và các con được thoát. Nếu các con không thực hành như thế thì đương nhiên sau này các con sẽ nhận quả.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, ngay cả khi chấp nhận rằng thiền Vipassana hữu hiệu và có ích, một số người cảm thấy rằng, những người hành thiền chỉ chú trọng tới việc hành thiền và thường không được khuyến khích giải quyết những vấn đề khó khăn của quốc gia và*

xã hội. Hướng dẫn họ phục vụ xã hội có thích hợp không? Cho dù họ có thực sự làm những công việc xã hội hay không đều tùy thuộc và thái độ của họ. Nhưng ít nhất chúng ta cũng có thể làm cho họ ý thức hơn về những khó khăn của xã hội.

Trả lời: Toàn thể phương pháp là để cải thiện từng cá nhân. Mỗi cá nhân quan trọng hơn vì xã hội hợp thành bởi từng cá nhân. Phương pháp này giúp đỡ từng cá nhân trở nên tốt hơn. Sau khi trở thành một người tốt hơn, cách mà người này làm để giúp đỡ người khác tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Đó không phải là công việc của chúng ta.

Tuy vậy, hiện đã có nhiều thiên sinh bắt đầu nghĩ rằng, “Phương pháp Vipassana đã bị biến mất tại Ấn Độ trong 25 thế kỷ qua, giờ đây đã trở lại và đã giúp tôi rất nhiều. Và tôi cảm thấy rằng, càng ngày càng nên có thêm nhiều người nhận được lợi lạc từ phương pháp này. Đây đích thực là phục vụ xã hội. Khi có nhiều cá nhân trở nên tốt hơn, lành mạnh hơn, hoàn thiện hơn thì xã hội sẽ trở nên tốt hơn, lành mạnh hơn, hoàn thiện hơn.

Do đó, nếu có ai cảm thấy rằng: Tốt hơn nên phục vụ xã hội theo con đường thực tập này, Thầy không thể ngăn cản họ. Đó là quyết định của từng cá nhân về cách nào để phục vụ xã hội tốt nhất.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sự khác biệt giữa Vipassana và thôi miên là gì? Người ta có thể có cùng một lợi ích từ cả hai không?*

Trả lời: Không đâu. Vipassana muốn các con quan sát thực tại đang nảy sinh một cách tự nhiên nơi thân, chứ không phải một thực tại giả tạo. Khi các con bắt đầu tưởng tượng thì sự trải nghiệm này là ngụy tạo. Một tầng lớp giả tạo mà các con đã áp đặt lên tâm nhận thức của mình. Điều này có thể tốt, kiến hiệu. Nếu các con là một người tốt hơn ở trên bề mặt của tâm, các con có được lợi lạc từ việc đó. Nhưng những bất tịnh của các con được tích tụ sâu bên trong vẫn còn ở đó. Do đó Vipassana sẽ dạy các con đi sâu vào bên trong và diệt trừ chúng bằng cách quan sát bất cứ sự thật nào đang biểu hiện từ lúc này sang lúc khác. Không một tầng lớp nào được áp đặt, không được tưởng tượng, không thôi miên, không tự kỉ ám thị. Ở bề sâu của tâm, những phương pháp này trái ngược với Vipassana, đi hai hướng khác nhau, ngược nhau.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, người ta nói rằng, tại Miến Điện có những bài viết trên lá cọ mà VRI (Viện nghiên cứu Vipassana) muốn phát hành trước khi bị hủy hoại và mất đi. Nếu điều này đúng, xin Thầy cho chúng con biết vài điều về nội dung và ý nghĩa của những lời này cũng như xuất xứ của chúng.*

Trả lời: Tất cả những chiếc lá cọ này đều chứa đựng văn hóa bằng tiếng Pali. Một số bài viết trên lá cọ đã được ấn hành, do đó chúng ta không phải làm việc này. Nhưng có một số bài viết trên lá cọ chưa bao giờ được ấn hành. Chấn chấn phải có một điều gì liên quan đến Dhamma vì được viết bằng tiếng Pali. Do đó chúng ta muốn đem về đây in, ấn hành và dùng vào việc nghiên cứu của chúng ta. Tất cả là để bảo tồn những di sản văn hóa của nước chúng ta, điều mà Ấn độ đã mất hết. Mọi thứ viết bằng tiếng Pali đã mất đi tại quốc gia này. Nếu ở nơi nào đó có gì còn hiện hữu, nhiệm vụ của chúng ta là đưa về, phát hành và dùng cho Vipassana.

Câu hỏi: Trong Vinaya Pitaka – (Luật tạng) – Đức Phật đã bỏ đi điều lệ về tịnh khẩu, hoàn toàn giữ im lặng. Thế thì tại sao chúng ta vẫn tiếp tục giữ im lặng hoàn toàn trong khóa thiền, thưa Thầy?

Trả lời: Khi lời nguyện giữ im lặng thánh thiện trở thành một nghi lễ hay nghi thức thì quả thật có hại. Nhưng khi các con đang hành thiền, hay đang học thiền thì Ngài chỉ dạy rất rõ ràng: Hoặc là các con giữ *aryan maun*, im lặng thánh thiện, hay nếu phải nói, các con nói về Dhamma với thiền sư hay vị trưởng thượng. Điều này được phép làm. Ngoài ra, các con phải giữ im lặng. Nhưng khi im lặng trở thành một nghi thức, “Tôi nguyện giữ im lặng, tôi không nói” – thế nhưng các con vẫn tiếp tục truyền thông với người khác bằng chữ viết, cử chỉ, ánh mắt, thì sự im lặng đó thành vô nghĩa. Các con cần im lặng thay lời nói, đồng thời sâu tận bên trong các con tập giúp tâm được im lặng để tẩy trừ những bất tịnh của mình. Đây là những lời dạy của Đức Phật, các con đừng đi ngược lại giáo huấn của Ngài.

Câu hỏi: Thưa Thầy, Ngài Sayagyi U Ba Khin không bao giờ niêm yết một thông báo để xin dana, thì tại sao chúng ta lại có một bảng để xin cúng dường.

Trả lời: Ngài Sayagyi U Ba Khin thường thông báo dự án nào đang thực hiện, “Đây là dự án kế tiếp, phí tổn là bao nhiêu.” Chỉ như vậy thôi. Và thiền sinh nào cảm thấy muốn hiến tặng thì hiến tặng, nếu không muốn cũng không sao. Ngài không nài ép thiền sinh: “Ồ, hãy xem. Bây giờ Thầy muốn cái này, các con nên hiến tặng nhiều chừng này.” Bởi vậy, chúng ta sẽ đi theo cùng một cách thức, một đường lối.

Câu hỏi: Chúng con vừa mới nghe rằng, một ngôi Chùa Tháp rất lớn sẽ được xây dựng ở nơi nào đó tại Ấn Độ. Chúng con muốn biết thêm đôi chút về việc này, như Chùa sẽ được xây ở đâu, sẽ giống cái gì, được xây bằng cách nào và mục đích là gì. Xin Thầy cho chúng con biết về chúng.

Trả lời: Chính Thầy cũng không biết khi nào sẽ được xây dựng và xây dựng ở đâu. Hoặc ngay cả sẽ được xây dựng hay không. Một điều cần phải làm rõ: Mục đích của chúng ta trong mọi thứ chúng ta làm là để cho người ta hiểu một cách đúng đắn về Đức Phật, về giáo pháp của Ngài, về Vipassana, để họ không còn nghi ngờ nào về giáo pháp, và họ sẽ có hứng khởi để tới tham dự một khóa thiền.

Những lợi lạc mà người ta có thể nhận được không phải vì cái Tháp này mà bằng cách hành thiền, và họ sẽ tham dự một khóa sau khi họ hiểu cuộc đời đích thực của Đức Phật. Có rất nhiều hiểu lầm đã nảy sinh trong quốc gia này trong 20 thế kỷ qua, những hiểu lầm này cần phải được xóa bỏ. Giáo pháp đích thực của Đức Phật và cuộc đời của Ngài, người ta có thể nhận được lợi lạc từ chúng bằng cách nào. Tất cả những điều đó sẽ được giải thích nếu có thể được, nếu Tháp thực sự được xây dựng.

Câu hỏi: *Thầy có chỉ đạo nào cho những thiền sinh Vipassana hay thiền sư phụ tá viết những sách về Vipassana hoặc Dhamma tinh khiết?*

Trả lời: Thầy không khuyến khích điều này. Tuy nhiên, bất hạnh thay, Thầy đã thấy những tài liệu dịch thuật những lời của Đức Phật bởi những người được coi là có tài năng, thế mà hoàn toàn trái ngược hẳn với những gì Đức Phật thực sự muốn nói. Chúng ta biết có sự khác biệt này bởi vì chúng ta đang hành trì. Chúng ta không thể trông đợi ai đó không hiểu được phương pháp một cách đúng đắn có thể hiểu được lý thuyết một cách đúng đắn. Ai đó có thể viết những điều trái ngược với những gì chúng ta đang dạy ở đây, nếu Thầy không cải chính thì sau 100 hay 200 năm, 500 năm, người ta sẽ nghĩ: “Ồ, Goenka đã chấp nhận điều này, điều đã được thiền sinh hay thiền sư phụ tá của Ngài viết trong lúc Ngài còn tại thế, chắc hẳn đây là đúng.” Và người ta sẽ hiểu lầm bằng cách đó.

Thầy không có đủ thời gian để kiểm tra những bài viết và sách mà thiền sinh của Thầy viết, hoàn toàn không thể được. Một thiền sinh viết về tiểu sử của Thầy và rồi một người trong gia đình đưa sách cho Thầy và chỉ ra, “Thầy xem những điều như thế, như thế được viết ở đây và hoàn toàn sai. Những điều như thế được viết ở trang khác.” Thầy nói: “Được rồi, hãy đánh dấu chỗ đó và để sách ở đây, Thầy sẽ xem chúng.” Đó là khoảng bốn hay năm năm trước đây và Thầy vẫn không có thời gian để đọc hai trang đó.

Do đó hãy hiểu rằng, nếu có điều gì sai trái trong khi họ viết mà Thầy không cải chính thì sẽ được coi là đúng. Không nên quá hứng thú về việc viết sách và những thứ như thế. Hãy trở nên hoàn hảo trong sự hành thiền và hướng dẫn thiền cho người

khác. Sau này khi các con đã hoàn hảo trong pháp học thì có thể viết. Hay sau khi Thầy qua đời, các con được tự do muốn viết gì thì viết.

Câu hỏi: *Trong buổi ngồi thiền một giờ hàng ngày, con dành ra ít nhất 30 phút cho anapana, điều đó có đúng không, thưa Thầy?*

Trả lời: Không có gì sai cả. *Anapana* là một công cụ giúp các con thực hành Vipassana một cách đúng đắn. Bất cứ khi nào con thấy tâm mình rất dao động hãy sử dụng *anapana*. Có thể là 30 phút hay 40 phút, hay có thể là cả giờ các con tiếp tục với *anapana* và buổi ngồi thiền kế tiếp sẽ tốt đẹp hơn nhiều. Do đó *anapana* là để định tâm, làm tâm được tĩnh lặng và bén nhạy hơn để cảm thấy cảm giác.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong cuộc sống hàng ngày không thể nào tránh né được công lý của Sự thật, không ai được miễn trừ. Dhamma là quy luật toàn hảo. Thế thì tại sao có người nói rằng trong Dhamma, những người phạm lỗi lầm đáng được tha thứ?*

Trả lời: Họ đáng được tha thứ bởi vì lợi ích của chính các con. Nếu ai đó làm điều gì khiến các con bị thương tổn, các con sinh thù ghét người này, các con đã bắt đầu làm hại chính mình. Do đó, để các con không bị hại, tốt hơn là nên tha thứ và quên đi. Đây là vì sự lợi lạc của chính các con. Những người này cũng nhận ra rằng, “Tôi đã phạm lỗi, và tôi sẽ không tái phạm trong tương lai.” Nếu người đó tiếp tục thực hành Vipassana thì sẽ thoát khỏi khổ đau. Các con tha thứ cho người này vì lợi ích của chính mình, vì giúp các con thoát khỏi ý nghĩ trả thù.

Câu hỏi: *Con luôn luôn chìm đắm trong suy nghĩ, quên lãng, hối hận. Con luôn cảm thấy mình không làm việc được, và luôn trễ nãi trong công việc. Thưa Thầy, đây có phải là anatta không? Nếu đúng thì tại sao sự im lặng của con làm con xa cách với gia đình?*

Trả lời: Bởi vì các con đã không hiểu Vipassana một cách đúng đắn, không thực hành một cách đúng đắn. Do đó, đương nhiên là các con trở thành xa cách với bạn bè, gia đình mà các con không biết làm sao để hành xử với họ. Nếu các con hiểu được Vipassana một cách đúng đắn thì bất cứ khi nào cảm thấy chán nản, các con nhận ra những phức cảm chán nản trong quá khứ đã nảy sinh – phải chấp nhận sự kiện trong giây phút tâm tràn đầy chán nản này. Đây là Sự thật. Không nên chán nản vì lý do này hay lý do khác, phải chấp nhận sự thật là tâm của tôi tràn đầy chán nản vào giây phút này. Bây giờ hãy để tôi quan sát xem tôi có những cảm giác gì. Bất cứ cảm giác nào mà các con có trong lúc đó, trên bất cứ phần nào của cơ thể đều liên quan đến sự chán nản. Và các con bắt đầu quan sát cảm giác. Các con chấp nhận sự thật là có sự chán nản. Và sự thật là có cảm giác. Tiếp tục quan sát cảm giác và hiểu được *anicca*. Các

con đã thực hành nên hiểu được rằng, “Cảm giác này nảy sinh, rồi sẽ biến mất. Cũng như thế, chán nản này nảy sinh, rồi cũng sẽ biến mất. Hãy xem sự chán nản này tồn tại được bao lâu”. Các con cứ giữ sự bình tâm, chắc chắn cảm giác chán nản sẽ biến mất, và các con dần thoát được thói tật của chán nản. Đây là cách làm thế nào để thực tập trong tình trạng này.

Câu hỏi: *Hình như hầu hết mọi hành giả đều hiểu phương pháp thiền. Nhiều người còn có dòng chảy thông suốt vì đã ngồi nhiều khóa thiền. Nhưng những hành vi của họ không có một chút trí tuệ nào. Thưa Thầy, có cần phải có thêm nhiều pháp thoại để giúp họ tiến bộ không?*

Trả lời: Không. Những người đó có thể ngồi cả trăm khóa cũng không giúp ích cho họ bằng cách nào được. Bởi vì thực ra họ đã không hiểu phương pháp. Phương pháp không phải để cảm thấy phấn khởi khi các con có cảm giác dễ chịu, hoặc không cảm thấy chán nản khi có cảm giác khó chịu. Nếu không có gì thay đổi xảy ra, thì có nghĩa là họ đang chơi trò chơi cảm giác. Nếu là dễ chịu họ cảm thấy hồ hởi, nếu khó chịu họ chán nản và họ sẽ tiếp tục không có được lợi ích gì cả. Do đó, hãy hiểu phương pháp một cách đúng đắn, dễ chịu hay khó chịu, sự hiểu biết của các con là mọi thứ mà ta đang chứng nghiệm đều *anicca* – vô thường. Không có nghĩa lý gì cả khi phản ứng đối với những gì không ngừng thay đổi. Các con quan sát với sự bình tâm thì các con đang thực hành một cách đúng đắn. Và những thay đổi bắt đầu thể hiện trong cuộc sống hàng ngày.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nhiều người ở Ấn Độ sống trong nghèo khó, có phải những người này chịu đau khổ như thế vì đã tạo nghiệp xấu trong quá khứ không?*

Trả lời: Nếu các con tin vào luật tự nhiên, gieo gì gặt nấy, thì chắc chắn sẽ phải như thế. Bất cứ ai đang đau khổ chắc hẳn là đã làm điều gì đó sai trái trong quá khứ. Nhưng điều này cũng không nên khiến cho các con nghĩ rằng: “Tôi không bao giờ có thể thoát khỏi khổ đau vì tôi đã làm quá nhiều việc sai trái trong quá khứ. Số phận của tôi là phải như thế.” Tất cả những việc trong quá khứ mà các con đã làm thì đã làm rồi. Những nghiệp hiện tại mới quan trọng và quyết định. Nếu các con là một người hành thiền Vipassana, hãy tự tin.

Nếu một người như Angulimāla, người đã giết 999 người trong đời này (Và chúng ta thực không biết ông đã làm gì trong kiếp quá khứ) cũng có thể gột rửa được những nghiệp ác trong quá khứ bằng cách hành thiền Vipassana. Tại sao ta lại bi quan. Hãy hết sức lạc quan. Các con đã có phương pháp tuyệt vời giúp các con thoát khỏi mọi khổ đau.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một thiên sư phụ tá có được phép mừng ngày sinh nhật tại trung tâm không? Và để mừng Sinh nhật, yêu cầu người nào đó tham gia khóa thiền và hiến tặng cho trung tâm tất cả những phí tổn của ngày hôm đó?*

Trả lời: Chắc chắn bất cứ một thiên sư phụ tá hay không phải là thiên sư phụ tá, bất cứ người hành thiền Vipassana nào cũng có thể tới đây và hành thiền trong ngày sinh nhật của họ, hay các con có thể hành thiền tại nhà riêng của mình. Đây là cách tốt nhất để ăn mừng ngày sinh nhật của mình. Nhưng sẽ không được lành mạnh khi các con yêu cầu ai đó hành thiền vì ngày sinh nhật của mình. Người khác có thể hay không thể hành thiền. Nếu các con là một thiên sư phụ tá, không có nghĩa là các con yêu cầu tất cả những thiên sinh của mình tới và hành thiền. Các con hành thiền. Bất cứ sự hiến tặng nào mà các con muốn, các con tự do hiến tặng, không có gì ngăn cấm trong chuyện đó cả.

Câu hỏi: *Trong khi đi hay nằm, có thích hợp không khi quan sát hơi thở ra hay vào mà không cần chú ý vào nơi hơi thở tiếp chạm không, thưa Thầy?*

Trả lời: Nếu các con cảm nhận được sự xúc chạm, tốt lắm. Bằng không, các con có thể tỉnh giác biết được sự hít vào thở ra, thế là đủ tốt rồi. Điều này sẽ giúp các con, bởi vì các con đang thực sự tiếp xúc thực tại.

Câu hỏi: *Khi một người quyết định rằng phải chờ một Sammāsambuddha trước khi nhập Niết bàn. Niết bàn có thể xảy ra ở giây phút kế tiếp, tại sao phải chờ một Sammāsambuddha?*

Trả lời: Các con cứ làm công việc tu tập của mình và hãy để kết quả cho Dhamma lo liệu. Như Thầy vẫn luôn luôn nói trong khóa thiền dài ngày, hãy để cho thời gian chín muồi. Khi thời gian chín mùi, tự động các con sẽ thể nhập thực tại (dip). Do đó hãy tiếp tục làm công việc hành trì của mình, quan sát cảm giác, giữ được sự bình tâm và các con sẽ tới càng lúc càng gần *nibbana*. Nguyên cho các con được thể nhập ngay trong cuộc đời này. Hãy tiếp tục tu tập, đừng nghĩ đến kết quả, hãy để kết quả cho Dhamma lo liệu. Nguyên cho các con được hạnh phúc, được an bình được giải thoát.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nếu một ngôi Chùa tháp được xây cất ở trung tâm thì hình dáng của Tháp phải là tiêu chuẩn hay bất cứ hình dạng khác đều được, như một ngôi đền – đền thờ Hồi giáo?*

Trả lời: Chùa có thể như một ngôi đền hoặc đền thờ Hồi giáo, không có gì sai trái cả. Nhưng những kiến trúc phải có ý nghĩa, trong tháp phải có phòng thiền để có chỗ ngồi và hành thiền. Khi Chùa có một hình dáng giống như Tháp Burma, sẽ nhắc nhở cho

chúng ta rằng Ấn Độ đã đánh mất phương pháp diệu kỳ này và Miến Điện đã duy trì được, chúng ta phát ra lòng biết ơn mỗi khi chúng ta nhìn thấy kiến trúc này. Qua hàng thế kỷ người ta sẽ thấy biết ơn Miến Điện. Khi phương pháp này đi tới Miến Điện và đến cùng phương pháp này là kiến trúc tại quốc gia này. Họ đã xây dựng tháp giống như tháp Sāñci stūpa và sau này tất cả hoa văn được thêm vào, hình dáng tháp ở Sāñci stūpa để nhắc nhở họ rằng Dhamma xuất phát từ Ấn Độ và họ rất biết ơn Ấn Độ.

Câu hỏi: *Trong nhiều khóa thiền, thiền sư hành xử như một người rất nghiêm khắc, tại sao họ không hành xử như một người mẹ giống như Thầy?*

Trả lời: Hãy để họ trở thành người mẹ giống như Thầy và họ sẽ bắt đầu hành xử giống như thế. Họ đang học cách làm thế nào để trở thành người mẹ và các con đang học làm sao để thực hành Vipassana. Thầy đã nhận được báo cáo tốt về nhiều thiền sư phụ tá hay phó thiền sư hay thiền sư. Người ta tới và trình đã có được kinh nghiệm tuyệt vời với thiền sư này, tràn đầy từ bi, tràn đầy thiện ý. Vị đó đã giải thích mọi điều cho con rất rõ ràng. Và Thầy rất vui vì điều này.

Tuy nhiên, rất có thể có ai đó không làm việc theo một phương cách lý tưởng. Không nên chú trọng vào điều đó. Hãy hiểu rằng họ đang được đào tạo và các con đang được đào tạo. Họ đang được đào tạo để dạy như thế nào, và các con đang được đào tạo để học như thế nào. Hãy tiếp tục học theo cách ấy.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, THÁNG 1, 1996

DIỄN VĂN BẾ MẠC

DHAMMA DÀNH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Một lần nữa chúng ta lại tề tựu trong cuộc họp hàng năm. Bây giờ công việc Dhamma đang lan rộng ra khắp thế giới, có nhiều người phục vụ, nhiều thiền sư và nhiều trung tâm được xây dựng. Đương nhiên cuộc họp mặt sẽ trở nên lớn hơn. Đây là một dấu hiệu tốt. Nhưng vì số lượng người phục vụ Dhamma gia tăng nên chúng ta phải hết sức cẩn thận để duy trì sự tinh khiết của sự phục vụ Dhamma. Nếu người ta đến phục vụ mà không biết tại sao hay phục vụ những gì, thì họ có thể bắt đầu làm hại Dhamma và làm hại chính họ.

“Tại sao tôi lại phục vụ? Tại sao tôi lại bỏ nhiều thì giờ cho việc này?” Ta phải kiểm điểm chính mình. “Tôi phục vụ để có được danh vọng và địa vị. Hôm nay tôi chỉ là một người phục vụ Dhamma bình thường, nhưng rất có thể sau khi thấy sự phục vụ của tôi, Thầy có thể cho tôi làm một tín viên. Sau này tôi có thể trở thành một thiền sư cho trẻ em, trở thành một thiền sư phụ tá và rồi là một thiền sư. À, đây rồi, đây là mục đích của tôi, là để trở thành một thiền sư hoàn toàn, một thiền sư kỳ cựu! Sau đó tôi sẽ có quyền lực, ưu thế và thế lực. Tôi sẽ làm một người trông coi một khu vực!”

Thật là điên rồ! Nếu vậy các con đã hoàn toàn không hiểu Dhamma là gì. Tốt hơn các con nên hành thiện và chờ một thời gian rồi mới bắt đầu phục vụ. Khi nào cái “tôi” còn ở đó, các con không làm việc cho người khác, các con chỉ phục vụ chính mình. Không có vô ngã thì hoàn toàn là ngã mạn, các con đã không giúp chính mình trong Dhamma thì làm sao các con có thể giúp người khác trong Dhamma được. Hãy tiếp tục xét nghiệm chính mình, hãy tự xem xét bản thân.

Vì lợi lạc và tốt lành của nhiều người, những lợi ích của các con sẽ tự nhiên tới vì đó là quy luật của tự nhiên. Khi các con phục vụ cho Dhamma thì *paramis* của các con sẽ được phát triển và các con sẽ đạt được mục đích cuối cùng một cách dễ dàng.

Bậc Giác Ngộ nói có hai hạng người rất đáng quý trên thế giới. Một loại là *pubbakāri*: Là người chủ động trong việc phục vụ người khác, hay có những bước tiên phong. Nếu trong bước đầu tiên ta tự hỏi, “Ta sẽ được lợi những gì?” rồi mới phục vụ. Đây không phải là *pubbakāri*. Hãy nghĩ về sự phục vụ trước và quên đi những gì các con sẽ nhận được. Không trông mong được đền đáp bất cứ thứ gì. “Khi ta bắt đầu dần dần thoát khỏi khổ đau, hãy để càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau. Ta đã được nhận được phương pháp tuyệt vời này, hãy để cho càng ngày càng có nhiều người nhận được lợi lạc.”

Và rồi có một người cảm thấy *kataññū*, lòng biết ơn. Nếu các con nghĩ rằng, “Bây giờ ta đã có phương pháp này rồi, ta còn cần gì tới Đức Phật Gotama?” Thì các con đã không hiểu được Dhamma, các con đã nhận được Dhamma từ đâu? Trong vô lượng kiếp, Ngài là một vị Bồ Tát và không ngừng phát triển *pāramis* của Ngài. Trong mọi kiếp, Ngài phục vụ người khác bằng cách này hay cách khác, hàng triệu kiếp.

Hãy hiểu rằng, khi Ngài tiếp xúc với vị Dīpakara Buddha (Cổ Phật Nhiên Đăng), nếu Ngài chịu học Vipassana thì với những *paramis* của mình, Ngài có thể trở thành một vị A-La-Hán ngay lập tức. Nhưng Ngài không muốn chỉ một mình Ngài được giải thoát. “Hãy để tôi trở thành một *Sammāsambuddha* (Phật chánh đẳng, chánh giác), và phục vụ vô lượng chúng sanh. Trong khi phát triển *pāramis* của tôi, tôi sẽ cũng phục vụ những người khác.” Rồi với lòng quyết tâm, Ngài không ngừng phát triển *pāramis* của mình. Ngài đã chịu thống khổ trong rất nhiều kiếp để cho ai? Để cho chúng ta. Nếu Ngài chỉ dùng phương pháp này cho riêng Ngài mà không trao truyền thì làm sao chúng ta có thể nhận được nó? Với vô lượng từ bi, Ngài đã bắt đầu trao truyền Dhamma.

Và sau đó từ thầy tới trò, phương pháp được duy trì, nhất là ở quốc gia láng giềng là Miến Điện. Ấn Độ đã rất may mắn, nhưng chỉ trong vòng 500 năm đã đánh mất phương pháp. Nhưng quốc gia lân cận đã duy trì phương pháp được ít nhất là 2500 năm, mặc dù chỉ bởi một số ít người. Do đó lòng biết ơn phải được nảy sinh.

Đôi lúc có người sẽ hỏi Thầy, “Tại sao tháp Pagoda lại có ở đây? Tại sao không phải là một ngôi chùa, một ngôi đền, hay một nhà thờ?” Cái tháp là một biểu tượng của lòng biết ơn. Khi Dhamma từ quốc gia này đến Miến Điện, để tỏ lòng biết ơn và nhớ tới nguồn gốc của Dhamma, người Miến đã chọn biểu tượng của quốc gia này, kiến trúc của Tháp *Sāñci* được đặt ở đó. Những tháp ở Miến Điện được xây dựng giống tháp ở

Sāñci để người địa phương luôn nhớ tới Ấn Độ. Tất nhiên những hoa văn trang trí, giống như hoa văn của bánh Giáng Sinh, sau này được thêm vào. Tuy nhiên, tại Sagaing gần Mandalay ở Miến Điện, họ có một bảo tháp cùng một kiểu như tháp *Sāñci*.

Bây giờ Dhamma đã từ Miến Điện tới đây. Chúng ta dùng kiến trúc Miến Điện như một biểu tượng của lòng biết ơn, để nhắc nhở chúng ta rằng, Vipassana đã trở về từ Miến Điện. Hằng nhiều thế kỷ, hãy để cho người ta nhớ được rằng chúng ta đã đánh mất châu báu tuyệt vời này, và quốc gia lân cận đã duy trì được Dhamma trong sự tinh khiết ban sơ. Chúng ta có lòng biết ơn đối với quốc gia đó và tất cả những thiền Sư đã duy trì phương pháp được thuần khiết.

Đức Phật nói, “Những người có lòng biết ơn sâu đậm và muốn phục vụ người khác mà không trông mong được đền đáp là một người rất quý hiếm.” Do đó hai phẩm chất này rất quan trọng cho những ai muốn phục vụ trong lãnh vực Dhamma.

Một điều quan trọng khác nữa, là các con phải duy trì Dhamma trong sự tinh khiết nguyên sơ. Tại sao phương pháp lại mất đi tại quốc gia này? Tổ chức nghiên cứu của chúng ta sẽ tìm hiểu tất cả những khía cạnh khác nhau về đề tài này. Nhiều lý do sẽ được tìm thấy, nhưng một lý do Thấy thấy, đó là khi các tông phái được thành lập và thấy đây là một phương pháp rất có ấn tượng và hiệu quả, họ nghĩ, “Nếu bằng cách nào đó chúng ta có được phương pháp này cho tông phái của mình thì rất là tuyệt vời. Bằng không, những người của chúng ta sẽ chạy theo phương pháp này và tông phái của chúng ta sẽ trở lên suy yếu.” Một khi họ đã mang phương pháp vào tông phái của họ và thêm vào những khía cạnh của tông phái, phương pháp sẽ không còn hiệu quả và dần dần biến mất.

Về phần chúng ta, chúng ta truyền dạy phương pháp một cách tự do, và nếu có người làm vắn đục bằng cách thêm những gì khác vào, đó là trách nhiệm của người đó, chúng ta không bận tâm. Chúng ta sẽ duy trì Dhamma trong sự tinh khiết ban sơ. Những người làm việc phục vụ người khác bằng phương pháp tinh khiết này không nên thêm bất cứ điều gì vào. Không cần phải thêm vào điều gì ngoài *paripunam*, đã đầy đủ. *Parisuddham*, đã tinh khiết, hoàn toàn tinh khiết. Không có gì phải lấy ra.

Một người có thể vì quá nhiệt tình nghĩ rằng, “Xem này, nếu tôi thêm một chút thứ này vào, thì nhiều người ở Cộng đồng đó sẽ tới. Bằng không, họ sẽ không tới. Chỉ để giúp họ nên tôi sẽ thêm điều này vào, điều kia vào và điều khác nữa vào.” Những sự thêm thắt này sẽ làm cho toàn thể phương pháp bị tạp nhiễm, không còn tinh khiết và mất sự hữu hiệu. Do đó, riêng về phương pháp này mà nói, không có sự sửa đổi.

Hãy hiểu phương pháp là gì. Chúng ta ở đây để quan sát sự thật mà chúng ta chứng nghiệm trong bản thân, sự tương quan giữa tâm và thân. Làm thế nào chúng có thể ảnh hưởng lẫn nhau, bởi vì sự xúc chạm giữa tâm và thân nên cảm giác nảy sinh, dễ chịu hay khó chịu, và làm sao, bởi vì vô minh, chúng ta phản ứng lại chúng. Nếu chúng ta quan sát chúng một cách khách quan, khuôn mẫu thói quen phản ứng của chúng ta sẽ mất đi. Rất là giản dị. Có cần thiết phải thêm bất kỳ điều gì vào không?

Các con phải trở nên vững vàng trong Dhamma và phải chắc rằng các con sẽ giúp người khác vững vàng trong Dhamma. Và điều này chỉ có thể được khi các con tiếp tục giữ cho toàn thể phương pháp được tinh khiết và phổ quát. Giây phút các con thêm bất kỳ điều gì vào Vipassana sẽ biến thành một tông phái. Và một khi biến thành tông phái thì những gì là tinh túy của Dhamma sẽ bị mất đi. Rồi phương pháp cũng sẽ mất đi. Hãy thực hành một cách cẩn thận, kỹ lưỡng và khôn khéo.

Đức Phật không bao giờ thành lập một tông phái, Ngài thành lập Dhamma thuần khiết. Trong tất cả 15,000 ngàn trang nói về giáo pháp của Ngài, những từ *Buddhist* (Phật tử) hoặc *Buddh(a)* không được tìm thấy. 500 năm sau thời của Đức Phật, lần đầu tiên từ này được dùng. Trong 500 năm không có người nào tự cho mình là Buddha và gọi giáo pháp của mình là Buddhism.

Thầy được hỏi trong một cuộc phỏng vấn ở quốc gia lân cận:

“Có phải dạy về Buddhism – về Phật giáo không?”

Thầy nói, “Không, tôi không dạy về đạo Phật.”

“Này! không dạy về Phật giáo ư? không cải đạo người ta sang đạo Phật?”

“Không, tôi không cải đạo ai cả.”

“Vậy không phải là Phật tử?”

“Đúng. Tôi không phải là Phật tử.”

“Ông không phải là Phật tử. không giảng dạy về Phật giáo. không cải đạo mọi người sang Phật giáo!”

Và điều này bắt đầu lan sang các quốc gia lân cận, “Đây là một người rất vô ơn. ấy đã nhận được Dhamma từ quốc gia chúng ta và giờ đây đã dùng cho mục đích riêng. không cải đạo người khác.” Ô! Một sai lầm lớn đã bắt đầu.

May mắn thay, Thầy được mời tới đó và rồi Thầy giải thích, “Bây giờ hãy cho tôi biết Đức Phật đã cải đạo ai sang Phật giáo? Ngài đã biến bao nhiêu người thành Phật tử? Trong số những môn đệ của Ngài, Thầy Moggallāyan thuộc dòng dõi Bà La Môn, một Gotra. Phật không hề nói, “Nay con trở thành một Bauddhāyan thay vì là một

Moggallāyan”. Tương tự, Thầy Kātyāyan thuộc một hệ phái của Bà La Môn. Ngài không bao giờ nói, “Từ hôm nay trở đi, con sẽ được gọi là một Bauddhāyan.” Ngài không đặt pháp danh, cải tên, cải đạo một người nào. Thế thì tôi là ai mà có thể cải đạo người khác. Tôi có vượt tài giỏi hơn không? Tôi có giác ngộ nhiều hơn Đức Phật không? Hãy đọc qua tất cả những lời của Đức Phật, quý vị có thể tìm thấy từ ‘Phật tử’ ở đâu không?” Và rồi họ nhận ra rằng, “Đúng, đã hoàn toàn đúng.”

Nếu Vipassana là Phật giáo, thì sẽ chỉ có giới hạn trong một số người tự gọi là Phật tử. Phật giáo cho Phật tử, Ấn giáo cho người theo Ấn giáo....Nhưng Dhamma dành cho tất cả, Vipassana dành cho tất cả. Các con đừng biến Dhamma vô biên trở thành giới hạn, *appamāo dhammo*. Đây là lời dạy của Đức Phật. Các con phải hiểu ngay từ lúc đầu là các con ở đây không phải để cải đạo người ta, không phải biến người ta thành Phật tử.

Chúng tôi chỉ tìm thấy năm hay sáu từ trong tam tạng kinh điển mà Đức Phật đã dùng cho những người đi trên con đường Dhamma: *dhammiko*, *dhammaho*, *dhammī*, *dhammacārī*, *dhammavihārī*. Họ trở thành người theo Dhamma chứ không phải Phật tử.

Do đó, chúng ta phải hết sức cẩn thận. Chúng phải làm việc và hiểu rất rõ về lòng biết ơn đối với Đức Phật Gotama, và mặt khác là chúng ta không có liên quan đến bất kỳ đến tông phái nào. Chúng ta không phải ở đây để cải đạo người ta sang tôn giáo này hay tôn giáo nọ.

Chúng ta phải chú trọng đến Dhamma mà Đức Phật đã giảng dạy để chúng ta có thể vững chãi trong Dhamma và giúp người khác cũng làm được như thế. Hãy để cho họ tự gọi họ bằng bất cứ tên nào. Có gì khác nhau đâu? Người ta nên trở thành *dhammiko*, *dhammic*. Họ phải được lớn mạnh trong Dhamma, sống một cuộc đời Dhamma để họ được hạnh phúc hơn, bình an hơn. Một khi ta thực sự trở thành một *Dhammic* thì đương nhiên ta sẽ cách xa những tông phái. Đây là thước đo để đo ta có thực sự tiến bộ trong Dhamma hay không. Nếu ta càng ngày càng thuộc về tông phái, hãy hiểu rằng: người này còn xa Dhamma nhiều lắm.

Hãy luôn luôn ghi nhớ điều đó trong lòng, hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma vì lợi ích của chính các con và cũng vì lợi ích cho mọi người khác. Nguyên cho Dhamma tăng trưởng và có nhiều người thoát khỏi khổ đau mà không liên quan đến tôn giáo này, tôn giáo nọ. Nguyên cho Dhamma được lan truyền vì lợi ích của nhiều người.

Bhavatu sabba mangalam.

KAOSHIUNG, TAIWAN, NGÀY 24, THÁNG 7, 1996

PHỤC VỤ CHÍNH MÌNH VÀ NGƯỜI KHÁC

Trong năm vừa qua nhiều người trong số các con đã phục vụ tích cực để Dhamma đã bắt đầu lan truyền trên khắp hải đảo Dhamma này. Để một người hành thiền Vipassana được tiến bộ trên con đường thanh lọc, việc phục vụ Dhamma rất quan trọng. Đức Phật dạy các con phải phục vụ bản thân trước rồi mới phục vụ người khác. Nếu các con muốn thanh lọc tâm mà không phát triển tình thương và lòng từ bi, trắc ẩn cho người khác, ước muốn cho họ thoát khỏi khổ đau thì chắc chắn các con không thể tiến bộ trên con đường Dhamma được.

Hãy tiếp tục thanh lọc tâm mình và đồng thời giúp người khác thanh lọc tâm họ. Không được lành mạnh cho lắm khi thanh lọc tâm mình mà bỏ quên người khác, và cũng không lành mạnh, nếu muốn giúp người khác mà không thanh lọc tâm mình. Nếu các con không được lành mạnh, làm sao các con có thể giúp người khác lành mạnh được?

Thầy biết qua kinh nghiệm cá nhân và kinh nghiệm của nhiều thiền sinh khác, là nếu các con phục vụ Dhamma giúp người khác, sự hành thiền sẽ trở nên mạnh hơn và tiến trình thanh lọc trở nên hữu hiệu hơn. Khi các con giúp người khác tiến triển trong Dhamma, các con phát triển parami về dana, và trong tất cả những sự hiến tặng, sự hiến tặng Dhamma là cao quý nhất.

Trong một khóa thiền, có vẻ như chỉ có thiền sư hiến tặng dana về Dhamma. Nhưng Dhamma không thể hiến tặng nếu không có sự trợ giúp của người phục vụ, cho nên người phục vụ cũng góp sức trong sự hiến tặng này. Nếu không có ai điều hành hay nấu ăn thì làm sao một khóa thiền tiến hành được? Dana về Dhamma là sự chung sức của thiền sư và người phục vụ, và người phục vụ cũng nhận được thành quả của dana về Dhamma. Thỉnh thoảng có người nói với Thầy, “Thật tuyệt vời khi một mình Thầy đã thành công trong việc hiến tặng Dhamma cho rất nhiều người khắp thế giới.” Thầy

trả lời là Thầy không làm một mình được. Thầy chỉ có hai tay nhưng Dhamma có ngàn cánh tay – những bàn tay của người phục vụ.

Khi Thầy mới đến Ấn Độ, Thầy không chắc là mình có thể dạy Dhamma ở đó hay không. Phương pháp này là một cuộc giải phẫu rất sâu tại tầng lớp gốc rễ. Để học được, một khóa thiền nội trú là tối cần thiết, và Thầy không có ai để giúp Thầy sắp đặt những nhu cầu cần thiết. May mắn thay, một người họ hàng xa từ Miến Điện tình nguyện giúp. Nhờ sự phục vụ lớn lao này mà một khóa thiền đầu tiên được tổ chức. Và sau đó, Bánh xe Dhamma lại bắt đầu luân chuyển ở xứ sở Ấn Độ khởi nguồn. Sau này, nhiều người khác tham dự những khóa thiền và tình nguyện phục vụ. Và cứ thế nhiều khóa thiền được tổ chức không những chỉ ở Ấn Độ mà còn ở khắp thế giới.

Bất cứ khi nào Thầy nhớ đến người đã giúp tổ chức khóa thiền đầu tiên ở Ấn Độ, Thầy rất cảm kích. Ai có thể đo lường được công đức mà người này nhận được trong việc tổ chức khóa thiền đầu tiên bên ngoài Miến Điện? Sau đó, một số đông người hành thiền khắp thế giới bắt đầu trợ giúp. Ai có thể đo lường được công đức mà những người phục vụ nhận được bằng cách tổ chức những khóa thiền cho những người đang đau khổ? Đó là tại sao Thầy nói, mọi người phục vụ đều tham gia vào sự hiến tặng Dhamma vĩ đại khắp thế giới này.

Trong cuộc sống hằng ngày có đầy rẫy những gian truân. Để duy trì được sự bình tâm và tạo ra tình thương và lòng từ bi mặc cho những sóng gió này là sự luyện tập Vipassana. Khi một người hành thiền Vipassana phục vụ Dhamma, họ học được trong môi trường lành mạnh cách làm thế nào để áp dụng Dhamma trong đời sống.

Trong khi phục vụ các con gặp đủ các hạng người hành thiền. Một số hình như là lưỡi biếng, hay lảm chuyện, hay khiếm nhã. Đôi lúc, một người phục vụ Dhamma chưa chín chắn phản ứng một cách khiếm nhã hay hành xử một cách thô lỗ. Nhưng các con được huấn luyện rằng, mặc cho những lỗi lầm của thiền sinh, các con không nên sinh tâm giận ghét. Trái lại, các con phải duy trì được sự bình tâm với đầy tình thương và lòng từ bi. Các con tiếp tục phạm sai lầm và tự sửa đổi, và bằng cách này, các con học được cách đối diện với những hoàn cảnh bất như ý với sự bình tâm. Trong môi trường của một trung tâm hay khóa thiền thì dễ dàng hơn để học được cách đối phó với những tình huống khác nhau, và rồi các con bắt đầu áp dụng kinh nghiệm này trong cuộc sống hằng ngày. Đây là trường huấn luyện cho mỗi người phục vụ để học được cách sống một cuộc sống tốt đẹp.

Đức Phật nói rằng một người thấm nhuần trong Dhamma có hai phẩm chất: phẩm chất phục vụ vô vị lợi và phẩm chất biết ơn những gì nhận được. Hai phẩm chất này rất hiếm hoi. Một người phục vụ có cơ hội để phát triển cả hai phẩm chất này. Các con thực hành việc phục vụ người khác mà không trông mong được đền đáp. Và các con có lòng cảm kích nhớ công ơn Đức Phật, người đã khám phá ra phương pháp tuyệt vời này và ban cho thế giới, và công ơn một dòng các thiền sư, từ Đức Phật cho tới ngày nay, những người đã duy trì phương pháp này trong sự tinh khiết ban sơ. Ta cảm thấy muốn thể hiện lòng biết ơn bằng cách phục vụ người khác để làm tròn sứ mệnh của người Thầy.

Ta cảm thấy rất vui mừng và mãn nguyện phục vụ người khác để giúp họ thoát khỏi khổ đau. Do đó, sự phục vụ Dhamma hữu hiệu trong hai cách, giúp người khác và đồng thời cũng giúp chính mình.

Nguyện cho tất cả các con đạt được sức mạnh trong Dhamma vì lợi lạc của chính mình, và nguyện cho các con tiếp tục phục vụ người khác vì sự tốt lành và lợi lạc của rất nhiều người.

Nguyện cho sự tinh khiết trong Dhamma do Đức Phật ban phát được truyền bá không những tại hòn đảo này, hòn đảo Đài Loan, nhưng cũng nảy sinh và lan rộng tại nơi khởi nguồn và từ đó lan rộng khắp thế giới.

Nguyện cho đảo Đài Loan trở thành ngọn đuốc Dhamma tỏa chiếu ánh sáng trí tuệ khắp thế giới.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc, được an lạc, được giải thoát.

Bhavatu sabba mangalan

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI
ẤN ĐỘ, NGÀY 11 THÁNG 1, 1997

X. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Chúng con có thể quan sát cảm giác ở trên thân với một chút bình tâm, nhưng làm sao có thể quan sát ý nghĩ và cảm xúc với sự bình tâm được, thưa Thầy?*

Trả lời: Không cần thiết phải quan sát ý nghĩ, chỉ chấp nhận sự thật là bây giờ có những ý nghĩ đang xảy ra ở trong tâm. Như vậy là đủ rồi. Bất cứ ý nghĩ hay cảm xúc nào nảy sinh trong tâm không thể nảy sinh mà không có cảm giác ở trên cơ thể. Khi tập với cảm giác, các con đang tập với tầng lớp gốc rễ của tâm. Các con thanh lọc tâm ở tầng lớp gốc rễ. Do đó hãy luyện tập với cảm giác và hãy chấp nhận sự thật là có điều gì đang xảy ra và có xúc động ở trong tâm. Chỉ như vậy thôi, không nên đi vào chi tiết của những ý nghĩ và cảm xúc.

Câu hỏi: *Trong lúc hành thiền nhiều khi con có vẻ như không còn cơ thể và cơ thể con đang chuyển động trong không khí, con phải làm gì thưa Thầy?*

Trả lời:

Rõ ràng các con có hơi thở, các con vẫn còn đang thở!

Điều này cho thấy có cơ thể ở đó, vậy hãy tập với hơi thở. Hãy giữ tâm được an định cùng hơi thở, hãy để cho tâm được chăm chú hơn, tinh tế hơn, và tâm bắt đầu cảm nhận cơ thể.

Câu hỏi: *Thầy giảng những lời dạy của Đức Phật, nhưng không gọi đó là Phật pháp. Tại sao Thầy không nói là Thầy đang giảng dạy Dhamma của Phật giáo?*

Trả lời: Để xem. Đức Phật không bao giờ giảng dạy Dhamma Phật giáo. Ngài chỉ giảng dạy Dhamma. Thầy là ai mà giảng dạy Dhamma Phật giáo? Thầy chỉ là con của Đức Phật và Thầy nhận được di sản này từ Đức Phật. Do đó Thầy giảng dạy đúng như những gì Đức Phật giảng dạy. Nếu chúng ta gọi là Dhamma Phật giáo thì chỉ dành

riêng cho một cộng đồng nào đó thôi. Nhưng Dhamma không có giới hạn, Dhamma dành cho tất cả. Dhamma Phật giáo chỉ dành cho Phật tử, Dhamma Ấn giáo chỉ dành cho người theo Ấn giáo, và Dhamma đạo Jain sẽ chỉ dành cho những người theo đạo Jain. Việc này sẽ khiến có giới hạn, trong khi Dhamma là không có giới hạn. Do đó tốt hơn nên giảng dạy Dhamma mà ai cũng có thể thực hành và nhận được cùng một kết quả, cùng một lợi lạc.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, xin Thầy cho biết sự khác biệt giữa nibbana – Niết bàn, mahanibbana và mahāparinibbana – đại niết bàn và vô dư niết bàn?*

Trả lời: Bất hạnh thay, trong quốc gia Ấn Độ này, danh từ *Nibbana*, *Nirvana*, Niết bàn, trong ngôn ngữ ở đây, đã được hiểu một cách rất sai lạc. Hàng ngàn năm đã qua và người ta đã đánh mất phương pháp giúp cho các con chúng nghiệm được trạng thái Niết bàn trong cuộc đời này. Ở nơi đây, Nibbana được hiểu đồng nghĩa với cái chết. Thầy nhớ đến một trường hợp. Chỉ vài tháng sau khi Thầy tới từ Miến Điện, một thiên sinh tới lễ Thầy, Thầy nói: “Nguyện cho con sớm đạt được *Nibbana*,” người đó sững sờ, và nói rằng: “Con tới đây để nhận được sự chúc lành của Thầy, để có một cuộc sống lâu dài, vậy mà Thầy trừ là con sớm chết yếu.”

Con người đáng thương đó đã không hiểu ý nghĩa của từ *Nibbana*. Ngay trong cuộc đời này, trong khi thực hành nếu các con chúng nghiệm được trạng thái gì đó vượt lên trên thân và tâm, đó là *Nibbana*.

Parinibbāna được dùng để chỉ khi một vị A La Hán nhập diệt, sau đó vị này sẽ không còn tái sinh nữa.

Từ *mahā-parinibbāna* được dùng cho một *mahāpuruṣa* như Đức Phật. Khi vị này qua đời sẽ không còn tái sinh nữa. Đó là *mahāparinibbāna*.

Câu hỏi: *Hành thiền vào đêm trăng tròn và trăng non, những ngày mông 8 trong âm lịch có lợi ích đặc biệt nào không, thưa Thầy?*

Trả lời: Luôn luôn có những lợi ích đặc biệt. Khi nào các con hành thiền các con sẽ nhận được lợi ích đặc biệt, nhưng các con phải hành thiền. Tất cả những điều lệ này để cho người ta ít nhất có thể tìm được thời gian để hành thiền trong một tuần. Đó là lý do lời khuyên này được đưa ra.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tôi và hành có ảnh hưởng gì đến sự hành thiền của chúng con không?*

Trả lời: Các con hãy tự quyết định lấy. Nếu các con thấy có hại cho sự hành thiền của mình, bằng kinh nghiệm bản thân, thì đừng dùng chúng. Thầy biết, bằng kinh

nghiệm của chính Thầy, là không được tốt. Do đó Thầy không dùng. Trong những trung tâm ở Ấn Độ, chúng ta không cho phép hành tởi được dùng cho thiền sinh. Nhưng nếu các con thấy rằng không có ảnh hưởng cho các con thì không có sự ngăn cấm nào cả.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Buddha-dhātu là gì? Gần đây chính phủ Ấn Độ hiến tặng cho chính phủ Thái Lan một số Buddha-dhātu, đó là gì thưa Thầy? Có sự khác biệt nào giữa Buddha-dhātu, Dhamma-dhātu and Sangha-dhātu không?*

Trả lời: Sau khi Đức Phật qua đời, những xá lợi còn lại sau khi hỏa thiêu sẽ có những rung động riêng. Do đó, trong những quốc gia mà Phật pháp được thịnh hành, người ta thường tỏ lòng tôn kính và cũng hành thiền với những rung động đó. Chính phủ Ấn Độ có một số xá lợi nên họ mang tới những quốc gia đó, người ta tỏ lòng tôn kính và một số người có thể hành thiền, đó là *Buddha-dhātu*.

Dhamma-dhātu là những rung động của Dhamma. Dhātu có nghĩa là sự rung động *attano sabhāvan dhāretī'ti dhammā*. Mọi rung động đều có những đặc tính riêng của nó. Có sự rung động của Dhamma bởi vì đó là đặc tính của Dhamma. Khi các con hành thiền các con đang chứng nghiệm được *Dhamma-dhātu* đó.

Sangha-dhātu – không có cái gì gọi là *Sangha-dhātu*. Nhưng *Sangha* có nghĩa là những người thánh thiện. Do đó, những bậc hiền thánh có những rung động mà họ tạo ra, các con có thể gọi là *Sangha-dhātu*.

Câu hỏi: Thưa Thầy, ở nhà, nếu bằng tụng kinh sáng được phát, lúc đó con có cần hành thiền không?

Trả lời: Khi con lắng nghe tụng kinh sáng và đồng thời ý thức rõ ràng những đang xảy ra bên trong con, điều này có tác dụng rất tốt. Nhưng khi con hành thiền, con không nhất thiết phải nghe bằng tụng kinh sáng.

Câu hỏi: *Khi một người phục vụ Dhamma ăn nhẹ trước khi phục vụ cho thiền sinh, việc này có đúng không, thưa Thầy?*

Trả lời: Để coi, nếu các con thấy đói và thấy còn lâu mới tới bữa ăn sáng thì hãy ăn trước. Chúng ta không phản đối gì cả. Bằng không, các con nên phục vụ cho những người khách đã tới đây rồi sau đó mới ăn thì hẳn tốt hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có sự khác biệt nào giữa đức tin tông phái, và đức tin Dhamma?*

Trả lời: Đức tin luôn luôn là tông phái, Dhamma không có đức tin. Trong Dhamma, các con chứng nghiệm và rồi các con mới tin. Không có đức tin mù quáng trong Dhamma. Các con phải chứng nghiệm rồi sau đó mới tin những gì đã chứng nghiệm.

Câu hỏi: *Tâm của con vẫn còn tràn đầy những dục vọng khiến cho không duy trì được sự hành thiền liên tục. Xin Thầy cho biết cách nào để thoát khỏi điều này?*

Trả lời: Hãy chiến đấu cuộc chiến của chính mình. Dục vọng là những gì luôn luôn đi theo các con từ đời này qua đời khác. Đó là một *sankhara* rất sâu đậm. Bất cứ khi nào dục vọng khởi sinh ở trong tâm, không nên chìm đắm trong những đối tượng của dục vọng. Hãy chấp nhận sự thật, dục vọng đúng như dục vọng. Vào giây phút này tâm tôi đầy những dục vọng, hãy chấp nhận điều này và hãy xem cảm giác nào mà các con đang cảm thấy. Vào lúc đó, bất cứ cảm giác nổi trội nào mà các con cảm thấy ở bất cứ nơi nào trên cơ thể, hãy bắt đầu quan sát. Hãy hiểu *anicca*, *anicca*, cái này không phải là vĩnh viễn, đây là vô thường. Dục vọng đã tới, cũng không vĩnh viễn, hãy xem tồn tại được bao lâu. Nếu các con làm như thế, dục vọng sẽ trở nên mỗi lúc một suy yếu và mất đi.

Câu hỏi: *Thiếu ý chí và lười biếng là một chướng ngại cho sự hành thiền của con. Thầy có thể cho con vài lời khuyên không?*

Trả lời: Hãy phát triển ý chí, phải quyết chí. Nếu các con yếu đuối đến nỗi thường không giữ được quyết tâm để hành thiền hàng ngày mỗi sáng và mỗi tối, thì hãy quyết định là các con sẽ không ăn sáng nếu không ngồi thiền một tiếng. Các con có thể không ăn sáng được bao nhiêu ngày? Các con sẽ bắt đầu thực hành hàng ngày.

Còn riêng đối với sự lười biếng và uể oải, hãy xem xét chính mình. Nếu sự lười biếng vì thiếu ngủ thì hãy ngủ cho đủ, hãy làm cho mình tươi tỉnh. Nhưng nếu các con thấy rằng sự lười biếng vì những bất tịnh ở trong tâm khiến tạo thành một rào cản, thì hãy chiến đấu với nó, hãy thở mạnh trong một khoảng thời gian, rửa mặt bằng nước lạnh, đứng lên đi bộ. Bằng cách này hay cách khác, hãy thoát khỏi chúng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sau khi chết, sự tái sinh diễn ra ngay lập tức hay sau một khoảng thời gian?*

Trả lời: Ngay lập tức, không có khoảng hở nào cả.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sự ra đời bắt đầu từ lúc còn trong bụng mẹ, hay chỉ sau khi đứa trẻ được sinh ra?*

Trả lời: Ngay khi thụ thai. Ngay lúc đó.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con có nên chỉ quan sát cảm giác và để cho Dhamma lo liệu mọi thứ, hay là con cũng có những nỗ lực bằng ý thức hay bằng những cách khác để hiểu được *anicca*?*

Trả lời: Không những chỉ bằng ý tưởng mà bằng kinh nghiệm. Các con đang quan sát cảm giác và đang chứng nghiệm: “Hãy xem! Đây là vô thường.” Kết quả sẽ hữu hiệu. Nếu các con chỉ chứng nghiệm cảm giác mà không hiểu được đó là vô thường thì làm sao có thể phát triển được sự bình tâm, làm sao có thể phát triển *panna*.

Câu hỏi: *Chúng con nghe thấy, một ngôi Chùa tháp rất lớn đang được xây cất ở Mumbai. Thưa Thầy, mục đích của Chùa này là gì? Liên quan thế nào đến sự hành thiền của chúng con?*

Trả lời: Ngôi chùa là ngôi chùa, được dùng để hành thiền. Bất hạnh thay, 2000 năm qua dân chúng ở trong quốc gia Ấn Độ này đã đánh mất, Thầy nói hoàn toàn đánh mất, không biết được sự thật về Đức Phật và sự thật về giáo pháp của Ngài. Không những chỉ mất mà thôi mà đã bị bóp méo, bị sai lệch theo cách làm cho quần chúng hiểu sai.

Bất hạnh thay đã có những đoạn phim về cuộc đời của Đức Phật chiếu trên truyền hình ở đây, cho thấy đã đưa ra một sự lầm lẫn lớn hơn nữa. Thì làm sao chúng ta có thể đưa ra cho người khác những thông tin đúng đắn?

Bởi vậy một ý tưởng đã nảy sinh là làm một công trình đồ sộ, được nhiều người hỗ trợ để hoàn thành kiến trúc này, trong đó có một chỗ trưng bày về cuộc đời của Đức Phật và những Giáo pháp của Ngài. Người ta sẽ tới vì tò mò để tìm hiểu kiến trúc này và họ sẽ nhận được đầy đủ những thông tin. Hơn nữa, Tháp sẽ được dùng để hành thiền.

May mắn thay chúng ta đã có thể nhận được một số những xá lợi thực sự của Đức Phật – Hội *Mahabodhi* đã đồng ý là sẽ tặng cho chúng ta một số xá lợi mà họ có. Và một số khác đã được thủ tướng Tích Lan gửi tới để giữ ở đây. Do đó tất cả những thiền sinh nghiêm túc có thể ngồi thiền ở tháp và hành thiền. Thầy biết, với kinh nghiệm của chính Thầy, sự rung động của xá lợi của Đức Phật rất mạnh mẽ, khiến cho toàn thể bầu không khí sẽ tràn đầy những rung động tốt đó. Hơn nữa kiến trúc sẽ là một kiến trúc hình tròn rất lớn đường kính chừng 350 feet (khoảng 120m), và một tháp cao chừng 110m. Khoảng 10.000 người có thể ngồi thiền ở đó. Rất có thể sẽ tới lúc người ta cũng muốn thiền anapana được giảng dạy ở đó, mặc dù chỉ được vài phút. Cũng không sao. Chúng ta sẽ có thiền anapana cho một số rất đông.

Bây giờ Thầy sẽ giải thích rõ thêm một chút nữa về Chùa tháp này, nơi đây không chỉ làm Chùa tháp. Bây giờ chúng ta gặp rất nhiều khó khăn tại Trung tâm Dhamma Giri này. Có rất nhiều đơn ghi danh dự khóa thiền và người ta phải đợi, nhiều khi

phải hàng tháng mới được hành thiền. Thầy rất tiếc về điều đó nhưng chúng ta không làm gì được. Nếu chúng ta cho phép hơn 500 người ở đây, nếu chúng ta xây dựng thêm chỗ ở thì trung tâm trở nên rất khó để quản lý. Nhưng nhu cầu lại rất lớn, chúng ta có thể làm gì được. Do đó, cùng với tháp này sẽ có một khu vực rất lớn. Bây giờ sự thảo luận đang diễn ra để có khoảng 100 mẫu nữa bên cạnh và đằng sau cái tháp sẽ có một trung tâm.

Ở đây tại Dhamma Giri, chúng ta có những khóa thiền cùng với nhau, khóa 30 ngày, 45 ngày diễn ra cùng một lúc với khóa 10 ngày. Chúng ta biết rõ rằng những thiền sinh tham dự khóa dài ngày, những khóa thiền rất sâu đã bị xáo động, bị quấy rầy khi những thiền sinh của khóa thiền 10 ngày tới. Riêng về sự rung động mà nói là không được tốt lắm. Do đó Thầy thấy rằng rất cần thiết chúng ta phải có thêm một trung tâm, nơi chỉ có khóa thiền lâu ngày diễn ra.

Hai khóa thiền song song không bao giờ nên xảy ra cùng một lúc, hoặc là ở đây hay ở đó, ở giữa Mumbai và Igatpuri. Sẽ chỉ có một khóa thiền dài ngày hoặc khóa thiền 10 ngày. Khoảng cách giữa Mumbai và Igatpuri là một giờ hoặc một giờ rưỡi sẽ tới lúc có thể trung tâm này sẽ chỉ có khóa dài ngày và trung tâm khác sẽ chỉ có khóa 10 ngày. Chúng ta sẽ dàn xếp để có những khóa thiền giống như vậy.

Và có một lý do khác, lý do thứ ba, là Thầy của các con đã trở nên già yếu, tóc đã bạc. Do đó Thầy có cảm tình với những người đang già yếu, một số người già yếu muốn sống cuộc đời còn lại trong một môi trường Dhamma, do đó chúng ta sẽ có cái làng dhamma. Giữa tháp và trung tâm này sẽ có một làng Dhamma, nơi người ta có chỗ ở riêng. Và trong môi trường Dhamma đó sẽ có chỗ ở cho những thiền sinh được sống thoải mái. Họ sẽ có một căn nhà nhỏ, một số chung cư hai phòng ngủ, một phòng khách, một nhà bếp..v.v.. Rồi cũng sẽ có chỗ ở cho những người không có điều kiện nhưng vẫn muốn sống ở đó, sẽ có những cơ sở cho những người này. Họ có thể tới và ở lại trong một hoặc hai tháng hay ở lại cả đời, không có gì cấm cản cả.

Rồi cũng có nhà dưỡng lão mà không phải trả tiền. Toàn thể môi trường của viện dưỡng lão sẽ tràn đầy Dhamma. Trong ngôi làng Vipassana và viện dưỡng lão chỉ có những người hành thiền mới được ở, không có một ai khác. Toàn thể môi trường sẽ phải là môi trường Dhamma, và trong nhà dưỡng lão không được tính tiền, các con sẽ có được thực phẩm, chỗ ở và tất cả những phương tiện để hành thiền. Sẽ có một thiền đường, có lẽ một tháp sẽ được xây cất và các con có thể hành thiền được dễ dàng.

Một việc quan trọng khác sẽ được phát triển ở đó là một Viện nghiên cứu rất lớn.

Ở đây, tại Dhamma Giri thiên sinh tới để học Pali. Chúng ta biết rằng họ đã gặp phải nhiều khó khăn, họ đã phải chuyển chỗ ở từ chỗ này qua chỗ khác, chúng ta không có đủ chỗ ở cho tất cả những nhà nghiên cứu tiếng Pali. Và khi họ ở với nhau một thời gian dài, họ phải làm công việc phục vụ dhamma, nhiều khi ban quản trị nghĩ rằng họ chỉ học tiếng Pali một hay hai giờ một ngày, do đó họ bắt buộc phải làm những việc khác. Điều này gây khó khăn cho họ. Do đó sẽ có một viện nghiên cứu, nơi đó họ có thể làm việc và nghiên cứu tiếng Pali, tiếng Sankhit, tiếng Hindi, bất cứ ngôn ngữ nào họ thích, cũng như là lời lẽ của Đức Phật một cách chi tiết. Và họ sẽ có tất cả những nhu cầu, chỗ ở. Toàn bộ bầu không khí sẽ khiến cho người hành thiền có thể làm việc tốt hơn và được chủ động hơn. Do đó kế hoạch cũng dành cho mục đích này. Đây là giấc mơ của Thầy, hy vọng sẽ được thực hiện.

Câu hỏi: *Sammāsambuddha là một vị thiên giả đã tái khám phá phương pháp Vipassana. Điều này có nghĩa là không có một thiên sinh nào có thể trở thành một Sammāsambuddha phải không thưa Thầy?*

Trả Lời: Tại sao là không? Một người hành thiền có thể trở thành một vị *Sammāsambuddha* (Phật Toàn giác), nhưng cần thời gian. Đó không phải là việc dễ dàng. Khi chúng ta nói rằng một *Sammāsambuddha* phát hiện trở lại phương pháp Vipassana, có nghĩa là vị này đã trở thành một *Sammāsambuddha*. Với thời gian phương pháp này đã biến mất. Để là một *Sammāsambuddha*, ngài phải là người đã khám phá trở lại sau khi Vipassana đã biến mất khỏi thế gian. Ngài sống kiếp sống cuối vào thời kỳ phương pháp Vipassana đã hoàn toàn thất truyền, và khám phá trở lại.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, dựa theo lời tiên tri của vị sư Mogaliputta Tissa, một Bodhisattva (Bồ Tát) một lần nữa sẽ chuyển bánh xe Dhamma vào 2500 năm sau khi Đức Phật Gotama nhập diệt. Vào năm nào và ai là vị Bồ Tát đó?*

Trả lời: Sự thật là bây giờ bánh xe Dhamma đã bắt đầu chuyển động. Dhamma đã bắt đầu, chỉ như vậy thôi. Tại sao phải quan tâm ai đã bắt đầu. Rồi các con sẽ bắt đầu bày tỏ sự tôn kính đối với người này, và cầu nguyện, trông đợi một cái gì đó từ người đó.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Vipassana có được coi là sự thực hành lời giảng dạy của Krishnamutri không?*

Trả lời: Vipassana là đường lối thực tiễn của Đức Phật. Krishnamuti cũng có thể được sự hộ trì của Đức Phật, nhưng Vipassana là giáo pháp của Đức Phật.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có phải metta là một dạng năng lượng không? Metta có giới hạn không? Số lượng của metta có tăng hay giảm theo thời gian không?*

Trả lời: Xem này. Mọi người đều tạo ra *metta*, do đó *metta* tăng và giảm tùy theo khả năng của từng cá nhân. Nếu cá nhân đó trở nên mỗi lúc một thanh tịnh hơn, *metta* trở nên mỗi lúc một mạnh hơn. Nếu tâm của một người hành thiền yếu đuối và tràn đầy bất tịnh thì *metta* rất yếu. *Metta* là do người hành thiền tạo ra.

Câu hỏi: *Một bậc giác ngộ nhớ lại kiếp quá khứ của mình, điều này có nghĩa rằng tâm thức thực sự đi theo dòng trôi chảy của sankhara từ đời này sang đời khác, phải không thưa Thầy?*

Trả lời: Chắc chắn là như thế. Đó là tâm thức trôi chảy từ đời này sang đời khác mang theo tất cả những *sankhara* này. Khi chúng ta tới một giai đoạn đạt được những sự thanh tịnh như thế, ta phát triển khả năng nhớ lại những kiếp quá khứ, sự thật về cuộc đời quá khứ. Ta chắc chắn sẽ đạt tới giai đoạn như thế.

Câu hỏi: *Có sự khác biệt nào giữa nama và citta không thưa Thầy?*

Trả lời: Không có, chỉ là sự khác nhau về tên gọi. Tâm là *mana*, *citta*, và *viññāna*. Cả ba có cùng một ý nghĩa.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao cái khăn phủ ghế của thiền sư màu trắng, và của thiền sinh màu xanh?*

Trả lời: (cười lớn) Có sự khác biệt giữa thiền sư và thiền sinh. Do đó khăn phủ cũng phải khác nhau.

Câu hỏi: *Trong một năm, con làm việc 5 tháng cho một công việc mà con rất thích, thời gian còn lại con có thể phục vụ tại trung tâm mà con cũng rất thích. Nhưng con cảm thấy thiếu trách nhiệm bởi vì con không đầu tư cho tương lai. Thầy có nghĩ rằng phục vụ nhiều thời gian ở trong trung tâm là tốt không?*

Trả lời: Nếu các con cảm thấy là mình vô trách nhiệm thì tốt hơn nên có trách nhiệm hơn. Tại sao các con lại cảm thấy vô trách nhiệm? Nếu cảm thấy rằng các con đã không tiết kiệm đủ cho tương lai, thì thay vì năm hay sáu tháng hãy làm thêm một tháng nữa để có đủ tiền cho tương lai. Thời gian còn lại dành để phục vụ.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, THÁNG 1, 1997

DIỄN VĂN KHAI MẠC

SỰ DỊU NGỌT CỦA DHAMMA

Kính thưa Chư tăng và các con trong Dhamma của Thầy:

Trong công việc mà quý vị sẽ hoàn thành ở đây, sự dịu ngọt rất là quan trọng. Nếu có Dhamma, chắc chắn phải có sự dịu ngọt. Đây là thước đo: Sự dịu ngọt phải đến trong đời. Quý vị tới đây để trao đổi quan điểm, kinh nghiệm, nhưng nếu quý vị bị ràng buộc vào quan điểm của mình và cố tranh cãi quan điểm của mình là đúng, thì quý vị sẽ mất hết sự dịu ngọt.

Quý vị phải ghi nhớ lời của bậc Giác Ngộ: Hãy giống như nước và sữa hòa tan với nhau, không thể tách rời được, đầy ngọt ngào. Toàn thể lãnh vực Dhamma phải luôn luôn tràn đầy dịu ngọt.

Vì lỗi lầm, quý vị có thể có những lời lẽ nặng nề để bào chữa cho quan điểm của mình. Nếu quý vị biết là mình làm thương tổn người khác nhưng nghĩ là, “Tôi có thể làm gì khác được? Tôi đúng mà người đó không chịu hiểu,” thì ý nghĩ của quý vị tràn đầy chán ghét. Không nên bào chữa cho lỗi lầm của mình, hãy chấp nhận chúng, “Tôi đã có lỗi, hoặc là do vô minh hay vì sự yếu đuối đã để cho những lực đối kháng với Dhamma chế ngự tôi. Tôi sẽ cẩn thận không làm như vậy trong tương lai.” Hãy thoa dịu bằng dầu *metta* ngay lập tức.

Quý vị nhận ra lỗi lầm của mình và bắt đầu phát nguyện ra *metta* nhanh chóng đến chúng nào? Đó là thước đo sự tiến bộ của quý vị. Hãy hiểu điều này và chắc rằng bầu không khí lúc nào cũng tràn đầy Dhamma, tràn đầy dịu ngọt.

Bây giờ quý vị tề tựu nơi đây bởi vì quý vị muốn Dhamma được lan truyền. Tại sao quý vị lại muốn Dhamma được lan truyền? Không phải để thành lập tông phái. Nếu một tông phái được thành lập, và có nhiều người hơn bắt đầu cho mình là Phật tử thì ta được lợi những gì? Hãy để cho người ta tự cho là người theo đạo Hindu, Hồi giáo, Cơ Đốc, Do Thái giáo, hay Phật tử, thì có gì khác biệt không? Tâm con người cứ tiếp tục tạo ra bất tịnh, ô nhiễm, và khổ đau. Nếu ta tự gọi bằng tên này hay tên kia, tâm có thay đổi không? Không đâu, tâm vẫn vậy với cùng một khuôn mẫu thói quen. Tên gọi chẳng giúp ích gì được. Hãy thay đổi thói quen rập khuôn của tâm, và ở đây có một phương pháp tuyệt vời sẽ làm được việc này. Bằng cách thực hành Vipassana, người ta nhận ra rằng, “Đúng thế, phương pháp thật hữu hiệu! Đã giúp thanh lọc tâm tôi, dù chỉ một chút, và bao nhiêu bất tịnh đã mất đi thì chừng đó đau khổ cũng mất đi. Ô, đây là một phương pháp quá sức tuyệt vời! Mọi người trên khắp thế giới đều đau khổ. Nguyên ngày càng có nhiều người nhận được phương pháp tuyệt vời này và thoát khỏi khổ đau!”

Khi quý vị thấy người khác thực sự hưởng được hạnh phúc, bình an, hài hòa, thì niềm vui vị tha cho người khác phát sinh. Thấy người khác an vui khiến cho ta an vui và sự an vui này gia tăng gấp bội. Quý vị tươi cười khi thấy rất nhiều người tươi cười. Quý vị phục vụ người khác vì mục đích này chứ không phải để thổi phồng bản ngã. Sẽ không có địa vị, quyền lực, chức tước. Quý vị phục vụ trong bất cứ trách nhiệm nào. Quý vị phục vụ để mình được hạnh phúc hơn và làm cho người khác được hạnh phúc hơn. Đây là Dhamma. Hãy ghi nhớ điều này trong lòng và phục vụ. Hãy ban phát Dhamma tuyệt vời này vì lợi lạc của chính mình và vì lợi lạc của rất nhiều người đang đau khổ trên khắp thế giới.

Nguyên cho Dhamma thuần khiết được lan truyền. Nguyên cho càng ngày càng có nhiều người bắt đầu thực hành Dhamma để hưởng được bình an, hài hòa, hạnh phúc thực sự.

Bhavatu sabba mangalan

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 11 THÁNG 1, 1997

DIỄN VĂN BẾ MẠC

MỘT KỸ NGUYÊN MỚI CỦA DHAMMA

Các con Dhamma thân mến của Thầy:

Trong vài ngày qua các con đã tham dự những cuộc họp và hội thảo hàng năm. Tổ chức nào cũng đều có một số nghi thức, nghi lễ, trong đó có những cuộc họp hàng năm: Báo cáo phải được đọc, các tiểu ban được thành lập, các giải pháp được thông qua, và những diễn văn mở đầu và bế mạc.

Nhưng đây là một tổ chức Dhamma, và chúng ta cần phải tự khảo sát khách quan hàng ngày, chứ không phải chỉ mỗi năm một lần. Không có gì sai trái trong việc họp nhau vào đầu năm để thảo luận, nhưng phải chắc chắn để trở thành một nghi thức hay nghi lễ. Phải chắc rằng những kết quả của hội thảo thực sự có lợi cho người khác. Một số sai lầm nào đó đã xảy ra, và giờ đây chúng ta phải quyết chắc rằng sẽ không để xảy ra trong tương lai. Cũng như đã có những ưu điểm, và làm sao để phát huy.

Chúng ta đã phải thử nghiệm, bởi vì đây cũng là những điều mới mẻ đối với Thầy. Lịch sử mà chúng ta biết từ thời của Ngài Ledi Sayadaw đến ngày hôm nay là từ thời của hơn 2500 năm qua. Thầy rất may mắn được có mặt ở đây trong thời kỳ đầu của 2500 năm kế tiếp, khi Dhamma bắt đầu được lan truyền, và thực sự đang lan truyền. Chắc chắn có những khủng hoảng, khó khăn và trở ngại sẽ xảy ra. Thầy và những người con trai, con gái của Thầy sẽ có những lỗi lầm, nhưng chúng ta phải học hỏi từ những lỗi lầm đó.

Năm vừa qua chúng ta đã có những thử nghiệm mang lại kết quả tốt và chúng ta đã học hỏi, và năm nay chúng ta sẽ tiếp tục thử nghiệm. Mục đích là để phục vụ càng ngày càng nhiều người hơn, để họ có thể đạt được những lợi ích lớn nhất.

Năm nay chúng ta sẽ có nhiều thiền sư chịu trách nhiệm hoàn toàn về các trung tâm khác nhau. Có lẽ năm tới chúng ta sẽ yêu cầu thêm nhiều người nữa phục vụ, như chúng ta đã huấn luyện ngày càng thêm nhiều thiền sư phụ giáo. Chúng ta cũng sẽ có một số giáo thọ không trông coi một trung tâm nào, nhưng sẽ làm việc trong các dự án đặc biệt. Bằng cách này, chúng ta sẽ tiếp tục thử nghiệm để truyền đạt lại cho các thế hệ tương lai cách thức lý tưởng để phát triển Dhamma.

Hai năm nữa sẽ là năm 1999, một năm quan trọng vì là kỷ niệm 100 năm sinh nhật của Ngài U Ba Khin, người cha Dhamma; đồng thời Vipassana cũng sẽ bước sang thiên niên kỷ kế tiếp. Sự truyền bá của Vipassana phải được mạnh mẽ và tinh khiết để có thể phục vụ người khác qua nhiều thế kỷ, vì sự tốt lành và lợi ích của rất nhiều người. Hãy để chúng ta là những phương tiện để phát triển và truyền bá Dhamma. Nguyên cho tất cả các con có thêm sinh lực thực thụ từ Dhamma, có thêm sức mạnh để có thể phục vụ tốt hơn những gì các con đã phục vụ. Thấy rất vui lòng vì những gì đã được thực thi trong quá khứ, nhưng đây chỉ là sự khởi đầu tốt đẹp vì còn rất nhiều việc nữa phải làm.

Một việc chúng ta đã hoàn thành trong lĩnh vực pariyatti là chúng ta đã biên tập và phát hành tất cả những tài liệu tiếng Pali, khoảng 140 quyển bằng tiếng Devanagari. Chúng ta muốn sưu tập và phát hành tất cả những lời của Đức Phật bằng tiếng Sanskrit và các tiếng khác, cũng như tất cả những tài liệu được viết trên lá cọ, để chúng ta có thể có sự so sánh và nghiên cứu thỏa đáng trong lĩnh vực này. Chúng ta cũng muốn tìm hiểu tại sao sự giảng dạy tuyệt vời và hữu hiệu của Vipassana lại bị mất đi tại quốc gia này và những quốc gia khác. Chúng ta không muốn lên án ai cả, nhưng sự thật phải được tìm thấy, để điều đó sẽ không tái diễn trong tương lai.

Để hoàn thành điều này chúng ta có rất nhiều việc cần phải làm. Gia đình Dhamma đang lớn mạnh và Thầy muốn phải được lớn mạnh. Kế hoạch gia đình không phải để cho chúng ta bởi vì Dhamma phải được lan truyền, và gia đình phải trở nên mỗi lúc phải lớn hơn, và hàng ngàn cánh tay Dhamma phải nhận được tất cả những sức mạnh và sinh lực của Dhamma để được thực sự công hiệu.

Nguyên cho Dhamma được tăng trưởng. Nguyên cho các con trai, con gái Dhamma của Thầy được lớn mạnh trong Dhamma để phục vụ và giúp người khác. Hãy tiếp tục

phát triển paramis của chính các con, và đồng thời giúp rất nhiều người khác thoát khỏi khổ đau.

Nguyện cho Dhamma phát triển trên khắp thế giới. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau và hưởng được lợi lạc từ sự những lời dạy của Đức Phật.

Bavattu sabba mangala.

MUMBAI, ẤN ĐỘ, NGÀY 20 THÁNG 7, 1997

NHIỆM VỤ TRƯỚC MẮT

Các con trai, con gái Dhamma thân mến của Thầy:

Hôm nay các con đã tề tựu nơi đây tràn đầy nhiệt huyết và hết lòng để hoạch định công việc góp phần truyền bá Dhamma. Hai mươi tám năm trước Thầy không chắc là Dhamma có được chấp nhận ở đất nước này, nơi phát sinh quá nhiều tông phái. Tuy nhiên kinh nghiệm từ hai mươi tám năm vừa qua cho thấy, dù số lượng còn ít, có những người ở đây không liên hệ gì đến tông phái và sẵn sàng dành hết sinh lực và khả năng cho việc tái lập Dhamma tinh khiết. Mặc dù chỉ có ít người như thế, số lượng sẽ gia tăng và quốc gia này và thế giới sẽ nhận được lợi lạc.

Trong một ngàn năm trăm năm vừa qua, chúng ta đã đưa đất nước ta vào một tình trạng đáng thương: chỉ có adharma (phi Dhamma) dưới danh nghĩa của Dhamma. Ngay lúc biến Dhamma thành tông phái, người ta ngưng sự thực hành thực sự và trở nên ràng buộc vào vỏ bề ngoài. Những nghi thức và truyền thống có sự quan trọng riêng của chúng, nhưng không có gì liên quan tới Dhamma; đó chỉ là những nhu cầu xã hội. Dhamma là đạo đức; và để sống một cuộc sống đức hạnh, ta phải làm chủ được tâm, rồi đi vào tận bề sâu để thanh lọc tâm ở tận gốc rễ, để thay đổi những tập khí sâu dày trong tâm. Mục đích của cuộc đời các con là phải làm cho bản chất Dhamma của các con càng ngày càng mạnh hơn. Ai không có mục đích này thì không bao giờ có thể giúp người khác phát triển trong Dhamma. Hãy chấp nhận lỗi lầm của mình, và tu tập để khắc phục chúng. Nếu ai đó chỉ cho các con lỗi lầm của mình, không cần thiết phải trở nên chán nản: Hãy xét xem mình thực sự có lỗi này hay không. Nếu có, điều đầu tiên các con phải làm là cảm ơn người đó, rồi cố gắng sửa lỗi. Nếu các con không có lỗi đó, các con nên có lòng bao dung đối với người đó, và nghĩ: “Thật tội nghiệp, có lẽ người này đang khổ vì những bất tịnh, thành ra chỉ nhìn thấy những bất tịnh ở mọi nơi.”

Rất nhiều công việc mà chúng ta hoạch định ở đây hôm nay phải được hoàn thành mà không làm tăng bản ngã, không quan trọng hóa mình lên, mà chỉ chú trọng đến Dhamma. Hãy để cho mọi người phục vụ thấu suốt điều này khi xem xét công việc nào mà mình định phục vụ.

Một yếu tố quan trọng cần xem xét là mình có thể dành được bao nhiêu thì giờ để phục vụ. Con có thể có lòng thành để phục vụ Dhamma, nhưng không có đủ thì giờ để hoàn thành công việc. Trong trường hợp này, hãy để cho người khác làm. Mỗi các con chỉ có thể dành ra một số thì giờ nào đó; hãy chấp nhận sự kiện này một cách thành thật. Nếu các con nhận lãnh một trách nhiệm mà không thể dành được thì giờ cần thiết, các con sẽ làm hại, thay vì giúp đỡ.

Thứ hai, hãy xét xem mình có đủ khả năng để hoàn thành công tác hay không. Nếu vì quá nhiệt tình, con phát tâm làm công việc quá khả năng của mình, các con lại làm hại thay vì giúp đỡ.

Hãy ghi nhớ điều thứ ba này, bây giờ và trong tương lai, khi Thầy không còn ở đây: Không một ai được giao cho công tác chỉ để thỏa mãn bản ngã hay vì địa vị. Ở trong một tổ chức xã hội, tên của người nào đó có thể được thêm vào trong ủy ban dành cho mục đích đó thì cũng không sao cả, nhưng không được như thế trong một tổ chức Dhamma. Công việc chỉ được giao cho những người yêu cầu một cách khiêm nhường, hiểu rõ là họ có đủ thì giờ và khả năng hoàn thành nhiệm vụ. Hãy ghi khắc điều này trong lòng, bằng không Dhamma sẽ hư hỏng. Nếu sự tiến triển bị chậm cũng không sao cả, có thể cần tới hai hay ba thế hệ nữa để hoàn thành nhiệm vụ này, nhưng hãy để Dhamma được truyền bá trong tinh khiết. Khi các con làm việc theo cách này, dành hết thì giờ và năng lực của mình vì lợi ích của người khác, các con bắt đầu tiến triển trên đường đạo và phát huy cao nhất khả năng sống của mình.

Có nhiều công việc trước mặt chúng ta. Năm 1999 là năm quan trọng vì là năm kỷ niệm 100 năm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin. Hãy hiểu rằng cử hành lễ sinh nhật 100 năm của Ngài cũng không đủ. Chúng ta phải ghi nhớ sứ mệnh trong đời của Sayagyi U Ba Khin – để truyền bá Dhamma trong hình thức tinh khiết. Để hoàn thành sứ mệnh này, chúng ta phải chuẩn bị rất nhiều.

Một công tác lớn lao là xây dựng Chùa tháp Grand Pagoda. Một câu hỏi có thể nảy sinh: Chùa Tháp có thể là biểu tượng của một tông phái khác không? Đây có thể là con đường nguy hiểm để đi vào không?

Có nhiều lý do tại sao Tháp Grand Pagoda cần được xây dựng. Lý do thứ nhất là để

tàng trữ xá lợi của Đức Phật, nhiều người có thể hưởng được lợi lạc khi hành thiền gần đó. Thầy biết từ kinh nghiệm bản thân và của nhiều người khác, là nếu ta hành thiền bên cạnh xá lợi của Đức Phật, ta tiến bộ nhanh chóng vì có sự rung động hết sức mạnh. Chúng ta rất may mắn được trao cho những xá lợi này. Nguyên thủy xá lợi được tìm thấy tại Stupa (Tháp) ở Sanchi và được lưu giữ tại viện bảo tàng ở Luân Đôn. Một khách Tích Lan viếng thăm bảo tàng đã yêu cầu người Anh trả xá lợi về nguyên quán, và chính phủ Anh chấp nhận.

Trước khi Đức Phật nhập parinibbana (Đại Niết bàn), Thầy Ananda hỏi Ngài, “Bạch Thầy, chúng con phải làm gì với nhục thân của Thầy” Đức Phật trả lời, “Cũng như các xác khác được hỏa thiêu, con cũng có thể thiêu cái xác này. Con có thể giữ những xương còn sót lại sau khi hỏa thiêu trong những Stupa (tháp) tại những thành phố lớn. Những người hành thiền có thể thiền cạnh đó; và những người không hành thiền sẽ tới, và dành lễ để tỏ lòng tôn kính.” Đây là những lời cuối cùng của Đức Phật.

Thật là một sự mất mát lớn lao cho nước Ấn Độ chúng ta khi xá lợi được đưa sang nước Anh. Xá lợi phải được lưu trữ với sự tôn kính tại một nơi mà thiền sinh có thể hành thiền và người không hành thiền ít ra cũng được tỏ lòng thành kính biết ơn đối với bậc vĩ nhân đã chỉ cho chúng ta con đường giải thoát. Xá lợi sẽ được lưu giữ tại Tháp Grand Pagoda này, và một thiền đường sẽ được xây dựng để 10,000 người có thể ngồi và hành thiền cùng một lúc.

Có một lý do khác để xây Stupa này: Trong 1,500 năm vừa qua, phần lớn do vô minh và cũng vì vài lý do vị kỷ khác, Đức Phật đã bị bôi nhọ trong nước Ấn. Những lời giáo huấn nguyên thủy của Đức Phật đã bị mất đi, và Đức Phật được mô tả là một hóa thân của một vị thần Hindu, có cả phẩm chất tốt lẫn tính chất xấu. Đức Phật được cho là sinh trưởng trong truyền thống xấu, và tất cả giáo huấn của Ngài được coi là xấu.

Mục tiêu của chúng ta trong Tháp Grand Pagoda là để trình bày giáo pháp của Đức Phật trong hình thức tinh khiết và cung cấp những thông tin về con người của Ngài. Một phòng trưng bày sẽ được xây trong Stupa để những sự kiện quan trọng trong đời Ngài được trình bày. Chỉ vậy thôi, không có gì khác được trưng bày. Hàng ngàn người sẽ được lôi cuốn tới ngôi Tháp kỳ vĩ này, và khi họ xem qua phòng trưng bày, họ sẽ có hứng khởi để tham dự khóa thiền Vipassana. Nếu dù chỉ có mười người trong số 10,000 khách viếng thăm tham dự khóa thiền thì mười người sẽ được lợi lạc. Những người còn lại ít ra cũng biết đến giáo pháp của Ngài.

Hãy nên nhớ là trong tương lai, Tháp sẽ không bao giờ được dùng cho bất cứ cho tông phái nào. Không một tu sĩ nào được phép cử hành nghi lễ ở đó. Không một ai được phép kiểm tiền ở đó; nếu không, một việc hết sức tội lỗi xảy ra và tất cả những người hỗ trợ việc tội lỗi này phải gánh chịu hậu quả. Người hành thiền có thể tới đó để hành thiền, những người khác có thể tới để tìm hiểu về Đức Phật và giáo pháp của Ngài. Ngoài ra không gì khác được cho phép; không tông phái nào được phép thành lập.

Còn có một lý do khác nữa để có Stupa: Vipassana bây giờ dần dần được truyền bá tới những quốc gia nơi dân chúng tự gọi là Phật tử, nhưng sự thực hành Vipassana đã bị mất đi. Tháp Stupa sẽ giữ một vai trò quan trọng để giúp Vipassana được lan rộng tại những nước này. Như những tín đồ của Đức Phật viếng thăm Gaya, Sarnah và những nơi khác ở Ấn Độ, họ cũng viếng thăm Tháp Grand Pagoda để tỏ lòng tôn kính trước xá lợi của Đức Phật. Họ sẽ tới như những người hành hương, và được đánh thức ở nơi này. Họ sẽ thấu hiểu thông điệp đích thực của Đức Phật là gì. Họ không trở thành tín đồ của Ngài, chỉ biết cúi lạy tôn tượng của Ngài, hay thắp vài ngọn nến lễ Ngài. Dần dần những người này nhận ra rằng, để thật sự theo Đức Phật, họ phải đánh thức Trí Panna của họ. Được hứng khởi bởi Tháp Grand Pagoda này, nhiều người sẽ bắt đầu bước đi trên con đường Dhamma, và họ cũng khuyến khích những người khác đi theo con đường này.

Xây dựng tháp Grand Pagoda là một công việc lớn lao và chắc chắn tốn kém vô cùng. Thầy nghĩ về tài chánh, đây là một dự án toàn cầu, và những người không phải là thiền sinh ở Ấn Độ và ở khắp thế giới có thể đóng góp. Riêng đối với những trung tâm Vipassana, chỉ có sự hiến tặng của thiền sinh Vipassana mới được chấp nhận. Hãy luôn luôn nhớ điều lệ này trong tương lai. Sự hiến tặng cho những trung tâm Vipassana và nơi không phải là trung tâm chỉ được tinh khiết nếu của thiền sinh cũ; rồi chỉ như vậy dhamma mới có thể giữ được sự tinh khiết và được lan rộng. Nhưng ai cũng có thể hiến tặng cho những dự án để cho người ta biết đến thông tin về Vipassana như dự án CD-ROM, phát hành Tipitaka (Tam Tạng Kinh Điển) và Tháp Grand Pagoda.

Đây đúng là một dự án vĩ đại. Ngay như có đủ tiền, việc xây cất sẽ rất khó khăn. Ngay như khi chúng ta xây dựng một trung tâm nhỏ, chúng ta phải đối mặt với nhiều vấn đề, và người ta đã dành rất nhiều thì giờ vào việc này, và đây là dự án khổng lồ. Nhiều người phải tận tụy và cố gắng hiến thì giờ cho dự án.

Một khi Tháp Grand Pagoda đã hoàn thành, chúng ta sẽ mời những nhà bác học từ những cộng đồng khắp thế giới tới viếng thăm, để họ có thể nhận được thông điệp về con đường tinh khiết này. Chúng ta phải đón nhận họ một cách hòa nhã và đó là một trách nhiệm nữa cho chúng ta.

Trong hai mươi tám năm qua, người ta ở khắp thế giới đã chấp nhận phương diện thực hành của giáo pháp. Bây giờ là lúc để làm sáng tỏ phương diện lý thuyết. Năm 1985 Viện Nghiên Cứu Vipassana được thành lập với mục đích truyền bá phương diện lý thuyết của giáo pháp Đức Phật trong hình thức tinh khiết cho nhân loại. Kết quả là bây giờ toàn bộ giáo lý được ấn hành trong nhiều quyển và cũng như trong đĩa CD-ROM. Tương tự như thế, sự phiên dịch sang ngôn ngữ khác cũng được thực hành trong trạng thái tinh khiết. Những bản dịch trước đây đã bị sai lệch do cố tình hay vô ý – ta không biết được – nhưng chẳng bao lâu những bản dịch đúng đắn này sẽ được phát hành. Tất cả những việc này là một dự án vĩ đại.

Dĩ nhiên là sẽ có sự chống đối. Thấy thấy điều đó; nhưng chúng ta nên biết cách đối phó mà không lo sợ, bằng metta và lòng độ lượng. Chúng ta sẽ tiếp tục thực hành và giảng dạy Dhamma trong hình thức tinh khiết; chúng ta không để cho bị làm hư hỏng. Dhamma thuộc về mọi người. Dhamma không thuộc về một tông phái đặc biệt nào. Phương diện lý thuyết của Vipassana phải được truyền bá cho nhân loại, và để cho mục đích này sẽ có một cuộc hội thảo ở Ấn Độ, nơi những nhà bác học tiếng Pali ở khắp thế giới được mời để chính họ thấy được giáo pháp tinh khiết của Đức Phật. Một nhiệm vụ khác là phát hành thêm sách về Dhamma để bảo đảm nhiều người hơn có cơ hội để thực hành samadhi đích thực.

Một công việc khác Thầy muốn thấy được hoàn thành trong vòng hai năm tới là sự xây dựng phòng ốc tại tất cả những nơi mà đất đai đã được mua để làm trung tâm, mặc dù chỉ cho rất ít thiện sinh. Điều này đặc biệt quan trọng ở những nơi như Bodhgaya, Sarnath, Kushinagar và Lumbini là những nơi có những rung động Dhamma rất mạnh. Người ta có thể ngồi nhiều khóa ở những nơi khác, tuy nhiên họ sẽ được rất nhiều lợi lạc khi ngồi một khóa tại những nơi này. Người ta phải có cơ hội để hưởng được lợi lạc khi hành thiền ở đó. Người ta ở khắp thế giới đi hành hương tại những nơi này, nghĩ là họ đã làm một hành động Dhamma lớn, nhưng nếu họ có cơ hội hành thiền ở đó và tận dụng những sự rung động do Đức Phật để lại, họ sẽ được vô số lợi lạc.

Năm 1999 là năm quan trọng bởi vì đó là năm kỷ niệm 100 năm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin và cũng là kỷ niệm ba mươi năm giáo pháp trở về Ấn Độ. Chúng ta cũng sửa soạn cho sự khởi đầu của Dhamma trong thiên niên kỷ tới. Hãy ghi nhớ trong lòng những lỗi lầm đã xảy ra trong một ngàn năm vừa qua. Chúng ta phải đoan chắc là Dhamma được giữ trong hình thức tinh khiết trong thiên niên kỷ mới và không trở thành một tông phái khác; nếu không Dhamma sẽ bị hủy diệt. Làm thế nào

để chúng ta có thể bảo đảm rằng Dhamma giữ được sự tinh khiết? Hãy để cho người ta tự cho là người theo Hindu, Cơ đốc, đạo Jain, Hồi giáo hay Phật tử nhưng họ vẫn đi theo sila, sammadhi và panna. Trong thế kỷ tới hãy để Dhamma được lan truyền ra toàn thế giới và hãy để tất cả những tôn giáo tồn tại.

Metta của Thầy đến với các con, nhưng công việc phải do các con thực hiện. Thầy bây giờ đã già, Thầy có thể làm được bao nhiêu? Các con có thể hỏi ý kiến Thầy; Thầy sẽ ban metta; phần còn lại tùy thuộc các con. Hãy lập một ban cho mỗi công việc và, như Thầy đã nói, trước khi tình nguyện làm công việc gì, phải xét đến hai tiêu chuẩn: Hãy để mọi người tự nguyện tùy theo khả năng của họ và số lượng thì giờ có được.

Thầy nghĩ là mỗi ban cần một người đứng đầu và ba hay bốn người phụ giúp. Hãy làm việc với sự hiểu biết là các con chỉ là người trung gian và Dhamma sẽ tự lo liệu. Chúng ta phải nỗ lực và Dhamma chắc chắn sẽ hỗ trợ chúng ta. Dhamma đã hữu hiệu cho tới bây giờ, rất nhiều việc đã được thành tựu và sẽ tiếp tục hữu hiệu trong tương lai. Những dự án này sẽ có lợi cho nhiều người, và bất cứ nỗ lực nào mà các con làm sẽ gia tăng sức mạnh Dhamma của chính các con.

Chúng ta đều là những chủ gia đình, chúng ta phải săn sóc chính mình và những người thân. Nhưng chỉ lo chăm sóc gia đình, để có được tên tuổi trong xã hội? Đây có phải là mục đích duy nhất của con người không? Chúng ta nên suy nghĩ làm cách nào để chúng ta có thể phục vụ người khác một cách tốt nhất, để họ có được lợi lạc thực sự thì chúng ta mới sống một kiếp người thật sự hữu dụng.

Nguyện cho tất cả các con trai, con gái Dhamma ở đây ngày hôm nay tinh tiến trong Dhamma và là tấm gương sáng cho người khác. Nguyện cho tất cả các con được lợi lạc, và giúp người khác được lợi lạc.

Bhavatu sabba mangalam.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 8 THÁNG 1, 1998

KHÓA THIỀN TRẺ EM

XI. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Xin Thầy hướng dẫn làm sao giảng dạy sila và nguồn gốc của Vipassana trong khi hướng dẫn anapana ở trường học phương Tây? Thí dụ: Giới thiệu Đức Phật mà không để cho hệ thống trường học đó nghĩ rằng đó dạy tôn giáo?*

Thầy Goenka: Trước tiên, người đang dạy điều này phải hoàn toàn được thuyết phục rằng đây không phải là một tôn giáo. Đức Phật không phải là một thiền sư về tôn giáo, Ngài không phải là giáo chủ của một tôn giáo. Đức Phật dạy một cách sống. Nếu các con hoàn toàn được thuyết phục về điều này, các con có thể thuyết phục được người khác. Khi nói về định luật trọng lực các con phải nêu tên của Newton, nhưng các con không trở thành thành viên của môn phái Newton. Trước tiên các con phải hiểu các con dạy cái gì, sau đó rất dễ dàng để giảng dạy cho người khác - cho dù đó là trẻ em hay người lớn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, thế còn sila thì thế nào?*

Trả lời: Các con phải giải thích sila cho họ. Sila rất quan trọng. Không có gì sai trái trong việc này cả.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, thiền sư cho khóa thiền trẻ em có nhiệm vụ hướng dẫn những buổi thiền metta lúc 9 giờ tối cho người phục vụ giống như thiền sư phụ tá làm trong khóa thiền 10 ngày không?*

Trả lời: Không. Điều này đã bắt đầu như thế nào? Đây không phải là một phần trong khóa thiền cho trẻ em. Thầy đã nhận được thông tin từ nhiều nơi là khi chúng

tôi bổ nhiệm một người làm thiền sư phụ giảng (junior) cho trẻ em, danh xưng thiền sư phụ giảng hay thiền sư phụ tá đã không còn sử dụng. Những người này nghĩ rằng, bây giờ đã là một thiền sư, ta phải nhận được tất cả sự kính trọng và địa vị mà một thiền sư có được. Ta phải có một chỗ trên cao để ngồi, bây giờ ta có thể ban phát metta, hãy để mọi người ngồi trước mặt ta. Đây là lý do tại sao bây giờ chúng ta đổi cái tên thiền sư phụ tá phụ giảng thành thiền sư phụ trách khóa thiền trẻ em.

Trong vài trường hợp, người này có thể chỉ tham dự một hay hai khóa thiền, đôi lúc Thầy bổ nhiệm một người như thế làm thiền sư khóa trẻ em bởi vì người này có khả năng để làm việc với trẻ em. Nhưng một người như thế không biết rõ chi tiết của Vipassana, rồi họ bắt đầu hành xử như họ là một thiền sư vĩ đại và có thể ban phát metta vào buổi tối.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có những buổi metta trong khóa thiền của trẻ em mà chúng ta đã dạy không?*

Trả lời: Không. Hoàn toàn không có. Không nên làm như thế. Thầy nghĩ rằng các con phải cảnh cáo thiền sư cho khóa trẻ em không hành xử như thiền sư phụ tá. Các con là những thiền sư cho khóa trẻ em. Các con chỉ nên làm những gì các con được yêu cầu, không gì khác hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, làm sao có thể khuyến khích trẻ em hành thiền ở nhà khi gia đình không hành thiền? Các cháu có thể tham dự những buổi thiền Vipassana chung cho người lớn không?*

Trả lời: Không nên đưa một đứa trẻ tới một buổi thiền chung của người lớn. Trong một giờ thiền chung, đứa trẻ sẽ nằm chán trong vòng 10 tới 15 phút, rồi em đó sẽ làm cái gì? Đứa trẻ đó sẽ sinh ra chán ghét việc hành thiền. Không nên. Không bao giờ được mang theo trẻ em. Nếu có một buổi thiền chung chỉ dành cho trẻ em thì không sao cả. Buổi đó chỉ khoảng 10 tới 15 phút hay tối đa là 20 phút.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chỗ của Dhamma có được dùng cho thiền sư khóa trẻ em tại trung tâm không?*

Trả lời: Tại sao một thiền sư cho trẻ em lại muốn ngồi vào ghế cao, nơi mà thiền sư phụ tá hay một thiền sư ngồi để hướng dẫn khóa thiền? Phải loại trừ sự điên rồ đó đi. Hãy ngồi trên một cái nệm, hay cùng lắm là trên một cái ghế thấp. Chỉ như vậy thôi. Không cho phép các thiền sư khóa thiền trẻ em ngồi trên chỗ dhamma và bắt đầu chỉ dẫn.

Mọi người phải hiểu rằng đây là nhiệm vụ của tôi, tôi làm nhiệm vụ này để giúp

người khác chứ không phải là để gia tăng bản ngã hay lòng kiêu hãnh. Nếu không, ta không xứng đáng, ngay cả việc dạy khóa thiền trẻ em.

THÔNG ĐIỆP KẾT THÚC KHÓA THIỀN TRẺ EM

Những khóa thiền cho trẻ em này rất là quan trọng, bởi vì đây là thời điểm các con có thể hướng dẫn chúng một cách đúng đắn, để giúp chúng sống một cuộc đời Dhamma tốt lành.

Một điều phải hết sức rõ ràng trong tâm của những thiền sư trong khóa thiền cho trẻ em: Chúng ta không mong muốn cải đạo bất cứ ai từ một tổ chức tôn giáo này sang tổ chức tôn giáo khác. Dĩ nhiên chúng ta cũng chống lại việc thành lập những phe nhóm tông phái, bởi vì điều này rất có hại cho xã hội.

Chúng ta cho các em hạt giống để các em hiểu rằng, thay vì sống một cuộc sống tông phái, hãy xem, các em có thể sống một cuộc đời Dhamma vốn rất tinh khiết. Sống một cuộc sống đức hạnh, một cuộc sống làm chủ được tâm – không ai chống đối việc này cả. Do đó, bất cứ ai giảng dạy phải được hoàn toàn thuyết phục rằng, những gì họ giảng dạy không cải đạo một ai sang bất cứ tôn giáo nào. Hành động bất thiện nhất của bất cứ thiền sư nào, thiền sư cho trẻ em hay người lớn, là cố cải đạo người khác sang một tông phái nào đó. Điều đó có nghĩa là chúng ta đã đánh mất mục tiêu của mình. Mục tiêu của chúng ta là thoát khỏi, tông phái, đầu óc hẹp hòi khiến chống báng lẫn nhau – hãy làm cho họ thoát khỏi tình trạng đó và cho họ sự cởi ở của Dhamma, phù hợp và phổ quát cho mọi người.

Nếu một thiền sư không am tường điều này, thì người này không thể giảng dạy. Hãy ngồi thiền thêm, tới gặp và thảo luận với Thầy, với những thiền sư kỳ cựu, và gạt bỏ quan niệm sai lầm này.

Các con phải nghĩ là, “Tôi ở đây để giúp người ta có cuộc sống tốt đẹp hơn, tốt lành cho họ và tốt lành cho xã hội.” Sau đó các con có thể trả lời một cách dễ dàng bất cứ câu hỏi nào của cha mẹ hay thầy giáo của các em. Tuy nhiên, điều quan trọng là nên đề cập đến Đức Phật, bởi vì sự cảm kích Dhamma là một phần quan trọng trong sự phát triển.

Chúng ta trao truyền hạt giống Dhamma tinh khiết cho các em này và sau 15 hay 20 năm, thế hệ mới lớn lên sẽ có trách nhiệm đối với gia đình, đối với xã hội, với đất nước, với thế giới, với nhân loại. Chúng sẽ lớn lên và trở thành mẫu người lý tưởng. Đây là mục tiêu duy nhất của chúng ta.

Nếu những người giảng dạy vững tâm và tin rằng những gì người đó giảng dạy hoàn toàn tốt cho mọi người, thì việc giải thích cho người khác trở nên nên dễ dàng. Nếu ta không biết chắc là toàn thể sứ mệnh có cải đạo người ta sang Phật giáo hay tông phái nào khác, thì tốt hơn là không nên làm thiền sư. Không nên nhận lấy trách nhiệm đó.

Người ta tập asana yoga hay pranayama, không có nghĩa là họ cải đạo sang tôn giáo này hay tôn giáo khác. Họ tập để được khỏe mạnh. Bây giờ ở đây có một phương pháp giúp người ta sống một cuộc sống tinh thần lành mạnh. Đó là một sự rèn luyện tinh thần làm cho tâm được lành mạnh. Điều này cần phải đượ rõ ràng đối với mọi người.

Phải chắc là càng ngày càng có nhiều khóa thiền cho trẻ em được tổ chức, để càng ngày càng có nhiều trẻ em nhận được hạt giống Dhamma, để thế hệ kế tiếp, khi chúng sẽ lớn lên sẽ thành thế hệ lý tưởng. Điều này sẽ xảy ra.

Các con phải cảm thấy rất may mắn là mình có thể tham dự vào sứ mệnh này và phát triển paramis cho chính mình. Dhamma chắc chắn sẽ lan truyền cho dù chúng ta có tham dự hay không.

Hãy tham gia vào công việc tốt lành này, tốt cho mọi người và tốt chính mình.

Nguyện cho càng ngày càng có thêm nhiều khóa thiền cho trẻ em.

Nguyện cho thế hệ kế tiếp trưởng thành là thế hệ lý tưởng cho toàn thể thế giới.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 10 THÁNG 1, 1998

XII. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, làm thế nào để Thầy tuyển chọn thành viên trong ban điều hành, thiền sư phụ tá và thiền sư từ những người hành thiền?*

Thầy Goenka: Hãy hỏi Thầy cách không lựa chọn họ như thế nào. Những lý do nào để không lựa chọn ai làm thiền sư phụ tá, thành viên ban điều hành, hay những chức vụ khác.

Con đã biết đây là truyền thống tương đối mới – Thầy nhận lấy trách nhiệm khai mở một truyền thống mới của những thiền sư Vipassana là những cư sĩ.

Chúng ta rất biết ơn Đại Sư Ledi Sayadaw, một trăm năm trước đã phá bỏ tục lệ. Trước đây, Vipassana chỉ dành riêng cho những vị Bhikkhu (Tăng). Ngài nói: “Tại sao chỉ có Bhikkhu? Ngay cả cư sĩ cũng nên học Vipassana”. Và Ngài bắt đầu truyền thụ cho các cư sĩ. Rồi Ngài còn mở một cánh cửa nữa cho cư sĩ – cũng phải có thiền sư cư sĩ. Ngài bổ nhiệm vị thiền sư cư sĩ Vipassana đầu tiên là Saya Thetgyi. Đó là sự khai mở rất lớn, bởi vì Ngài thấy tương lai rất rõ. Tới giờ đã gần hết 2,500 năm, Buddha-sasana (thời kỳ giáo pháp của Đức Phật hiện diện) kế tiếp sắp sửa bắt đầu.

Trong những nước mà dân chúng là tín đồ của Đức Phật – hay ít nhất họ tự xưng là Phật tử - và một vị Bhikkhu ngồi vào ghế Dhamma, họ rất vui, họ sẽ chấp nhận mọi điều vị Tăng nói và nghe lời vị Tăng này. Nhưng trong những nước mà tôn giáo không phải là Phật giáo, nếu một vị Bhikkhu tới đó và nói: “Này, hãy tới đây, ta sẽ dạy Dhamma cho quý vị”, thì sẽ không có ai tới, họ sẽ lánh xa. Họ sẽ nghĩ: “Ồ, vị này tới để cải đạo chúng ta sang đạo của vị này”. Nhưng nếu một thiền sư cư sĩ giảng dạy thì không còn trở ngại đó. Và người thiền sư phải hết sức cẩn trọng nói rõ là chúng ta không màng đến chuyện cải đạo con người từ một tôn giáo này sang một tôn giáo khác. Như vậy

đó là một lý do tại sao truyền thống thiên sư cư sĩ này bắt đầu – bởi vì Ngài Ledi Sayadaw tiên đoán được nhu cầu này.

Vào thời của Thiên sư Sayagi U Ba Khin có rất ít thiên sinh, và bây giờ con số này gia tăng. Như vậy truyền thống hiện nay phải bắt đầu một cách đúng đắn. Bất cứ lỗi lầm nào xảy ra bây giờ sẽ tồi tệ hơn trong những thế hệ kế tiếp. Theo kinh nghiệm và kiến thức của Thầy, Thầy phải chắc rằng sự khởi đầu phải bằng đường lối hết sức tinh khiết.

Đường lối tinh khiết nào? Dhamma hết sức tinh khiết. Ngay khi Thầy biết có người ngỏ ý muốn làm thiên sư phụ tá, Thầy cảm thấy rất tội nghiệp cho người này, nhưng Thầy phải dứt khoát, người này không phù hợp để làm một thiên sư phụ tá. Người nào tỏ ý, “Xem này, nếu tôi trở thành một trustee (tín viên, thành viên ban điều hành), điều này tốt lắm, tôi có thể làm được việc này, tôi có thể làm được việc này”, người đó sẽ bị liệt vào những người không đáng tin cậy. Người nào ngỏ ý với Thầy muốn trở thành chủ tịch hay tổng thư ký của một tổ chức Vipassana nào đó - cũng s như vậy, không đáng tin cậy. Thầy không cần biết là người này có thân cận với Thầy tới đâu đi nữa, bởi vì người này chưa thấm nhuần trong Dhamma. Họ chỉ muốn chức vụ, quyền lực, địa vị, đối với họ quan trọng hơn là phục vụ.

Nhưng giả thử có người tới nói với Thầy, “Con có thể phục vụ bằng mọi cách, và con muốn phục vụ. Con có nhiều thì giờ, xin vui lòng cho biết con phục vụ bằng cách nào.” Nếu thế, Thầy bắt đầu cho điểm tốt. Và khi Thầy thấy rằng người này thực sự phục vụ một cách vô vị lợi mà không trông mong một chức vụ hay quyền lực hay địa vị v.v.. nào, thì từ từ người này sẽ được chọn.

Có người đã được chọn và sau đó Thầy thấy họ càng ngày càng có nhiều ngã mạn, họ trở nên thô lỗ khi xử sự với người khác, tạo ra không gì ngoài thù hằn, oán ghét, và làm hại chính họ. Thầy cảm thấy thương người này, “Hãy xem, tôi chịu trách nhiệm về việc người này sinh ra bất tịnh. Nếu tôi không đặt người này vào chức vụ cao, người này chắc chắn không sinh ra ngã mạn như thế này, không nói lời hằn học, và không làm tổn thương người khác.” Tốt hơn là nên đợi.

Thầy không thể bãi nhiệm người đó, nhưng Thầy sẽ không cho người này làm việc đó nữa và cắt cử làm việc khác. Và Thầy giải thích, “Này, đây là lỗi của con. Khi không còn lỗi lầm, con sẽ có việc quan trọng hơn – quan trọng theo nghĩa là con có cơ hội để phục vụ nhiều người hơn, giúp họ tinh tiến trong Dhamma.” Điều này trở thành trách nhiệm lớn của một vị thầy Dhamma khi muốn bắt đầu một truyền thống của cư sĩ.

Cũng vậy, khi Thầy thấy một thiên sư phụ tá hay tín viên - người đã được giao một

trọng trách – vô tình hay cố ý thành lập phe nhóm với ý tưởng, “Đây là một người trong nhóm của tôi, và tôi nên hỗ trợ người trong nhóm của mình, tôi sẽ cố đìm người không thuộc nhóm của mình xuống” – thì Thầy nhận thấy những người này không phải là người Dhamma chút nào. Những việc như thế xảy ra trong một đảng phái chính trị, trong các tổ chức xã hội cũng không sao, nhưng không được xảy ra trong một tổ chức Dhamma tinh khiết. Giây phút điều đó xảy ra, nhiệm vụ của Thầy là chặn đứng ngay lập tức. Giải tán những nhóm này và không cho phép một ai tạo ra tình trạng như thế.

Điều này không phải chỉ riêng với Thầy, nhưng cũng cho những thiền sư chủ quản trong tương lai để họ được hướng dẫn về phương cách lý tưởng để điều hành những trung tâm và ban điều hành Dhamma. Những điều này cần được đặt ra bây giờ. Như thế vì lý do này, ngay như Thầy có sai lầm, Thầy sẽ cố sửa chữa.

Như Thầy đã nói, chúng ta không thể bãi nhiệm một thiền sư phụ tá bởi vì bất cứ ai ngồi trên chỗ Dhamma và dạy Dhamma phát triển sự quan hệ với thiền sinh. Thầy không muốn cắt đứt sự quan hệ này. Bởi vậy người đó vẫn tiếp tục - trừ khi hoàn toàn không tránh khỏi. Dĩ nhiên trong trường hợp như thế, Thầy phải nói với người này, “Không, con không được làm thiền sư phụ tá nữa.” Điều này rất hiếm khi xảy ra. Tuy đã xảy ra nhưng rất hiếm.

Nhưng đối với thành viên ban điều hành, quản lý trung tâm v.v ... thì chắc chắn Thầy không ngừng thay thế họ. Trong ban điều hành, mỗi năm họ phải từ chức, và Thầy có thể bổ nhiệm người khác hay tái bổ nhiệm một vài người trong số họ. Tại sao như thế? Không phải vì có gì sai trái trong những người này. Nhưng rắc rối là, khi người giữ một chức vụ nào quá lâu, thì có thể sinh ra sự bám víu một cách vô tình hay cố ý, “Ta là tổng thư ký, không ai khác có thể làm được việc này. Ta quá toàn hảo trong việc này, ta phải tiếp tục. Nếu ta không tiếp tục mọi việc sẽ hư hỏng.” Cái gì đang xảy ra? Người đó đang làm gì thế? Người đó bắt đầu nghĩ rằng không ai có thể thay thế được mình. Đây không phải là Dhamma. Do đó mỗi năm phải thay đổi. Một lý do khác, là để nhiều người có cơ hội phát triển paramis, thêm nhiều người tham gia việc phục vụ người khác, phục vụ thiền sinh.

Khi Thầy yêu cầu một tín viên hay một chủ tịch hay một tổng thư ký từ chức, thời kỳ thử thách cho người đó bắt đầu từ giây phút đó. Thầy tự xét đoán, “Bây giờ người này phục vụ như thế nào? Khi còn là chủ tịch, người này phục vụ hết sức nhiệt tình, và làm việc hăng say. Bây giờ không còn là chủ tịch hay tổng thư ký nữa thì như thế nào?” Nếu Thầy thấy rằng người này không còn để tâm tới công việc Dhamma nữa,

thì người đó chỉ muốn chức vụ để thổi phồng bản ngã chứ không màng gì đến việc phục vụ. Do đó Thầy có tình thương với người này và cố giảng giải, cố mang họ trở lại với Dhamma. Đây là công việc của vị Thiên sư Dhamma chủ quản, để chắc rằng những con trai và con gái Dhamma không ngừng tinh tiến trong Dhamma. Điều này rất quan trọng. Tất cả những việc này xảy ra và ta quan sát.

Một điều nữa cần phải ghi nhớ: Đây là một truyền thống thiên sư cư sĩ. Vào thời của Đức Phật đã có thiên sư cư sĩ, nhưng sau đó chỉ có các Bhikkhus (Tỳ kheo) làm thiên sư. Khi một Bhikkhu sống đúng theo vinaya (giới luật) thì không có gì sai trái vì vị này không tích lũy tài sản. Vị này không thể tích lũy tài sản bởi vì mọi nhu cầu đã được cung ứng. Nếu Thầy thấy một Bhikkhu không giữ giới luật, vị ấy phạm giới, vị đó chỉ muốn tích lũy tiền tài hay cái này cái kia, thì Thầy thấy rằng vị đó không xứng đáng để giữ chức vụ đó. Đó là vấn đề liên quan tới thiên sư Bhikkhu. Nhưng Thầy chỉ quan tâm đến thiên sư cư sĩ. Thầy phải bắt đầu một truyền thống lành mạnh, trong sạch cho thiên sư cư sĩ. Thầy phải hết sức cẩn trọng.

Giả thử một ai đó làm thiên sư - phụ tá hay cấp cao hay bất cứ là gì – và họ không có phương tiện để sinh sống. Là một chủ gia đình người này chắc chắn phải có trách nhiệm nào đó đối với gia đình, nhưng lại không có phương tiện sinh sống. Thì có thể, bởi vì hoàn cảnh, người đó bắt đầu xin xỏ, “Này, con trai tôi, con gái tôi đau ốm, con trai hay con gái tôi đám cưới, gia đình tôi gặp khó khăn này nọ.” Và thiên sinh, vì cảm tình hay kính nể thiên sư có thể phát tâm hiến tặng. Nếu để điều này xảy ra, toàn thể truyền thống sẽ bị biến chất.

Do đó Thầy phải xét xem người mà Thầy định bổ nhiệm có đủ lợi tức để nuôi sống gia đình hay không. Nếu được như thế thì rất tốt. Khi Thầy thấy người này không có phương tiện sinh sống, thì mặc dù có hoàn hảo để làm thiên sư đến đâu đi nữa, Thầy không bổ nhiệm. Trông có vẻ như Thầy bất công với những người nghèo, nhưng thật ra, nếu có người trở thành thiên sư mà không thể nuôi sống gia đình thì rất có hại cho truyền thống.

Hiện giờ chúng ta đang phải đối diện với những vấn đề này và cố gắng tìm ra giải pháp thỏa đáng phù hợp nhất với Dhamma, để làm gương cho thế hệ mai sau. Với những việc đã hoàn thành, luôn luôn nên nhớ rằng, không được làm ô nhiễm sự tinh khiết của Dhamma. Ta không nên dùng Dhamma làm kế sinh nhai - điều đó rất nguy hiểm. Người ta không nên phục vụ để thổi phồng bản ngã hay lòng kiêu hãnh, và rồi trở nên tự cao tự đại và bắt đầu nói năng khiếm nhã với người khác. Tất cả những điều này là để giúp cho những Thiên sư chủ quản trong tương lai, bởi vì điều này sẽ xảy ra.

Chúng ta thấy điều đang xảy ra hiện nay, và trong một hay hai thế hệ sẽ lan tràn khắp thế giới.

Nếu điều lệ đúng đắn cho truyền thống này không được đặt ra bây giờ, nếu nguyên tắc thích đáng không được đặt ra, thì sẽ rất tai hại cho mai sau. Đây là vinaya (giới luật) cho thiền sư cư sĩ. Khi tình huống khác xảy ra, có thể có thêm luật mới. Ngay vào thời của Đức Phật, Ngài đặt ra một số điều lệ về vinaya, và rồi vài sự kiện xảy ra nên cần thêm điều lệ mới. Và rồi lại xảy chuyện khác và lại thêm điều lệ. Theo cùng một cách, qua kinh nghiệm, chúng ta không ngừng thêm hay thay đổi điều lệ để phù hợp với thực tế. Nhưng toàn thể mục đích là để giữ cho sứ mệnh Dhamma được tinh khiết. Không nên đi sai đường. Đây là cách duy nhất mà Thầy bổ nhiệm người.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có một sự lo ngại rằng Tháp đang được xây ở Mumbai có thể biến Vipassana thành một giáo phái khác?*

Trả lời: Đúng, đúng. Nếu Thầy còn sống được vài năm nữa, các con sẽ thấy rằng Thầy sẽ không cho phép bất cứ điều gì có thể biến Vipassana thành tông phái. Nếu cái Tháp trở thành một phương tiện để biến giáo pháp của Đức Phật thành một tông phái, một tổ chức tôn giáo, thì tất cả sự giảng dạy của chúng ta sẽ rơi xuống bùn đen. Chúng ta đã không hiểu giáo pháp của Đức Phật là gì. Nếu cái Tháp này được dùng để cho người ta tới cầu nguyện: “Ôi, cái Tháp. Xin cho tôi được cái này, tôi cần cái kia,” thì toàn thể những thứ đó sẽ biến Vipassana thành một tổ chức tôn giáo – chắc chắn sẽ như vậy!

Chúng ta sẽ sử dụng Chùa Tháp đó như thế nào? Chùa phải được dùng theo cách đúng đắn: Cho việc hành thiền và truyền bá Vipassana, để mọi người có thể biết Vipassana là gì. Nhiều người sẽ tới vì tính tò mò và thắc mắc, “Một kiến trúc thật hoành tráng, không biết có cái gì ở bên trong nhỉ?” Và khi đi vào trong thì sẽ được một số thông tin, “Nhìn kìa, đây là Đức Phật, đây là những gì Đức Phật đã giảng dạy, những gì đã xảy ra trong cuộc đời của Ngài, Vipassana đã biến Ngài thành một Đức Phật, đã biến Ngài thành một thiền sư Dhamma vĩ đại cho thế giới.” Mọi người sẽ có thật nhiều lợi lạc.

Nếu họ có sự hứng khởi để tìm hiểu về Vipassana thì chúng ta sẽ cung cấp thông tin cho họ. Trong số 10.000 người đã tới, nếu chỉ có 100 người có hứng khởi để tham dự khóa thiền thì 100 người sẽ được lợi lạc, và ít nhất số người còn lại sẽ nhận được một thông điệp đúng đắn. Do đó, sẽ không cho phép Tháp bị lợi dụng để biến Vipassana thành một tổ chức tông phái khác. Bằng không thì mục đích của chúng ta sẽ bị mất đi.

Câu hỏi: Năm 1999 là tròn 100 năm kỷ niệm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin và cũng là sinh nhật thứ 75 của Thầy. Chúng ta nên tổ chức kỷ niệm dấu mốc năm quan trọng này như thế nào thưa Thầy?

Trả lời: Hãy quên đi sinh nhật thứ 75 đó, vì Thầy vẫn còn sống! Hãy chú trọng đến lễ kỷ niệm 100 năm của Sayagyi U Ba Khin. Thật tuyệt vời, đó là lễ 100 năm của bậc thánh nhân đích thực của thế hệ này! Tất cả chúng ta phải nghĩ tới các phương cách đúng đắn để tổ chức điều này. Có thể ta sẽ đăng báo hoặc viết sách tán dương, “Quả là một bậc thánh nhân tuyệt vời!” Nhưng điều đó không có ích lợi gì cả. Hãy làm sao để ngày càng có nhiều người được lôi cuốn đến Vipassana, hay là ít nhất cũng biết Vipassana là gì và hưởng hưởng được lợi lạc. Đó mới là điều quan trọng hơn nhiều.

Lịch sử sẽ cho thấy Ngài là một người tuyệt vời như thế nào. Lịch sử sẽ nói Ngài Ledi Sayadaw là một người tuyệt vời, Ngài chính là người đầu tiên mở cánh cổng cho cư sĩ tập luyện phương pháp Vipassana, và chỉ dạy cho thiền sư cư sĩ đầu tiên là Saya Thetgyi. Sau đó tới lượt Ngài Sayagyi U Ba Khin đã mở cánh cổng đưa Vipassana ra toàn thế giới, và nói với thiền sinh, “Hãy đi và giảng dạy. Hãy giảng dạy như thế này.” Và toàn thể thế giới sẽ cảm thấy biết ơn Ngài. Do đó điều tốt nhất bây giờ đối với Ngài, là chúng ta cung cấp một số lượng thông tin nhiều nhất cho đại chúng để mọi người ý thức về Vipassana. Đó là lý do Tháp được xây dựng.

Câu hỏi: Thưa Thầy, có phải những ấn bản mới bằng CD-ROM đã được đưa vào kế hoạch? Điều này có liên quan gì tới patipatti (Pháp thực hành) không?

Trả lời: Để xem, công việc ban đầu đã hoàn tất và Thầy chúc mừng những người đã làm công việc này. Đây không phải là ấn bản cuối cùng, các ấn bản khác sẽ được phát hành. Nhưng một điểm cần rõ ràng với những người làm việc trong dự án này: Đối với chúng ta sự truyền bá pariyatti (pháp Học) không phải là mục tiêu cuối cùng. Đối với chúng ta, patipatti (pháp Hành) mới là mục đích, còn pariyatti là phương tiện.

Tại sao chúng ta phải sưu tập các kinh điển này? Vì rất nhiều sách vở, kinh điển đã mất đi ở Trung Quốc, Tây Tạng và những quốc gia khác. Ai biết được sẽ có nhiều nữa sẽ bị mất đi? Khi Thầy xem một cuốn sách bằng tiếng Pāli được ấn hành khoảng 100 năm trước ở Miến Điện, nhiều cuốn sách được đề cập tới trong phần tham khảo đã không còn nữa. Trong 100 năm này có quá nhiều sách đã bị mất đi. Nên trước khi để mất thêm, nhiệm vụ của Thầy phải gìn giữ bằng cách giữ trong CD-ROM.

Giờ chúng ta có ba ấn bản CD-ROM và hai ấn bản khác sẽ được thêm vào, và có thể là bốn hoặc năm, cũng có thể là sáu, bảy, thật khó nói. Nhưng khi hai ấn bản khác và một vài cuốn sách được thêm vào — có thể được hoàn thành trong vài tháng tới — sẽ được công bố trên mạng và sẽ có cuộc thảo luận dành cho mọi người.

Mục đích chính là để làm gì? Bây giờ Dhamma Giri là trung tâm thế giới về phương pháp thực hành và internet sẽ được trung tâm sử dụng để thảo luận về mọi phương diện của patipatti. Do đó, chúng ta sẽ bắt đầu thảo luận như thế trên internet, chúng ta sẽ công bố một đề mục và nói rằng, “Chúng tôi cảm thấy rằng cảm giác trên cơ thể rất quan trọng trong giáo pháp của Đức Phật.” Người ta sẽ trả lời, “Không, không. Từ vedanā nghĩa là cảm thọ, mà cảm thọ thuộc về tâm.” Hãy để họ nói, hãy để cho sự trao đổi bắt đầu bằng cách đó. Nếu chúng ta phạm một lỗi lầm thì không nên chần chừ để sửa đổi. Nếu có người khác đã sai lầm ở đâu đó, thì ít nhất họ cũng được biết, cái gì là sự diễn dịch đích thực lời Đức Phật nói.

Đây chỉ là một thí dụ. Sẽ có rất nhiều thứ mà chúng ta có thể thảo luận. Thí dụ, “Có một câu hỏi, sampajañña là gì?” Ngay như ở trong Atthakathās nhiều khi có thể không có những câu trả lời đúng. Đối với chúng ta, khi có một sự khác biệt giữa Luận giải Atthakathās và Tam tạng kinh Tipitaka, thì Tipitaka quan trọng hơn.

Thay vì tra cứu từ luận sư Buddhaghosa, Thầy sẽ đọc từ Buddha, “Thưa, Ngài có ý nói gì? Làm sao con có thể hiểu được điều này?” Nếu Atthakathās giảng giải rõ ràng thì hoàn toàn chấp nhận được. Nếu sự giảng giải không được rõ ràng, lời dạy Đức Phật đích thực hơn. Do đó bây giờ tất cả các thứ này sẽ được bàn tới, sự thảo luận quốc tế này sẽ bắt đầu trong vài tháng nữa, khi chúng ta công bố trên internet.

Một điều tuyệt vời đã nảy sinh vì CD-ROM này - Đây là một thí dụ: Khi Thầy tới quốc gia này để hoàn thành ước nguyện của sư phụ của Thầy: Vipassana sẽ được củng cố tại Ấn Độ và sau đó được lan truyền tới khắp nơi trên thế giới. Điều đầu tiên đến trong tâm Thầy là, “Tôi tới đây để dạy và giảng giải giáo pháp của Đức Phật như là Dhamma, chứ không phải Phật giáo. Ngay giây phút tôi nói mình tới để dạy Phật giáo, thì không có ai đến nghe, chứ đừng nói gì đến học khóa mười ngày.” Nhưng đây không phải là chiến lược của thầy, đó là sự tin tưởng, là niềm tin bởi vì Đức Phật rất phản đối các tông phái.

Sau nhiều năm CD-ROM được phát hành và Thầy yêu cầu những người làm việc trong dự án này, “Hãy tra xem từ Buddha có viết ở đâu không?” Có tất cả 146 quyển, hơn 55.000 trang, và hàng triệu chữ, nhưng không có một chữ Buddha nào ở đó cả. Ngay cả

chữ Buddhism (Phật Giáo) cũng không bao giờ được dùng ở đâu cả, kể cả Atthakathās hay ở trong Tikā - không nơi nào có thể tìm thấy từ này. Thấy rất là vui mừng.

Những lời giáo huấn của Đức Phật đã bị hủy hoại thế nào? Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu từ Buddha bắt đầu như thế nào? Ai là người đầu tiên đã dùng chữ này. Đối với Thầy, Thầy hết mực thẳng thắn nói rằng: ai là người đã dùng chữ “Phật giáo”, “Phật tử” trong bất cứ một ngôn ngữ nào, đó là kẻ thù lớn nhất đối với giáo pháp của Đức Phật. Bởi vì giáo pháp là phổ quát, vì vô minh mà người đó đã biến Dhamma thành tông phái. Phật giáo chỉ dành cho Phật tử, nhưng Dhamma là dành cho tất cả mọi người. Giây phút mà các con nói là Phật giáo thì các con đã biến giáo pháp của Đức Phật chỉ giới hạn cho một nhóm người nào đó, điều đó hoàn toàn sai trái.

Do đó chúng ta đã tìm hiểu và thảo luận những điều này với người khác trên internet, chúng ta sẽ cung cấp thông tin cho người ta và nếu họ có những thông tin khác thì chúng ta cũng sẽ nhận được từ họ. Trung tâm này ở đây sẽ thành một nơi quan trọng để thảo luận những giáo huấn của Đức Phật có liên quan đến Vipassana. Nếu có gì đó tới và liên quan đến một loại triết thuyết, chúng ta sẽ nói, “Không, không, xin cảm ơn. Chúng ta không thảo luận những việc đó, chúng ta sẽ chỉ thảo luận những điều hỗ trợ Vipassana.”

Câu hỏi: *Nhiều thiên sinh cũ đang tự ý dạy Anapana, một số còn dạy Vipassana nữa. Điều này có đúng không, thưa Thầy?*

Trả lời: Điều đó không đúng đắn. Nhưng chúng ta có thể làm gì được. Chúng ta không có luật sư để luôn luôn kiểm soát và nói rằng, “Phương pháp thiền Vipassana đã được đăng ký bởi Goenka và đây là điều độc quyền về nhãn hiệu của Ngài”. Không có gì như thế và sẽ không thể làm như thế. Tại sao như vậy, bởi vì Dhamma sẽ được mở rộng cho mọi người.

Nhưng dĩ nhiên chúng ta nói rằng, “Nếu quý vị muốn truyền bá Vipassana cho người khác, trước tiên hãy tự mình thấu suốt trong Dhamma và có được sự huấn luyện thích đáng để có thể giảng dạy như thế nào.” Nếu ai không đồng ý cũng không sao, hãy cứ vui lên. Chúng ta có thể làm gì được. Chúng ta sẽ không đưa vấn đề đó ra tòa, và sự thật là chúng ta đã không làm điều đó.

Câu hỏi: *Trong pháp thoại của Thầy, Thầy nói đến 31 cảnh giới. Nhưng điều này xem có vẻ là khác thường. Điều này có thể được hiểu đó là các tầng lớp của cảm giác không, thưa Thầy?*

Trả lời: Chắc chắn là được, toàn thể phương pháp Vipassana là để đưa các con tới giai đoạn mà các con bắt đầu có thể cảm thấy - Một số rất ít thiền sinh, đã bắt đầu cảm thấy - “Thể loại rung động nào mà tôi đang trải nghiệm đây?” Và họ hiểu rằng một rung động của một cảnh giới đặc biệt này sẽ thuộc về thể loại này, rung động cảnh giới kia thì thuộc về thể loại khác. Và sau này họ có thể cảm thấy chi tiết hơn, rõ ràng hơn.

Nhưng không có nghĩa là trước tiên ta phải chấp nhận 31 cảnh giới này, rồi ta mới có thể tiến bộ trong Dhamma. Mọi người đến với Thầy từ nhiều truyền thống khác nhau, trong đó có nơi truyền thống của họ không có tin vào kiếp quá khứ hay kiếp vị lai. Cũng không sao cả. Thầy nói, “Con có tin vào kiếp này hay không? Nếu tin thì tốt, hãy tập để cải thiện cuộc đời này. Khi đến một giai đoạn, các con có thể hiểu một kiếp quá khứ hay kiếp tương lai là gì - bằng sự trải nghiệm - rồi hãy chấp nhận nó, chứ không phải bây giờ.”

Câu hỏi: *Thưa Thầy, nếu ta có cơ hội phục vụ trong một việc không hợp với mình. Thí dụ như thích làm việc với con người mà lại được yêu cầu làm việc với máy tính. Có khôn ngoan không khi chấp nhận công việc đó?*

Trả lời: Đây là vấn đề của ban quản trị. Không nên áp đặt bất cứ công việc nào cho bất cứ ai. Người ta tới đây để phục vụ Dhamma. Giả thử người này không có khả năng làm một việc nào đó và các con nói, “Không, bạn chỉ có được làm công việc này mà thôi.” Thì ngay lúc đó, các con đã dựng lên một hàng rào cản cho sự tiến bộ của người này, cũng như sự phát triển của trung tâm. Điều đó không bao giờ nên xảy ra, ban quản trị phải cố gắng sắp xếp và xử lý những việc này.

Dĩ nhiên, không có điều gì áp đặt lên người phục vụ Dhamma, nhưng ban quản trị phải hết sức cẩn thận. Giả thử có người đến đây và nói rằng, “Tôi sẽ sống ở đây sáu tháng hay một năm. Nhưng tôi không thể làm được việc này hay việc kia, hay tôi không thể phục vụ. Tôi đến đây để thiền hai lần một ngày, và thời gian còn lại tôi sẽ tán gẫu chỗ này, chỗ kia và nghỉ ngơi. Sau sáu tháng tôi sẽ ra đi.” Điều này thì không được. Khi đó người này sẽ bắt đầu làm hại chính họ và làm hại trung tâm. Do đó chúng ta phải hết sức cẩn thận về điều này. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta áp đặt công việc lên bất cứ một ai một công việc mà họ không thể làm.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng con được nghe rằng Thầy đồng ý sẽ làm người khách danh dự trong lễ khánh thành tại Mumbai bức tượng của bác sĩ Babasaheb Ambedkar (một nhà lãnh đạo nổi tiếng đã có công đưa vào đạo Phật rất đông những người từ giai cấp hạ tiện không thể chạm, sau này được biết tới ở Ấn Độ là Neo-Buddhism). Chúng con lo*

ngại không biết đây có phải là dấu hiệu Thầy đã hỗ trợ một tổ chức tông phái. Xin Thầy giải thích cho chúng con được rõ.

Trả lời: Nếu ai mời Thầy là khách danh dự thì Thầy sẽ nói, “Hãy để tôi là khách mời hạng ba.” Nếu họ nhất định mời Thầy ở vị trí khách danh dự, Thầy sẽ ngồi ở đó. Nhưng những gì Thầy nói ở đó sẽ không có gì đi ngược lại với Dhamma tinh khiết. Bởi vì Thầy có một sự kính trọng lớn lao đối với Ambedkar vì những thành quả đáng kính. Qua rất nhiều thế hệ tổ tiên của Thầy, tất cả những người thuộc gia cấp thượng lưu đã đàn áp những người hạ tiện này. Thật sự là một bất công lớn đối với họ, Thầy có rất nhiều tình thương đối với những người này, và Thầy muốn họ được phát triển trong Dhamma.

Nhưng cùng một lúc, Dhamma tinh khiết là gì? Những người tổ chức chưa được hiểu. Do đó nhiệm vụ của Thầy là giải thích cho họ đây là Dhamma tinh khiết. Thầy đã đưa ra một điều kiện, “Nếu quý vị mời tôi, tôi sẽ chỉ nói về Vipassana, không có gì ngoài Vipassana cả.” Và họ nói, “Tuyệt vời, xin hãy chỉ nói về Vipassana. Chúng tôi mời Ngài vì mục đích đó, để cho mọi người có thể hiểu Vipassana là gì. Giáo pháp đích thực của Đức Phật là gì.” Tất cả những người này đã bị đàn áp qua nhiều thế hệ và Babasaheb Ambedkar đã làm một việc đáng quý khi giúp họ thoát khỏi những hệ thống phân biệt giai cấp, và giúp họ có được một sự tôn trọng tối thiểu. Nhưng rồi giáo pháp đích thực của Đức Phật vẫn chưa được giảng dạy cho họ. Nếu giáo huấn này cũng đến với họ thì thật là tuyệt vời. Do đó, Thầy sẽ làm nhiệm vụ của Thầy là mang Dhamma thuần khiết đến với họ.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, một thiền sư phụ tá đeo trang sức, mặc quần áo đắt tiền, ngồi vào chỗ của Dhamma có phạm một trong tám giới không?*

Trả lời: Thiền sư phụ tá không giữ tám giới, họ chỉ giữ có năm giới. Khi thiền sư phụ tá ngồi một khóa tự tu thì người đó phải giữ tám giới, nếu không, thiền sư phụ tá không cần lúc nào cũng phải giữ tám giới. Bởi vì họ không ngừng dạy hết khóa này tới khóa thiền khác ở khắp nơi, nên khó mà sống trọn đời với tám giới. Điều đó rất khó. Những thiền sinh cũ tham dự khóa thiền phải giữ tám giới. Còn thiền sư chỉ cần hoàn hảo trong năm giới.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sinh con có phải là một trở ngại cho sự tiến bộ trong Dhamma không?*

Trả lời: Tại sao lại là chướng ngại? Hãy chăm sóc con cái trong Dhamma. Các con đã có một cơ hội tuyệt vời để hiến tặng mettā cho con cái, điều đó sẽ giúp các con chia

sẽ mettā cho toàn thể thế giới. Đó không phải chướng ngại. Bà mẹ Vikāsā có 20 người con, bà vẫn thăng tiến mạnh mẽ trong Dhamma. Điều đó không có nghĩa là các con không nên có bất cứ kế hoạch gia đình nào, mà chỉ chứng tỏ rằng, dù sinh con đẻ cái vẫn có thể tiến bộ trong Dhamma.

Câu hỏi: *Con không muốn nói đến việc những người không phải là thiên sinh ly dị. Nhưng con thấy rất hoang mang và phân vân khi thấy một cặp vợ chồng ở phương Tây rất vững vàng trong Dhamma đã ly dị. Thầy có lời khuyên gì trong trường hợp này không?*

Trả lời: Chắc chắn đây là một việc gây rất nhiều hoang mang cho nhiều người, cho dù là ở phương Đông hay là phương Tây. Các con khi đã có lời cam kết với người mình thương, thì không thể bất cứ lúc nào các con cũng để chồng hay vợ quan hệ dễ dàng với người khác. Vì như thế không tốt đẹp cho gia đình. Việc này đối với con cái sẽ như thế nào? Các cháu sẽ rất hoang mang, “Ai là mẹ mình, ai là cha mình?” Khi Thầy đọc một cái đơn ghi danh của thiên sinh, và thấy họ viết rằng có đến ba cha mẹ, Thầy thấy rất buồn cho họ. Điều đó cho thấy người này đã không nhận được tình thương của cha, của mẹ. Cha hoặc mẹ họ đã bỏ đi với người khác.

Điều này đi ngược với Dhamma nên chúng ta không khuyến khích điều đó. Nhưng từ từ chúng ta sẽ cố thay đổi điều này. Đối với Thầy, đây là điều bất hạnh lớn nhất trong văn hóa phương Tây ở thời đại này. Nhưng cùng một lúc, chúng ta cũng không nên quá cứng rắn, và cấm đoán việc ly dị. Nếu trong trường hợp đặc biệt các con phải ly dị thì các con hãy phát nguyện, “Tôi sẽ không lập gia đình nữa. Tôi đã thử lập gia đình, bây giờ đã xong. Tôi sẽ sống độc thân.” Tuyệt vời. Khi đó thì ly dị sẽ được cho phép.

Câu hỏi: *Thầy có thể có lời khuyên cho người mẹ trẻ có bé sơ sinh đang phấn đấu để tiếp tục tu tập, và cho những người mẹ đang chán nản, bởi vì quả là họ không thể tu tập được nữa?*

Trả lời: Tại sao họ lại chán nản? Nếu đứa trẻ ở trong lòng thì các con vẫn tập được. Các con có thể ban phát mettā cho cháu, và cho người khác. Các con phải học cách thực hành Dhamma trong mọi hoàn cảnh. Hãy dùng Dhamma cho mọi công việc của mình. Nhiệm vụ của người mẹ là chăm sóc con cái, hãy làm điều này trong Dhamma, sẽ rất hữu ích cho các con.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con đã nghe thiên sinh thắc mắc tại sao các thiên sư và thiên sư phụ tá được ăn riêng, được cung cấp chỗ ở rất tiện nghi?*

Trả lời: Tại sao ư? Hãy hiểu rằng chúng ta không thể cung cấp chỗ ở thoải mái cho mọi thiên sinh. Các thiên sinh đến học chỉ ở trong thời gian mười ngày thôi. Còn các

thiền sư phải ở đó cả tháng, thậm chí là cả năm. Và nếu các con không cho họ điều kiện ấy thì làm sao họ có thể giảng dạy một cách đúng đắn được. Đó không phải là một sự xa xỉ mà là một sự cần thiết. Chúng ta phải cung cấp những nhu cầu cần thiết cho họ, nhiều hơn những gì chúng ta cung cấp cho thiền sinh.

Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích tại sao thủ dâm lại phạm giới?*

Trả lời: Thầy không nói thủ dâm là phạm giới. Nhưng điều đó sẽ dẫn tới việc phạm giới, khiến các con trở thành nô lệ cho sự dục tính của mình. Nếu các con không có gì khác để thỏa mãn thì sẽ bắt đầu thủ dâm, điều đó sẽ đưa các con tới sai lầm, làm các con ngày càng xa con đường Dhamma. Hãy làm cho mình và người khác thoát khỏi sự nô lệ này, và đây là mục đích của Vipassana.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, làm sao ta có thể tìm thấy sự cân bằng giữa phục vụ vô vị lợi với việc chăm sóc cho chính mình?*

Trả lời: [Cười] Nếu ta là người không thể tự lo cho mình, thì làm sao có thể lo được cho người khác được? Trước tiên hãy lo được cho mình trước, rồi mới bắt đầu phục vụ vô vị lợi.

Câu hỏi: *Trong sự giảng dạy Vipassana, về mặt lý thuyết có nhiều điều có vẻ không thích hợp. Thí dụ, có sự đề cập tới vô số lượng kiếp của bậc Giác ngộ và quyền lực siêu nhiên của Ngài. Thưa Thầy, có cần thiết phải chấp nhận tất cả các điều này trước khi có được lợi lạc của Vipassana.*

Trả lời: Không cần thiết. Như Thầy đã nói, bây giờ người ta tới đây, có người tin, có người không tin vào kiếp quá khứ hay tương lai, nhưng vẫn có sự tiến bộ. Người ta không cần phải chấp nhận điều đó. Nhưng là một người Thầy có trách nhiệm, với những gì kinh nghiệm và hiểu biết, Thầy phải cho họ biết sự thật, y thị là thật. Thầy không nói chỉ để làm vừa lòng người ta. “Ồ, không, không đâu. Không có kiếp quá khứ hay kiếp tương lai, không có gì cả.” Vậy thì Thầy đã lừa dối người ta. Do đó, Thầy phải hết sức cẩn trọng. Người ta có thể chấp nhận hoặc không, nhưng đó không phải là vấn đề của Thầy.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi ta sinh vào cảnh giới Phạm thiên, có phải là chúng ta được sinh ra từ cha mẹ Phạm thiên theo cách người thường không?*

Trả lời: Khi Thầy được sinh ra ở một cõi như thế, Thầy sẽ kể cho các con. Trả lời bây giờ sao được. [Cười lớn]

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao lúc đầu Đức Phật ngăn ngại không cho phụ nữ xuất gia đệ trở thành tu sĩ?*

Trả lời: Hãy hỏi Đức Phật, đừng hỏi Thầy. Nhưng các con hãy hiểu rằng, trong tình huống thời đó không có một sự an toàn nào cả. Lúc đó những người muốn đi từ tỉnh này qua tỉnh khác thì phải đi qua những khu rừng và những nơi chỉ có sự cướp bóc và những nguy hiểm khác. Có nhiều trường hợp sự hãm hiếp đã xảy ra ngay cả với những người đã xuất gia thành nữ tu. Điều đó không chỉ xảy ra trong truyền thống của Đức Phật mà còn xảy ra cho các truyền thống khác nữa.

Vì thế Ngài khuyên, trong trường hợp như thế, ta có thể thực tập cùng một phương pháp ở nhà, và Ngài đã dạy tất cả những người trong gia đình của Ngài - họ đã được truyền dạy và thực hành ở nhà. Trong khi thực hành tại nhà họ đã trở thành sotāpanna (nhập lưu) rồi từ sotāpanna, cha của Ngài đã trở thành một vị A La Hán. Mặc dù sự tiến bộ có chậm hơn, nhưng các con có thể tiếp tục. Nhưng khi họ cứ nài nỉ và Ngài Ānanda cũng nài nỉ, thì Ngài đồng ý cho họ xuất gia. Và đó là lý do chính. Không có cái gì khác.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, ngay trong thời buổi này, tại sao trong hầu hết các quốc gia, phụ nữ không được phép gia nhập vào Sangha (Tăng đoàn)?*

Trả lời: Thầy có thể làm gì được nếu Sangha đã bị mất đi ở nơi đó? Nếu như Ni đoàn Bhikkhunī Sangha đã không còn thì ai sẽ tiến hành khởi sự nó? Có một truyền thống nói rằng, năm vị bhikkhus (tăng) sẽ họp cùng nhau để làm lễ xuất gia cho một bhikkhu. Tương tự như thế, năm bhikkhunīs (ni) cần đến để làm lễ xuất gia cho người một bhikkhunīs. Nếu không có bhikkhunīs nào cả, thì làm thế nào được. Đây không phải là trách nhiệm của Thầy - trách nhiệm của Thầy là giảng dạy Dhamma. Cho dù ai đó có là tăng hay là ni thì cũng không có gì khác biệt cả, Thầy vẫn sẽ dạy cho họ.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng ta có sự lựa chọn nào không trong việc tìm ra bạn đời Dhamma, hay tất cả chỉ là kamma (nghiệp)?*

Trả lời: Nếu thế con có thể nói tất cả đều là do nghiệp. “Tại sao tôi phải làm việc để có ăn. Bây giờ là giờ điếm tâm. Chỉ cần bảo, này Nghiệp của ta, hãy đem thức ăn sáng cho ta!” Điều này có thể được không? Ta phải làm việc một cách chính đáng, không nên bắt đầu chạy theo hết người này đến người khác để kiếm một bạn đời. Không thể bằng cách đó. Hãy kiếm bạn đời một cách thích đáng, với bình tâm.

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA SIKHARA,
ẤN ĐỘ, NGÀY 22 THÁNG 3, 1998

XIV. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Thưa Thầy, phẩm chất nào quan trọng nhất cần có khi phục vụ Dhamma?*

Trả lời: Nếu con không có Metta, tốt nhất là con đừng phục vụ. Nhiều lúc người phục vụ la mắng như cảnh sát viên khi thiền sinh phạm nội quy. Điều này hoàn toàn sai. Mỗi người phục vụ là một đại diện của Dhamma. Thiền sinh quan sát hành động của người phục vụ, và nếu họ thấy những người phục vụ cũng kiêu ngạo chẳng khác gì những người khác, họ mất niềm tin vào Dhamma. Vì vậy, phục vụ Dhamma là một trách nhiệm lớn. Người nào không thể phục vụ với tâm từ, bằng sự khiêm tốn thì không nên đảm nhận trách nhiệm này.

Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích thêm tại sao hành thiền mỗi ngày quan trọng?*

Trả lời: Con là thiền sinh Vipassana mà con không ngồi thiền mỗi ngày? Con là loại thiền sinh gì vậy? [Cười lớn]. Dự thêm nhiều khóa thiền nữa đi.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao giữ giới không tà dâm và không sử dụng các chất say gây nghiện rất quan trọng đối với những người phục vụ?*

Trả lời: Giữ giới quan trọng để có thể tiến bộ trong Dhamma.

Tất cả năm silas đều quan trọng đối với người phục vụ, nhưng hai giới trên quan trọng nhất.

Nếu con tiếp tục sử dụng các chất say gây nghiện, con sẽ trở thành nô lệ cho tình trạng say sưa. Tâm con không còn quân bình một khi thành nô lệ cho nghiện ngập.

Tương tự như vậy, đối với giữ giới không tà dâm: do thực hành Dhamma, cả hai người chồng và vợ sau rốt sẽ đạt đến một tình trạng không còn quan hệ tính dục.

Nhưng nếu có quan hệ luyến ái với một người khác nữa, ham muốn nhục dục sẽ tiếp tục gia tăng. Giống như đổ dầu vào lửa, trong khi muốn dập tắt lửa. Vì thế phải giữ quan hệ tính dục giữa hai người hôn phối thôi, không với ai khác.

Nếu cả hai người là thiền sinh Vipassana nghiêm túc, họ sẽ quan sát những cảm giác phát sinh và chấp nhận sự thật, “ Có một đam mê nhục dục đang khởi lên trong tâm tôi.” Nhờ quán sát những cảm giác này, họ có cơ vượt ra khỏi mê đắm này.

Nên khi không có quan hệ thân xác thì không có gì sai, vì không phạm giới.

Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp, nếu chịu khó thực tập quán sát, họ sẽ dễ dàng thoát khỏi những đam mê nhục dục, và cảm thấy thoải mái, hạnh phúc, không còn cảm thấy bị thôi thúc nữa.

Thiên nhiên bày ra những quan hệ tính dục với mục đích để sinh con. Nhưng con người mắc nhược điểm, đi ngược với thiên nhiên, đến với nhau chỉ để thỏa mãn dục tính.

Nếu tiếp tục tu tập Vipassana, dần dần các con sẽ thoát khỏi đam mê nhục dục và đạt đến một tình trạng tự nhiên không còn muốn quan hệ tình dục, mà không cần phải đè nén. Tình trạng này giúp con tiến bộ vượt bậc trong Dhamma.

Câu hỏi: *Làm thế nào một người phục vụ giải quyết những xung đột với những người phục vụ khác?*

Trả lời: Theo cách của Dhamma! Nếu xung đột xảy ra và các con gây gổ, làm mất hòa khí trong trung tâm Dhamma, thật là không hay. Nếu có khác biệt về quan điểm, hãy trao đổi với nhau bằng Metta, từ ái. Đừng gây sự vì những điều như vậy.

Nếu các con không thỏa thuận được, hãy thông báo sự việc lên các vị niên trưởng. Họ sẽ hướng dẫn các con.

Thật không tốt chút nào khi các con ở trong trung tâm mà tạo nên những tác động tiêu cực. Ngay ở nhà tạo ra bất hòa giữa những người thân cũng đã tai hại rồi, nhưng chỉ hạn chế trong gia đình.

Ở trung tâm, nơi có nhiều rung động tốt lành, nếu các con làm ô nhiễm bằng những biểu hiện tiêu cực, các con làm hại cho nhiều người đến đây để được lợi lạc từ Dhamma.

Nếu các con thấy mình đang trở thành gay gắt khó chịu, tốt hơn các con nên nghỉ một thời gian. Ngồi thiền, giải tỏa những khó chịu, rồi hãy phục vụ trở lại.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, cúi mình xá lễ để tỏ lòng tôn kính được lợi ích gì?*

Trả lời: Trước mắt nhiều người, khi con xá lễ người nào đó, con tỏ lòng kính trọng người đó. Chừng ấy là một phần thôi.

Thực ra, đỉnh đầu của các con là nơi thân thể tiếp nhận những rung động tốt lành hay bất tịnh.

Với một hành giả Vipassana, chú ý đến đỉnh đầu thật sự lợi ích khi cúi đầu đánh lễ một người đang rải tâm từ hay tạo ra những rung động Dhamma.

Thầy nhớ Sư phụ Thầy đã dạy đánh lễ như thế này:

Lễ thứ nhất, chú tâm đến những cảm giác ở đỉnh đầu và nhận ra vô thường, Anicca.

Lễ thứ hai, hiểu được khổ, Dukkha.

Lễ thứ ba, phải thấy được vô ngã, Anatta.

Nhiều khi, trong lúc các Thầy đánh lễ, Sư phụ chợt hỏi, “Các con đánh lễ có đúng cách không?”

Khi các con quan sát accicca nơi đỉnh đầu, các con hiểu rằng, “Xem này, mọi sự đang thay đổi, biến diệt”.

Khi các con quan sát dukkha, các con hiểu rằng, “Bất kỳ cái gì biến diệt, đó là cội nguồn của khổ đau, không thể là nguồn hạnh phúc”.

Các con hiểu được Anatta như vậy, “Không có ‘Ta’ trong này, không có cái ‘của Ta’, tất cả chỉ là hiện tượng kết hợp của Tâm-vật”.

Vậy các con hãy đánh lễ với sự thấu hiểu và tỉnh giác đối với những cảm giác nơi đỉnh đầu.

Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích bốn cách thức mở đầu cho khóa tu có lợi ích thực tiễn như thế nào, hay đơn thuần là một nghi thức?*

Trả lời: Thầy luôn giải thích điều này mỗi lần có khóa tu. Khi các con qui y Tam bảo, đó không phải là một nghi thức

Các con qui y có nghĩa là xin nương tựa vào những phẩm chất của Tam bảo để phát triển cùng những phẩm hạnh này nơi chính con. Nếu các con không thành tâm như thế mà chỉ tụng qui y, hiển nhiên đó là một nghi thức.

Tương tự, khi các con tiếp nhận Năm giới, các con cần thành tâm cam kết giữ gìn, ít ra trong mười ngày tới.

Có vậy, mới không là nghi thức, mà là một quyết tâm mạnh mẽ. Khi con qui y, tức chấp nhận quy thuận, hết lòng tu tập theo sự hướng dẫn trong suốt khóa thiền.

Đúng ra, các con xin qui thuận theo kỹ thuật của Vipassana. Hiểu được vậy sẽ không thấy có vấn đề trong phép qui y.

Cuối cùng, đó là một thỉnh cầu xin được tiếp nhận Dhamma. Dhamma không bao giờ được áp đặt lên bất cứ ai. Thật là một truyền thống tốt lành.

Khi con thỉnh cầu Thiên sư trao cho con Dhamma, có nghĩa là Thiên sư đang trao cho con cái gì đó, và con sẵn lòng đón nhận, con sẵn sàng học tập.

Những phương thức này không phải là nghi lễ. Ý nghĩa ẩn chứa thật rõ ràng. Ý nghĩa này cũng được giảng giải rõ ràng mỗi khi bài thực tập Anapana được chỉ dạy.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, vai trò của Thiên sư chính của trung tâm là gì trong việc giúp các người phục vụ thường trú không bị kiệt sức?*

Trả lời: Đúng, bốn phận của Thiên sư phụ trách là phải giám sát để không người nào bị giao việc quá sức. Mỗi người phục vụ phải được giao làm trong khả năng.

Nếu Thiên sư thấy có người nào quá sức mệt vì phục vụ Dhamma thì phải cho người này được nghỉ, thư giãn, hành thiền để lấy lại sức. Chỉ sau đó mới cho người này làm việc trở lại.

Nếu quá nhiều việc được giao khiến người nào đó không kham nổi, điều này không tốt cho sức khỏe.

Câu hỏi: *Con phải làm gì nếu cả thân và tâm con đều không hứng thú hành thiền Metta vào cuối một ngày hành thiền, dù đã được nghỉ ngơi, thư giãn?*

Trả lời: Được rồi, lúc nào đó nếu con không sẵn sàng để hành thiền Metta, thì đừng hành thiền Metta. Nhưng ít nhất, trên bề mặt của tâm thức, con có thể thầm nguyện, “Nguyện cho tất cả mọi chúng sinh được hạnh phúc.”

Metta như thế không mạnh lắm, nhưng con cứ ráng tập. Tuy nhiên, trường hợp tâm con quá dao động, tốt hơn con đừng hành Metta.

Khi có những rung động vi tế và con cảm thấy an bình và hài hòa, Metta con tạo ra lúc đó thật là mạnh mẽ, đem lại nhiều năng lượng tốt lành cho môi trường chung quanh.

Câu hỏi: *Nếu các bậc trưởng thượng trong Dhamma tự mình lấy những quyết định đi ngược lại với những hướng dẫn mà Thầy đã quy định. Chúng con, những người phục vụ Dhamma, nên làm gì?*

Trả lời: Với tất cả khiêm tốn, và lễ độ, con trình bày quan điểm của con trước vị này và nói, “Thưa, theo sự hiểu biết của con về chỉ dẫn này, quyết định ấy thật không đúng. Con tin rằng các hướng dẫn đề xuất cho ta cách hành động khác hơn.”

Thiền sư theo đó sẽ giải thích lý do tại sao đã lấy quyết định này.

Nếu con vẫn không đồng ý, con có thể nói, “Vì chúng ta không đồng ý về vấn đề này, tôi sẽ viết thư trình bày việc này với Thiền sư chủ quản hay Thầy Goenka. Chúng ta hãy giải thích tình hình này với bậc trưởng thượng, và để các vị ấy quyết định”.

Nhưng đừng bao giờ viết cho bậc chủ quản khi chưa thảo luận trước với vị này những khác biệt quan điểm của mình. Còn không, đó là nói xấu sau lưng, phạm vào sila.

Hãy cẩn thận, đừng phạm vào giới nói lời không thật. Thường khi nhiều người viết cho Thầy nói rằng, “Người này hành xử thế này. Người kia làm những việc thế kia.”

Rồi Thầy hỏi họ có thảo luận vấn đề này với người mà họ khiếu nại không, thì họ trả lời là không.

Trong trường hợp này, tại sao viết thư cho Thầy?. Đem việc này ra bàn trước với người mà con có vấn đề là việc tối quan trọng.

Hầu hết mọi khó khăn sẽ được giải quyết ổn thỏa nếu các con đem vấn đề ra thảo luận trực tiếp – trong tinh thần xây dựng – chứ không có tính cách đả phá. Cần cố gắng hiểu quan điểm của mỗi bên.

Có thể quan điểm của con sai, hay người kia không đúng. Nhưng khi các con thảo luận, vấn đề sẽ được sáng tỏ hơn.

Nếu con thấy vấn đề vẫn không sáng tỏ hơn, thì các con trình lên các Thầy cô lớn, không có gì sai trái cả.

Câu hỏi: *Con biết rằng một người phục vụ có kinh nghiệm phải đối xử với thiền sinh mới và những khách viếng thăm với nhiều Metta hơn. Làm sao con có thể làm được như vậy?*

Trả lời: Bằng sự hành thiền Vipassana, ngày mỗi một nhiều hơn. Khi tâm các con trong sáng, tự nhiên các con có nhiều từ tâm hơn.

Trong một câu hỏi trước đây, con hỏi tại sao việc hành thiền mỗi ngày quan trọng.

Lý do là nếu con không hành thiền mỗi ngày, con sẽ không có tâm từ

Và nếu không có Metta, con không thể phục vụ. Vì thế, hãy hành thiền mỗi ngày, tinh tấn, mạnh mẽ trong Dhamma. Tự nhiên Metta của các con sẽ mạnh và tác động mạnh lên các thiền sinh viếng thăm.

Như con nói, các người đến dự khóa tu luôn nhìn vào những người phục vụ, những thiền sư và những người điều hành trung tâm.

Nếu họ thấy được những người này không thực hành đúng như những gì nơi đây dạy, họ sẽ nghĩ đây chỉ là trò giả dối. Họ sẽ tự nhủ, “Xem kia, kỹ thuật Vipassana không giúp gì được cho những người tu tập ở đây, vậy mình phí thì giờ làm gì?”. Vì thế, phải thật cẩn thận: Phải thực tập cho mạnh mẽ trong Dhamma để các con có thể hiển tặng nhiều metta.

Giữ cho môi trường tràn đầy metta, đầy ắp metta.

Làm được vậy, các con sẽ thành công và trung tâm sẽ thành công. Càng ngày càng có nhiều người được lợi lạc.

Câu hỏi: *Ramana Maharshi nói về sự tin tưởng rằng có sự giác ngộ, mà không có “người giác ngộ” (vô tác).*

Con có một câu hỏi về tác nghiệp, về vấn đề là nhiều khi cố gắng làm thì không đưa đến được sự bình tâm.

Nhiều khi con mong sao đừng có mong, hay tìm cách nào đó để không tìm. Con muốn tỉnh thức, chứ không tìm cầu. Con càng tìm kiếm thì như là càng xa đích đến.

Trả lời: Ramana Maharshi nói đúng, nhưng Ngài nói về một trạng thái tâm thức cao hơn. Một người mới nhập môn phải hành trì trước. Con đang được học để có thể đạt đến trạng thái không còn ‘Ngã’ (anatta), và khi không còn “Ngã”, không còn ai là người làm. Nhưng nếu chúng ta nói ngay từ đầu không có “Ngã”, các con sẽ hoang mang và nghĩ mình không cần tu tập gì cả.

Các con trước hết phải hiểu, “Được, tôi phải đi từng bước trên đường tu”.

Sẽ đến một lúc, con hiểu được, “Có một con đường, nhưng không có ai bước trên đó cả, chỉ có những bước phải đi mà thôi.” Trạng thái đó phải đến một cách tự nhiên. Nếu “Ngã” vẫn còn đó trong con, và con cố gắng áp đặt nơi mình cái cảm giác nơi con không có “Ngã”, thì thật chẳng lợi ích gì.

Vì thế, Phật dạy ta nên bắt đầu với sự thật về anicca, vô thường.

Khi các con vững chãi trong cái thấy anicca, thì cái thấy dukkha, khổ, tự nhiên sẽ rõ ràng với các con, con sẽ thấy rằng bất kỳ cảm giác nào dù dễ chịu đến đâu cũng sẽ không còn. Vì vậy cố gắng bám víu vào những cảm giác này chỉ thêm khổ đau. Khổ nằm ngay cả ở những trải nghiệm tuyệt vời nhất. Càng ngày con càng thấy rõ dukkha một khi con vững chãi trong cái thấy anicca.

Một khi con vững chãi trong cái thấy anicca và dukkha, thì trạng thái thứ ba – thấy anatta, vô ngã – mở ra trong con, và con nghĩ, “Hiện tượng này là gì? ‘Ngã’ tôi đâu?. Mọi sự cứ thế mà xảy ra, chỉ có một dòng chảy của tâm và vật không ngừng tương tác”.

Khi cái “Ngã” tan rã ở tầng thể nghiệm, cái này mới có ích. Chỉ đặt để cho mình một ý niệm về anatta không ích lợi gì. Thế nên Đức Phật không bao giờ khuyên ta bắt đầu với cái thấy anatta. Bắt đầu với anicca, kế tiếp cái thấy dukkha sẽ đến, sau rốt anatta sẽ hiển lộ. Khi Ramana Maharshi nói đến việc không có ai là người làm, Ngài nói đến anatta, trạng thái thứ ba, trạng thái tối hậu. Ngài đã chứng trạng thái này, nên Ngài nói một cách tự nhiên về anatta với những người mà Ngài cảm thấy đã đạt đến trình độ cao. Vì vậy, không có ý nói là một người mới tu nên bắt đầu với anatta.

Câu hỏi: *Tại sao chúng ta không được được đốn các cây trong trung tâm?*

Trả lời: Tại sao đốn cây, dù bất cứ ở đâu? Sao chỉ không cho đốn cây ở trung tâm Dhamma? Cây cối rất ích lợi, tạo ra không gian đầy năng lượng. Môi trường mang đầy những rung động tốt lành đến từ các cây. Vì thế hạ cây là điều không nên. Trong một trung tâm Dhamma, đặt biệt cần thiết có nhiều cây xanh tươi tốt vây quanh. Nơi nào vùng đất quá khô, không có cây cỏ, thì nơi đó khó làm thành một trung tâm Dhamma thật tốt. Cành lá xanh tươi rất quan trọng. Cây cối rất quan trọng.

Câu hỏi: *Trong khi hành thiền Vipassana, có phải chúng ta không nên chú tâm vào những đối tượng khác ngoài những cảm giác nơi thân? Chẳng hạn như chú tâm vào cái thấy, cái nghe...?*

Trả lời: Được chứ. Nhưng không phải ở giai đoạn này. Những hành trì ấy sẽ đến sau.

Trước hết, các con cần đạt đến giai đoạn cảm nhận được cảm giác ở từng phần nhỏ trên thân. Một khi con vững chãi trong sự tỉnh giác với cảm giác trên thân này, thì một âm thanh đến, thật dễ để con cảm nhận được cảm giác đến từ âm thanh này. Nếu con không nhận thức rõ được cảm giác đến từ âm thanh, mà chỉ tự nhủ, “Ồ, đây lại âm thanh, đây là âm thanh”, thì nhận thức này không giúp ích gì vì chỉ biết một thực tại phiến diện. Âm thanh là một rung động. Ánh sáng, màu sắc là những rung động. Mùi là một rung động. Vị là một rung động. Mỗi ý nghĩ trong đầu là một rung động. Nhưng các con không thể nghiệm những rung động này. Vì thế trước hết các con phải tự mình thiết lập vững chãi trong sự cảm nhận được những cảm giác nơi thân. Sự thể nghiệm những cảm giác từ những giác quan khác sẽ làm sau.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có nhiều vấn đề cứ lãng vãng đến với con trong nhiều khóa tu. Như thế có nên đối trị với những vấn đề thường tình đó không? Hay nếu con tiếp tục tham gia các khóa thiền, vấn đề sẽ biến mất? Chẳng hạn, con cứ lo có nên có một sự nghiệp đàng hoàng, hay kiếm một việc làm nghiêm chỉnh hơn?*

Trả lời: Ngồi thiền mà cứ nghĩ đến một công việc tốt lành mà không lo đi kiếm, thì không được gì. Điểm thiết yếu là việc mình kiếm không được góp phần giúp người ta phạm giới, sila. Nếu các con làm thứ việc giúp người khác phạm sila thì tệ hại chẳng khác gì chính các con phạm sila.

Nếu ý thức được điều này, tự nhiên các con sẽ không làm công việc gì có thể gây hại cho người khác.

Hành thiền sẽ giúp các con minh mẫn, thấy được chọn nghề nghiệp nào là tốt nhất. Nhưng trong khi ngồi thiền đừng mãi nghĩ đến nghề nghiệp. Hoàn toàn sai, đừng làm vậy.

Câu hỏi: *Các con nghe nói những màu đen, đỏ và xanh lục đậm không thuận lợi cho việc hành thiền Vipassana. Có thật vậy không?*

Trả lời: Các con không thể tự mình thể nghiệm được điều ấy ở giai đoạn này, bởi vì các con không thể cảm nhận được những rung động của những vật vô tri. Nhưng nên tiếp tục tu tập, sẽ đến một lúc các con có thể cảm nhận được những rung động từ những sinh thể hữu tình, mà cả của những vật vô tri. Vào lúc đó, sự khác biệt giữa các màu sắc sẽ trở thành rõ ràng với các con. Ở giai đoạn này, các con hãy chấp nhận những gì các vị Thầy chỉ dẫn. Làm sao khác hơn được? (Cười lớn).

Câu hỏi: *Trong đời sống hàng ngày, con tập Yoga. Con muốn kết hợp yoga vào với khóa tu Vipassana.*

Trả lời: Trong thời gian nghỉ sau khi ngồi thiền, các con có thể đi tản bộ. Chỉ có đi bộ là được cho phép, một hình thức thể dục. Tất cả thời gian còn lại, con phải ngồi và hành thiền.

Câu hỏi: *Nhưng con ngồi lâu không được và con thấy tập Yoga làm giãn người, đỡ nhiều lắm.*

Trả lời: Thế thì đi bộ một chút trong giờ ngồi thiền, nhưng không được tập yoga. Có hai lý do cần làm như vậy: Thứ nhất, các con tham gia khóa thiền vì muốn được định tâm nơi thân; thế nhưng, nếu con tập yoga thì sự chú tâm của con bị phân tán, chỉ nghĩ đến những động tác yoga. Một vấn đề nữa là trong khóa tu, chung quanh con có nhiều thiền sinh đang hành thiền một cách nghiêm túc, và nếu họ thấy con tập những thế này hay thế khác, họ sẽ nói, “Thật tuyệt vời. Tôi chưa bao giờ tập như thế, xin bạn chỉ tôi với”. Con làm họ phân tâm. Vậy thì trong khóa tu, chỉ có ngồi thích và đi bộ. Đi bộ rất tốt cho cơ thể. Sau đó về nhà con có thể tập môn yoga tuyệt vời để tăng cường sức khỏe.

Câu hỏi: Con có câu hỏi liên quan đến câu hỏi vừa rồi: Con nghĩ ngồi quá lâu không tốt cho sức khỏe. Con biết nhiều người hành thiền lâu năm bị đau thân kinh tọa.

Con thắc mắc không biết cảm giác nhức nhối khó chịu vào một lúc nào đó do ngồi quá lâu có phải là một báo động đang gặp nguy hiểm, và người ta cần biết rõ là ngồi thiền 12 giờ một ngày có lẽ không tốt lắm cho họ.

Trả lời: Ngồi thiền lâu tốt cho biết bao người, vậy cũng tốt cho con chứ. (Cười to).

Dĩ nhiên khi con không quen ngồi thiền kiết già, con sẽ thấy rất khó. Bởi vậy, chúng tôi bảo, “Không cần ngồi kiết già, ngồi cách nào hợp với các con là được.”

Nhưng hành thiền trong một khóa tu không làm hại ai bao giờ. Chưa bao giờ chúng tôi được nghe ngồi thiền lâu nguy hiểm cho một ai đó. Mà đúng ra, chính phương pháp này giúp làm thông năng lượng, và một dòng năng lượng lưu thông tẩy sạch những ứ đọng nơi thân cũng như nơi tâm. Và nếu có gì bất an nơi thân, thì chính ngồi thiền giúp ổn định, chứ không làm tổn hại. Nếu con dùng Adhitthana quyết tâm ngồi không cử động trong tám, mười hay mười một giờ một ngày thì quả không đúng. Thiền với quyết tâm Adhitthana chỉ thực hành ba giờ một ngày, và chỉ làm sau khi thiền Vipassana. Thời gian còn lại con được phép tùy nghi thay đổi thế ngồi, ngay cả được ngã người trên sàn. Hành thiền với tư thế ngồi, khi đau hết chịu nổi, nằm xuống hay bước tới lui trong vòng năm phút, sau đó ngồi lại. Không có cấm đoán không cho cử động khi tê nhức.

WANLI, TAIWAN, NGÀY 3 THÁNG 8, 1998

HÃY ĐỂ DHAMMA TỎA CHIẾU TRONG SỰ TINH KHIẾT

Các con Dhamma thân mến của Thầy:

Tất cả các con đều muốn thấy giáo pháp tinh khiết của Bạc Giác Ngộ được hồi phục nơi đây, và Thầy cũng mong muốn điều này xảy ra. Tuy nhiên, nếu các con lo tổ chức những khóa thiền 10 ngày nhưng không chú trọng đến sự quan trọng của việc áp dụng Dhamma trong cuộc sống, khóa thiền sẽ trở thành một loại nghi thức, nghi lễ, tế tự và sẽ không có hiệu quả lẽ ra phải có.

Qua Vipassana, ta biết cách áp dụng giới hạnh sila trong cuộc sống, và sila bắt đầu bằng samma-vacca, lời nói chân chính. Lời nói chân chính có nghĩa là tránh nói không đúng sự thật, tán gẫu và nói sau lưng. Do đó, ở bất cứ nơi đâu Vipassana được giảng dạy, chúng ta được khuyên là, nếu có người tìm thấy lỗi nơi một người anh hay chị Dhamma thì không nên nói với ai khác, mà nên gặp riêng người đó và giải thích một cách lịch sự, “Tôi không nghĩ là hành động của bạn phù hợp với Dhamma.”

Các con có thể bày tỏ quan điểm của mình một hay hai lần. Nếu người đó vẫn không hiểu, các con có thể nói, “Tôi sẽ thông báo cho thiền sư cấp trên là chúng ta khác biệt ý về việc này.” Đây là đường lối đúng đắn để đối xử với người mà các con bất đồng ý kiến. Ngay lúc các con nói xấu người khác khi không có mặt của họ, các con đã phạm sila, một sila quan trọng trong samma-vacca, chánh ngữ.

Các con nên tự xét mình. Nếu các con thấy mình đã nói xấu một anh hay chị em Dhamma, hãy tự sửa càng nhanh càng tốt. Hãy tới gặp, xin lỗi và nói, “Tôi đã phạm lỗi, tôi đã nói xấu bạn mà đáng lẽ ra tôi phải tới gặp và nói với bạn.”

Đây là một sangha, một gia đình của những người hành thiền Vipassana. Nói xấu người khác sẽ tạo ra xung khắc và chia rẽ. Vài người có thể chấp nhận những gì họ nghe, có người không chấp nhận, và dần dần xung khắc bắt đầu, việc này hoàn toàn

trái ngược với Dhamma. Đức Phật nói rất rõ ràng, có một số hành động rất mực bất thiện, và đưa đến hậu quả rất tai hại; tạo ra chia rẽ trong sangha là một hành động trong số những hành động tai hại này.

Chắc chắn phải có những ý kiến khác biệt khi những người trong gia đình sống chung hay hành thiền hay phục vụ chung với nhau. Không có gì sai quấy trong việc này cả. Các con không thể đi theo người khác một cách mù quáng, cho dù người đó có kỳ cựu đến đâu đi nữa. Nhưng ý kiến khác nhau không nên đưa tới sự chia rẽ trong sangha.

Thầy lúc nào cũng nói rằng, mọi thành viên trong gia đình Dhamma, gia đình Vipassana phải không có gì ngoài ánh mắt yêu thương dành cho nhau, không bao giờ nên tức giận hay thù ghét dù chỉ chút ít.

Có những tổ chức chính trị và xã hội nơi có người khao khát quyền lực và địa vị muốn tạo ra một nhóm người đi theo và lên án người khác. Nhưng những hành vi như thế không phù hợp trong lãnh vực Dhamma. Ngay khi con nhận thấy có một nhóm người đi theo con và một nhóm khác không theo, con phải lập tức nhận ra, “Có cái gì sai quấy trong tôi, đó là lý do tại sao tôi muốn mọi người phải làm theo ý mình. Ô, ngã mạn của tôi cao đến thế! Tôi không xứng đáng để phục vụ Dhamma, chứ đừng nói đến hướng dẫn trong Dhamma. Tốt hơn hết là tôi phải rút lui và hành trì Dhamma trong lúc này.”

Trừ khi ta bắt đầu chấp nhận sự thật là bản ngã của mình quá cao, và sự ràng buộc vào bản ngã của mình quá mạnh, ta không bao giờ có thể thoát khỏi thói quen xấu của việc thấy lỗi của người khác. Ngay lúc ta nhận ra, “Hãy xem, ta đã có hành động này chính vì ngã mạn của mình,” thì ngã mạn bắt đầu tan biến. Còn nếu các con lúc nào cũng biện hộ cho hành động của mình, dù bằng lời nói hay việc làm, thì ngã mạn mỗi lúc một cao hơn.

Sáng nay Thầy nghe thấy một sự kiện mới xảy ra gần đây. Một hay hai con gái Dhamma của Thầy đã phẫn nộ vì sơ đồ chỗ ngồi ở thiền đường không như ý muốn. Đây là một tình huống rất đáng buồn. Với thái độ này thì Dhamma làm sao hiện hữu? Ngã mạn quá sức quan trọng đối với những người này. Thầy cảm thấy rất thương xót họ. Họ phải tiến bộ nhiều trong Dhamma để có được tình thương và lòng trắc ẩn đối với người khác, thay vì chỉ thấy lỗi của người.

Đây chỉ là một sự kiện nhỏ, nhưng chỉ ra cách bất tịnh khởi sinh và phát triển. Nếu chúng ta không lên tiếng chống lại loại bất tịnh này, các con sẽ làm cho ngã mạn của mình mạnh hơn và tạo ra chán ghét nơi người khác.

Thầy để ý thấy vài tai hại khác. Truyền thống giảng dạy Vipassana chỗ nào cũng giống nhau khắp thế giới. Các con không được phép thay đổi phương pháp. Thầy thấy nhân tiên bài học lịch sử Vipassana. Vipassana đã hoàn toàn biến mất chỉ trong vòng năm trăm năm ở Ấn Độ, bởi vì ở đó những tông phái khác nhau bắt đầu thêm thắt một số điều của riêng tông phái của họ. Dần dần những thứ được thêm vào trở nên chiếm ưu thế, và Vipassana trở thành mờ nhạt. Thế nhưng sự tinh khiết được duy trì suốt 2300 năm tại Miến Điện, nơi sinh trưởng của Thầy, lưu truyền từ thầy tới trò. Một khi họ thêm gì vào, cái thêm vào sẽ chiếm ưu thế và Vipassana sẽ bị mai một. Thế nhưng họ đã giữ phương pháp được tinh khiết và đây là lý do chúng ta nhận được Vipassana tinh khiết ngày nay. Chúng ta không được làm hư hỏng phương pháp, nhân danh sự cải thiện. Nhiều người làm phương pháp tu hư hỏng mà lại nói, “Tôi cải thiện phương pháp!” – làm như họ uyên thâm hơn Đức Phật hay truyền thống. Đây là chiều hướng nguy hiểm, ta phải hết sức cẩn trọng.

Bởi vậy cho nên, những người mong muốn Dhamma tinh khiết tiếp tục được duy trì sau hàng thế kỷ phải hiểu rằng, chúng ta có một trách nhiệm lớn lao. Chúng ta không có quyền thay đổi giáo luật, giáo điển hay cách hướng dẫn thực hành. Nếu các con thực sự muốn thay đổi cái gì đó, hãy gửi đề nghị đến Thầy. Chỉ khi nào Thầy đồng ý thì mới được thay đổi. Nếu các con cảm thấy rằng mình thông tuệ hơn Thầy và thay đổi sự giảng dạy theo ý mình, các con sẽ làm hại truyền thống, các con sẽ làm hại sự truyền bá Dhamma.

Một điểm khác cần phải được minh định: Pháp thoại buổi tối, hướng dẫn thực hành hằng ngày và Anapana và Vipassana đã được dịch ra hơn ba mươi thứ tiếng, và chúng ta phải đảm bảo sự dịch thuật thật chính xác. Một sự phiên dịch không đúng sẽ đưa ra những hướng dẫn sai lạc lâu dài cho những người dùng ngôn ngữ đó.

Một khi dịch xong, một hay hai thiền sinh thông thạo ngôn ngữ đó phải thẩm định lại. Sau đó Thầy sẽ gửi mẫu giọng nói của một số thiền sinh từ quốc gia đó, và từ đó Thầy sẽ chọn một giọng nói có sự rung động thích hợp. Cuối cùng, thiền sinh đó phải tới Igatpuri để thu âm. Nhiều người đã đến từ Indonesia, Mãi Lai, Mông Cổ và Nga. Việc thu âm phải được thu tại Igatpuri hay những trung tâm phát triển gần như Igatpuri, bởi vì những rung động của môi trường rất là quan trọng. Giọng thu sẽ mang những rung động của môi trường xung quanh. Nếu sự rung động này không được lành mạnh, những gì các con nói, cho dù đã dịch đúng một trăm phần trăm, cũng không có kết như mong muốn. Chúng ta đã thấy sự khác nhau trong sự thu âm nên những điều lệ này mới được đặt ra.

Đối với những khóa thiền, chúng ta muốn thiền sinh được thuận thực trong pháp Thiền bằng cách ngồi nhiều khóa mười ngày trước khi tham dự khóa satipatthana. Khóa satipatthana - Đại niệm xứ - đem lại sự hiểu biết trí thức về pháp thực hành chánh niệm và chỉ rõ những gì chúng ta cần thực hành phù hợp với những lời dạy của Đức Phật.

Người ta thường thích hiểu Dhamma ở mức độ trí thức hơn là thực hành. Nhưng trong Dhamma sự thực hành quan trọng hơn bất cứ thứ gì khác. Chúng ta không thể nhân nhượng ở đây. Nếu khóa satipatthana là khóa đầu tiên của thiền sinh thì người này thực sự thực hành cái gì? Người này chỉ chơi trò chơi trí thức.

Nếu chúng ta tiếp tục cho những thiền sinh chỉ thích chơi trò chơi trí thức tham dự những khóa satipatthana, chúng ta làm hại những thiền sinh này, tạo ra hàng rào ngăn cản sự tiến bộ của họ. Họ sẽ không bao giờ thực hành một cách nghiêm túc bởi vì họ vui với trò chơi trí thức. Dhamma không phải là một trò chơi trí thức. Hãy hết sức cẩn thận.

Một hôm Thầy biết một sự kiện nhỏ khác: Thiền sinh được yêu cầu ngồi thiền và chú niệm trước giờ báo chí tới để phỏng vấn. Thật là sốc khi phô trương sự hành thiền; điều này trái với Dhamma.

Trong bài pháp thoại vào ngày cuối cùng của khóa thiền mười ngày Thầy nói, “Hãy hành thiền ở nhà một tiếng vào buổi sáng và buổi tối, và khi các con đi xe buýt hay xe lửa hãy quan sát nội tâm với cặp mắt mở.” Ngay lúc con nhắm mắt ở chỗ công cộng, các con đang phô trương với người khác, “Hãy xem, tôi là người hành thiền giỏi. Ngay cả khi tôi đang di chuyển tôi cũng hành thiền!”

Phô trương về Dhamma chúng tỏ là các con đã không hiểu Dhamma.

Khi nào Thầy thấy một người phô trương là một người đạo hạnh với dấu ấn trên trán hay trang sức hay loại quần áo nào đó, Thầy biết người này không có một chút Dhamma nào. Nếu Dhamma có mặt thì cần gì phải phô trương Dhamma? Hành vi của các con sẽ cho thấy mình là người Dhamma tốt.

Khi nào Thầy diễn thuyết trước công chúng ở bất cứ nơi đâu trên thế giới, thiền sinh tới trước một tiếng và hành thiền tại sảnh đường. Mười lăm phút sau giờ hành thiền, công chúng sẽ tới và diễn văn bắt đầu. Trong lúc thiền sinh đang hành thiền, không một người nào không phải là thiền sinh được phép tham dự. Bằng không sự hành thiền chỉ là một sự phô trương. Đây là những chi tiết nhỏ nhặt nhưng rất quan trọng, bởi vì ta bắt đầu lơ lửng với một lỗi nhỏ, và rồi ta tiếp tục lơ lửng càng ngày

càng nhiều. Trong quá khứ, đây là cách Dhamma bị hủy hoại, không những chỉ tại Ấn Độ, mà còn ở những nước khác.

Các con đều là những người lãnh đạo Vipassana ở đây. Thật là tốt khi sự kiện phôi trương không mấy hay như vậy đã xảy ra vào dịp họp báo. Thấy thấy rằng bây giờ là thời điểm tốt để giải thích cho các con của Thầy rằng phôi diễn như vậy không phải là cách làm việc Dhamma. Nếu Thầy tránh không giải thích về điều này, vì có người không được hài lòng, Thầy không phải là người thầy tốt. Đây là trách nhiệm của Thầy để giải thích những điều này. Bất cứ khi nào Thầy tìm thấy những lỗi lầm như thế, Thầy chỉ ra những lỗi lầm với tình thương và lòng độ lượng. Một khi lỗi lầm được sửa đổi thì Dhamma bắt đầu trôi chảy trong sự tinh khiết.

Thầy thấy tiềm năng lớn để Dhamma tinh khiết nảy sinh tại đây. Ước mơ của Thầy là một ngày nào đó, các nước Trung Hoa và Ấn Độ vĩ đại sẽ chấp nhận Dhamma tinh khiết, và toàn thể thế giới sẽ chấp nhận Dhamma và sẽ có lợi lạc lớn lao cho những người đau khổ.

Bởi vậy, không những chỉ vì lợi ích cho các con mà cũng vì lợi lạc cho toàn thể nhân loại. Hãy chắc rằng các con duy trì được sự tinh khiết của phương pháp, sự tinh khiết của kỷ luật, sự tinh khiết của điều lệ và nội quy. Chúng được đặt ra để giữ cho phương pháp được tinh khiết, giữ cho Dhamma được tinh khiết.

Đây là con đường của Dhamma tinh khiết. Chúng ta ở đây không phải là để làm vừa lòng mọi người. Chúng ta ở đây để phục vụ họ, giúp họ thoát khỏi khổ đau. Cho dù có ít hay nhiều thiên sinh cũng không thành vấn đề. Dhamma tinh khiết phải truyền dạy để họ có thể phát triển và thoát khỏi khổ đau. Điều đó quan trọng hơn là việc đếm đầu người.

Trong mười bốn năm Thầy sống gần sư phụ, Thầy thấy Ngài dạy Dhamma với kỷ luật nghiêm minh. Trong hai mươi chín năm Thầy dạy Dhamma, sự thành công có được chỉ nhờ vào kỷ luật nghiêm minh. Người ta cảm thấy khóa thiền của Goenka rất khó, nhưng đem lại thành quả, và họ đến tham dự.

Thầy chắc chắn là các con sẽ duy trì được sự tinh khiết của Dhamma và truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết, vì lợi lạc của chính các con và cũng vì lợi lạc của nhiều người khác, không những cho thế hệ này mà còn cho những thế hệ mai sau.

Nguyện cho Dhamma tăng trưởng trong sự tinh khiết. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người hưởng được lợi lạc từ Dhamma.

Bhavatu sabba mangalan

CUỘC HỌP HÀNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 10 THÁNG 1, 1999

XIII. CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: *Xin Thầy vui lòng giải thích những người phục vụ Dhamma phải hành thiền như thế nào vào lúc 9 giờ tối, khi thiền sư phụ tá mở băng metta cho người phục vụ?*

Thầy Goenka: Những người phục vụ Dhamma nên hiểu một cách đúng đắn những gì họ đang làm. Họ không nên biến Dhamma thành nghi thức hay nghi lễ. Bằng không sẽ chỉ phí thì giờ, và sẽ gây ra một tiền lệ không tốt, gây tai hại trong tương lai.

Họ nên giữ sự chú tâm ở trên đỉnh đầu, nhận biết rõ bất cứ cảm giác nào ở đó, và thấy được sự thật là cảm giác này là vô thường. Khi sống với sự thật của anicca, họ sẵn sàng chấp nhận những rung động của metta hay những rung động của Dhamma đã được truyền phát. Họ phải sẵn lòng chấp nhận những rung động tốt. Nếu họ bắt đầu tập như vậy, chẳng bao lâu họ sẽ bắt đầu cảm thấy có những rung động tốt lành mà họ có thể thu nhận được.

Trong suốt cả ngày họ làm việc tích cực, thì trong những buổi metta này họ tiếp nhận được sức mạnh mới, và trở nên tươi tỉnh để tiếp tục làm việc vào ngày hôm sau.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng con có thể tổ chức những khóa thiền Anapana 3 ngày cho người lớn không?*

Trả lời: Khóa thiền nội trú Anapana 3 ngày cho những thiền sinh mới vào lúc này hoàn toàn bị cấm. Một khóa thử nghiệm với những pháp thoại mới đã được cho phép vài tháng trước ở Jaipur, và chúng ta đang quan sát những kết quả. Chúng ta cũng có những sự nhận xét từ phương Tây bởi vì đã có một vài khóa được tổ chức ở đó.

Trong vài trường hợp, đặc biệt ở Ấn Độ, người ta đi tới khóa thiền với nhiều kỳ vọng. Họ nghĩ rằng: “Tôi sẽ nhận được an bình và hài hòa khi tôi hành thiền, thật tuyệt vời!” Nhưng trong khóa thiền 3 ngày, họ không kinh nghiệm được sự an bình, bởi vì

đây là loại thiền mà tâm trí đang bị giải phẫu. Tất cả các con đều biết rằng trong 3 ngày đầu của khóa thiền có rất nhiều phản ứng. Do đó, thiền sinh đáng thương trở về nhà với tất cả những điều này ở trên bề mặt - đau ở chỗ này, chỗ khác và giao động. Về nhà họ sẽ nói với người khác: “Tôi đã học một khóa Vipassana và thật là vô dụng, tôi đã phí thì giờ của mình.” Như thế chúng ta đã tạo dựng một hàng rào ngăn chặn người này tham dự khóa thiền trong lương lai, và chúng ta đã biến người đó thành một công cụ lan truyền sự tiêu cực tới người khác.

Những người cảm thấy an bình trong một khóa thiền 3 ngày sẽ nói: “Bây giờ tôi đã biết những người này dạy cái gì, tôi sẽ tiếp tục tập ở nhà. Tại sao tôi phải dự một khóa 10 ngày ở đó? Họ đã giải thích toàn bộ phương pháp Vipassana, tôi đã có đủ.” Một lần nữa chúng ta đã dựng nên một rào cản.

Do đó, chúng ta phải xem xét những thử nghiệm, khóa thiền Anapana này thực sự có kết quả hay không. Hiện giờ khóa thiền 3 ngày cho thiền sinh mới không nên tổ chức.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, cha mẹ có thể dạy Anapana cho con cái không, hoặc ngược lại? Bác sĩ có thể dạy cho bệnh nhân không, và những người hành thiền có thể dạy cho người thân đang bị ốm nặng hay bạn bè của họ không?*

Trả lời: Chỉ những người đặc biệt mới được phép dạy anapana, những người khác thì không được làm vậy. Sự cho phép đặc biệt là dành cho cha mẹ để dạy cho con cái, con cái dạy cho cha mẹ, Thầy giáo dạy cho học sinh và bác sĩ dạy cho bệnh nhân.

Cha mẹ có thể nói với con cái: “Chỉ quan sát hơi thở, quan sát hơi thở,” trong vòng hai, ba hay năm phút, chỉ như vậy thôi. Họ không nên dạy hết cả khóa. Cứ như thế - cho cha mẹ, cho con em, cho học sinh hay là bệnh nhân, các con có thể chỉ cách thực hành Anapana trong vài phút, nhưng không phải là cả ngày, không phải giống như một khóa thiền.

Câu hỏi: *Mặc dù có sự nhấn mạnh về các tông phái, ở Ấn Độ có rất nhiều giai cấp, tín ngưỡng và đức tin. Xin Thầy vui lòng nói vài điều về cách giải quyết những khó khăn phát sinh từ những việc này?*

Trả lời: Vipassana sẽ giải quyết tất cả những khó khăn như thế. Ta không thể nói ta thuộc về một giai cấp cao hay thấp chỉ bởi ta được sinh ra từ một người mẹ thuộc về giai cấp đặc biệt đó. Dhamma không kỳ thị theo cách đó. Một con người là một con người, cho dù thuộc về giai cấp này hay giai cấp kia, thuộc cộng đồng này hay cộng đồng kia. Nếu ta tu thuần thực trong Dhamma thì rất tuyệt vời, và người khác sẽ tỏ lòng kính trọng. Nhưng nếu có ai đó thuộc về một giai cấp rất cao nhưng không thực hành Dhamma, người này đáng được thương hại.

Tại một trung tâm Vipassana, mọi người làm việc chung với nhau và hiểu rằng, chỉ có Dhamma mới làm cho người ta trở thành cao quý hay thấp hèn. Những vấn đề về giai cấp và cộng đồng sẽ tiêu tan. Người ta từ tất cả những cộng đồng, truyền thống tôn giáo và giai cấp ngồi chung với nhau, xếp hàng và ăn chung với nhau. Họ quên đi là họ đang giàu hay nghèo, học cao hay vô học, từ giai cấp cao sang hay thấp kém. Vipassana là một giải pháp duy nhất, không những chỉ cho quốc gia này mà còn cho toàn thế giới.

Câu hỏi: *Một thiền sư phụ tá có thể thêm cái gì đó vào lời hướng dẫn hay pháp thoại trong một khóa thiền 10 ngày hay trong khóa của trẻ em không, thưa Thầy?*

Trả lời: Tại sao một thiền sư lại muốn thêm cái gì đó hoặc sửa đổi cái gì? Có khuyết điểm nào trong lời giảng dạy không? Sự giảng dạy đã được chấp nhận bởi toàn thể thế giới mà không có một sự phê bình có điều sai trái trong đó.

Có một khuynh hướng là ngã mạn tinh tế nảy sinh trong khi một thiền sư ngồi vào chỗ của Dhamma, làm cho người đó nghĩ rằng: “Tôi ở đây không phải chỉ để mở máy mà thôi. Thầy Goenka đã nói rất nhiều nên bây giờ tôi phải nói cái gì đó.” Và ngay khi một thiền sư thêm điều gì vào, một thiền sư khác sẽ thấy muốn thêm cái gì đó nữa. Sự sai lệch sẽ bắt đầu, và chỉ trong vòng vài thế hệ, hay ngay như chỉ trong vòng vài năm, toàn bộ giáo pháp sẽ bị hư hỏng.

Giáo pháp của Đức Phật được trao truyền ở đây là *kevalan paripunan*, đầy đủ, không có gì để thêm vào; *kevalan parisuddhan*, tinh khiết đến nỗi không có gì cần phải lấy ra. Không một thiền sư, thiền sư phụ tá hay thiền sư cho trẻ em nào phạm phải lỗi lầm, thêm vào hoặc lấy ra từ sự giảng dạy này. Hãy làm việc đúng như các con được yêu cầu.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao lại quan trọng cho chúng con – những thiền sinh, người phục vụ Dhamma, tín viên, thiền sư phụ tá và thiền sư - phải thực hành metta vài phút sau những lần ngồi thiền hàng ngày?*

Trả lời: Làm điều này có lợi cho chính các con. Metta tạo ra những rung động tốt và lành cho người khác. Ngay khi các con tạo ra những rung động này, chính các con đã có được lợi lạc. Cùng một cách đó, khi các con tạo ra những rung động bất thiện của ác ý đối với người khác, các con là nạn nhân đầu tiên và trở nên khổ sở.

Bây giờ các con phải thay đổi thói quen rập khuôn đó để các con nghĩ rằng: “Thay vì tạo ra ác ý, hãy để tôi học cách làm thế nào tạo ra thiện ý cho người khác.” Các con không thể tạo ra thiện tâm trừ khi tâm của các con đã được thanh tịnh tới một mức

nào đó. Do đó các con ngồi một tiếng để thanh lọc tâm, rồi học cách để tạo ra thiện ý cho người khác. Đó là sự thực tập giúp các con thay đổi khuôn mẫu thói quen.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, bởi vì Vipassana quá sức giản dị, trực tiếp, không trình diễn, và có thể thực hành ở mọi nơi, thế thì tại sao chúng ta phải cần tới ngôi Chùa Tháp lớn?*

Trả lời: Các con có thể thực hành Vipassana ở bất cứ nơi nào, nhưng tại sao Thầy lại yêu cầu các con ngồi thiền chung với nhau một lần mỗi tuần? Mặc dù các con thực hành ở nhà mỗi sáng và mỗi tối, rất có thể do những hoàn cảnh khó khăn khác nhau, sự hành thiền của các con có thể trở nên yếu kém. Một trong những anh chị em Dhamma có thể tạo ra những rung động tốt lành trong lúc hành thiền, nếu ngồi chung với nhau thì năng lượng của các con sẽ được bồi dưỡng, các con có thể làm việc được tốt hơn.

Các con có thể tươi tỉnh trong cả tuần lễ và đủ sức mạnh để đương đầu với khó khăn. Lợi ích này có thể nhờ vào sự hành thiền của 20, 30 hay 50 người ngồi chung với nhau. Cái Tháp vĩ đại này được xây dựng cho 8,000 tới 10,000 người ngồi chung với nhau hàng tuần, có thể là một giờ, nửa ngày hay cả ngày. Người ta nhận được rất nhiều lợi lạc, hay nhận được năng lượng Dhamma từ những buổi ngồi thiền như thế.

Câu hỏi: *Thầy có thấy sự nguy hiểm nào trong việc người hành thiền Vipassana trộn lẫn Vipassana với cách trị liệu hay những phương pháp khác giúp họ làm kế sinh nhai?*

Trả lời: Ngay khi trộn lẫn Vipassana với kế sinh nhai của mình, các con đã làm hại chính mình cũng như những người khác. Hãy hiểu điều này xảy ra như thế nào: Các con có thể giúp người khác bằng loại trị liệu nào đó, và không có gì sai trái trong việc giúp đỡ người khác, hãy tiếp tục. Nhưng một khi các con thêm Vipassana vào đó, người ta sẽ nghĩ rằng những lợi lạc nhận được nhờ Vipassana là do sự trị liệu. Ngay như họ thấy rằng lợi lạc là nhờ Vipassana, bây giờ Vipassana sẽ được coi là cách trị liệu thứ yếu - chỉ là một sự hỗ trợ cho sự trị liệu chính yếu.

Đây là cách mà các con bắt đầu làm hại người khác. Cản trở sự tiến bộ của người khác trên con đường giải thoát là một hành động bất thiện lớn nhất mà ta đã làm. Thật vô cùng tai hại. Không có bất cứ trường hợp nào, dù là trực tiếp hay gián tiếp, để có thể dùng Vipassana như một nghề nghiệp, một kế sinh nhai.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, tại sao chỗ của Dhamma lại cao hơn chỗ ngồi của thiền sinh ở trong thiền đường?*

Trả lời: Mục đích duy nhất của tất cả những điều lệ đã được đặt ra tại trung tâm là để những người tới học Vipassana sẽ nhận được tối đa lợi lạc trong lúc họ ở đó. Không

còn một lý do nào khác cho những điều lệ này. Chỗ của Dhamma không phải được đặt cao hơn để ngã mạn của thiền sư được thổi phồng lên. Không phải như vậy.

Một lý do hiển nhiên là nếu thiền sư không ngồi cao hơn một chút thì không thể thấy thiền sinh, và thiền sinh cũng không thể thấy thiền sư. Tuy nhiên, đây cũng không phải lý do duy nhất. Một lý do khác là thiền sư không giảng dạy một cách máy móc mà tạo ra những rung động về tình thương và lòng từ bi. Những rung động luôn luôn di chuyển từ chỗ cao tới chỗ thấp, do đó thiền sinh ngồi thấp hơn thiền sư có thể nhận được lợi lạc từ những rung động metta này. Tất cả những gì được đặt ra là để cho thiền sinh, đã bỏ lại đằng sau tất cả những trách nhiệm của đời sống trong 10 ngày, có thể nhận được lợi ích tối đa khi ở lại đây.

Câu hỏi: *Tại một trung tâm nên trồng hoa và cây ăn trái không, thưa Thầy?*

Trả lời: Khi các con nói về cây cối ở trung tâm, chắc chắn là mọi thứ phải xanh tươi, đầy hoa và trái. Không có gì sai trong việc này cả. Tại đây chúng ta có hoa và trái cây – không hề hại ai cả. Hãy nên có hoa và quả!

Câu hỏi: *Thầy nói rằng chúng ta nên thực hành "sự quan sát không cần gắng sức". Rồi Thầy nói, chúng con phải kiểm soát được tâm. Xin Thầy vui lòng nói rõ về điểm này?*

Trả lời: "Sự quan sát không nỗ lực" nghĩa là các con không nên gắng sức để tạo ra cảm giác mà các con thích, hoặc để loại trừ loại cảm giác nào mà các con không thích. Không cần phải nhọc công, vì mọi cảm giác cứ nảy sinh, các con không thể ráng sức để thay đổi chúng. Các con không phải là chủ nhân của những cảm giác, đó là luật tự nhiên đang hoạt động. Chỉ quan sát mà không làm gì cả. Nhưng nỗ lực phải là để quan sát. Nếu các con không dụng công để quan sát cảm giác, tâm sẽ đi lang thang đây đó, và các con sẽ tưởng rằng: "Ồ, đây là không cần nỗ lực." Nhưng các con đạt được gì khi làm như thế?. Do đó nỗ lực phải là để có tỉnh giác, và chú tâm là một phần quan trọng trong sự hành thiền. Nhưng nỗ lực để tạo ra một loại cảm giác đặc biệt nào đó là không đúng.

Câu hỏi: *Thầy dạy atta hi attano natho - các con là chủ nhân của chính mình. Thế thì tại sao những thế lực ở bên ngoài, hay là mara, tác động được đến tâm chúng con, đến sự theo đuổi Dhamma của chúng con?*

Trả lời: Mara không phải là một thế lực ở bên ngoài mà là ở bên trong. Mara là sự thể hiện những bất tịnh của chính các con, thói quen rập khuôn cố hữu của tâm không ngừng tạo ra những bất tịnh, không ngừng chú trọng vào những đối tượng của giác quan này hay giác quan khác. Bây giờ các con phải phát triển *atta hi attano natho*, các

con phải phát triển sự làm chủ được tâm. Như vậy mara không thể dở trò, khiến các con phải xa lìa tâm mình và làm hại chính mình. Một lần nữa phải làm chủ được chính mình, và mara không thể làm hại các con bằng bất cứ cách nào. Không Mara nào có thể làm hại các con nếu các con thực sự là *atta hi attano nato*.

Câu hỏi: *Trong Satipatthana Sutta – Kinh về thiết lập tỉnh giác, chúng con được yêu cầu phải tỉnh giác về sự thiếu tỉnh giác của mình. Làm thế nào để thực hiện điều này, thưa Thầy?*

Trả lời: Để thoát khỏi sự thiếu tỉnh giác các con phải tỉnh thức và nhận ra rằng: “Bây giờ tôi đang mất sự tỉnh giác, tâm của tôi đã đi lang thang chỗ khác hay đang trở nên buồn ngủ. Tôi phải tỉnh giác.”

Các con phải có tỉnh giác biết cái gì đó đang sai trái. Nhiều khi các con không có tỉnh giác về điểm này. Nhưng ngay khi các con nhận ra điều gì đã xảy ra, hãy nghĩ rằng: “Ồ, hãy xem, tôi đã có lỗi lầm, bây giờ tôi phải rất tỉnh giác, tôi không được phép tái phạm.” Do đó, ngay khi sự lười biếng, buồn ngủ, hay sự thiếu tỉnh giác bắt đầu, các con phải tỉnh thức, và các con không để bị chế ngự. Sự tỉnh thức này rất cần thiết.

Câu hỏi: *Xin Thầy vui lòng hướng dẫn cho chúng con cách làm thế nào để có tài chính cho công việc truyền bá Dhamma?*

Trả lời: Thầy không phải ở đây để dạy người ta cách làm sao để có tiền. Đây không phải là công việc của một thiền sư Dhamma. Các con càng đòi hỏi người ta cho tiền thì họ càng chạy xa các con. Không nên để cho người ta chạy xa Dhamma! Hãy chỉ cho họ những thông tin, cho dù họ là người hành thiện hay không phải người hành thiện, “Đây là cơ hội có được công đức. Những công việc tốt này cần phải được làm.” Nếu người đó được thuyết phục và cảm thấy muốn cống hiến thì người đó sẽ có cơ hội để có công đức. Nhưng không bao giờ được cưỡng ép người nào bằng cách nói rằng: “Hãy cho tiền, hãy cho tiền. Hãy xem dự án của chúng tôi rất tuyệt vời! Bạn phải cho tiền.” Điều đó hoàn toàn sai trái, không được phép trong Dhamma.

Một nhà sư ôm bình bát đứng trước nhà một cư sĩ, nhưng vị này không đứng đó để chỉ xin ăn. Chủ ý của Sư là để người cư sĩ có cơ hội tạo công đức, bằng cách cúng dường. Nếu người cư sĩ không muốn có được công đức này, vị sư mỉm cười, hồi hướng metta, tiếp tục đi tới. Truyền thống này phải được duy trì trong mọi lãnh vực của Dhamma.

Câu hỏi: *Hai năm đặc biệt là kỷ niệm sinh nhật 100 năm của Sayagyi U Ba Khin và thiên niên kỷ mới, những việc nào mà Thầy muốn chúng con phải chú trọng vào? Thầy có thêm những hướng dẫn nào khác cho chúng con không?*

Trả lời: Điều quan trọng nhất cho một hay hai năm sắp tới là mọi người khắp thế giới, những người dù chỉ mới ngồi một khóa, và chỉ đạt rất ít lợi ích trong Dhamma, phát triển được lòng biết ơn đối với bậc vĩ nhân này, với lòng cảm kích.

Ngài U Ba Khin không phải là một con người bình thường. Những người gần gũi với Ngài hiểu được những paramis mạnh mẽ mà Ngài đã có trong quá khứ như thế nào, và vô lượng metta mà Ngài đã ban cho người khác như thế nào. Ngài có một phát nguyện Dhamma rất lớn lao. Vipassana phải được trở về Ấn Độ, nơi Miến Điện nhận được Dhamma từ đó, để thể hiện lòng biết ơn. Ngài hoàn toàn tin tưởng rằng từ Ấn Độ, Dhamma sẽ được lan truyền khắp thế giới. Nếu như Ngài không có phát nguyện lớn lao đó thì sẽ không có Goenka. Không có công đức nào có thể dành cho Goenka. Toàn thể công đức truyền bá Dhamma thuộc về Thầy U Ba Khin. Trong lễ kỷ niệm ngày sinh của Thầy U Ba Khin, tất cả chúng ta nên cảm thấy biết ơn sâu sắc đối với Ngài.

Cách tốt nhất để bày tỏ lòng biết ơn là tự mình tiến bộ vững vàng trong Dhamma. Hãy trở thành người hành thiền Vipassana lý tưởng. Những người quen biết các con nên nghĩ rằng: “Đây là một thiên sinh theo truyền thống của Thầy U Ba Khin, và người này là một tấm gương tuyệt vời!”

Cách thứ hai để bày tỏ lòng biết ơn đối với Ngài là phục vụ để càng ngày càng có nhiều người được lợi ích từ Dhamma. Nhiều người trên thế giới đã không biết sự hiện hữu của phương pháp tuyệt vời này, phương pháp giúp họ thoát khỏi khổ đau. Phương pháp rất là khoa học, hợp lý, hướng về kết quả, không tông phái, và không có bất cứ sự cải đạo nào. Người ta nên biết về điều này. Hãy suy nghĩ cách làm sao các con có thể giúp để sự hiểu biết này được lan truyền.

Ở phương Tây, các cuộc hội thảo sẽ được tổ chức để giới thiệu cho mọi người về Vipassana. Rất tốt. Điều này sẽ giúp cho những người ở đây được nghe về Dhamma. Ở gần Mumbai một bảo tháp đang được xây cất. Nhờ cái tháp này, người ta sẽ nhớ tới kỷ nguyên lúc Dhamma đã từ Miến Điện trở về Ấn Độ như thế nào: do Ngài Sayagi U Ba Khin gửi đi. Cái tháp này giống như một hải đăng, sẽ tỏa sáng khắp thế giới, khích lệ sự tôn kính và lòng cảm kích đối với Ngài Sayagi U Ba Khin.

Thiền đường trong Tháp sẽ chỉ được dùng cho Vipassana mà thôi, không làm gì khác. Người khác sẽ không được vào bên trong cho dù chỉ để thấy những gì bên trong. Chỉ những người tới để hành thiền sẽ được tiếp đón.

Ở bên ngoài sẽ có một phòng trưng bày, là nơi du khách có thể thấy Đức Phật là một người như thế nào, Ngài đã giảng dạy phương pháp tuyệt vời này như thế nào, và lợi ích

mà người ta có thể đạt được trong cuộc đời. Điều này sẽ làm cho họ hứng khởi để tham gia một khóa Vipassana ở đâu đó. Phòng trưng bày này rất quan trọng, bởi vì bất hạnh thay, trong quốc gia này người ta không biết gì về Đức Phật và giáo pháp của Ngài.

Hãy tiếp tục phục vụ Dhamma với tất cả lòng biết ơn đối với Ngài Sayagi U Ba Khin. Nguyên cho tất cả các con được thành công.

(Ghi chú: Tôi đây những âu hỏi của thiền sư phụ tá chấm dứt. Những câu hỏi còn lại đều của người phục vụ Dhamma.)

Câu hỏi: *Thưa Thầy, xin Thầy cho con biết, cần những gì để trở thành một người phục vụ tốt?*

Trả lời: Các con trở thành một người phục vụ Dhamma tốt bằng cách làm tốt việc phục vụ Dhamma. Sự phục vụ Dhamma tốt được thực hiện khi chủ tâm của các con là để cho những người tới khóa thiền phải có được lợi lạc. Các con phục vụ không phải để làm tăng ngã mạn bằng cách cư xử như một cảnh sát, la mắng những người không tuân theo kỷ luật. Nếu các con cư xử như thế, những sankhara bất thiện mà các con đã tạo ra sẽ làm hại thiền sinh. Hãy tạo ra sankhara tốt lành, tràn đầy metta, và các con sẽ trở thành một người phục vụ Dhamma rất tốt.

Câu hỏi: *Xin Thầy cho chúng con biết thế nào là một người tín viên tốt?*

Trả lời: Một người đáng tin cậy là một tín viên. Hãy tu tập vững vàng trong Dhamma và trở thành một người đáng tin cậy. Mục đích phục vụ trong cương vị một tín viên là để truyền bá Dhamma, phục vụ Dhamma. Đó không phải là một chức vụ về quyền lực hay địa vị. Thật điên rồ khi nghĩ rằng: “Bây giờ ta là một tín viên, ta có một quyền lực nào đó, do đó ta có thể làm những hành động này.” Không đâu, các con không có quyền lực nào cả mà chỉ có cơ hội để phục vụ người khác.

Sau một, hai hay ba năm, mỗi một tín viên phải từ nhiệm và một người khác sẽ có cơ hội để phục vụ. Một lý do của chủ trương này là để cho càng ngày càng nhiều người có cơ hội tạo được công đức bằng cách phục vụ Dhamma trong cương vị của một tín viên. Một lý do khác là một khi một tín viên đã từ nhiệm, chúng ta có thể xem xét người này đã thực sự phát triển trong Dhamma như thế nào. Người này còn phục vụ y hệt như trước không? Nếu không, thì người này đã không học hỏi được Dhamma, và sự phục vụ trước đây là không phải cho Dhamma mà vì chức vụ và bản ngã của họ. Nếu có người không còn là tín viên nữa mà vẫn tiếp tục phục vụ cùng một kiểu cách, thì rõ ràng là người này đã phát triển trong Dhamma.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sau hết xin Thầy cho chúng con biết thế nào là một thiền sư phụ tá tốt?*

Trả lời: Nếu ta phục vụ đúng đắn thì ta là một thiền sư phụ tá tốt. Thế nào là phục vụ một cách đúng đắn? Vị trí của một thiền sư phụ tá không phải để thổi phồng bản ngã, đó là cơ hội để phục vụ người khác, để phát triển paramis cho chính mình. Phải không có một chút ngã mạn nào trong một thiền sư. Ta đang phục vụ người khác, do đó ta nên tràn đầy sự khiêm nhường và metta. Vì mục đích này, chúng tôi đã yêu cầu mọi thiền sư phụ tá cũng như các thiền sư phục vụ một khóa tu trong cương vị một quản lý khóa thiền hay một người phục vụ bình thường. Ngã mạn của thiền sư bị tiêu tan trong khi phục vụ như vậy, và người khác thấy rằng đây là một truyền thống tuyệt vời khi một thiền sư cũng tham gia phục vụ. Điều này tốt cho thiền sư và cho người khác.

Có một thước đo duy nhất để đo lường một thiền sư phụ tá: Nếu ngã mạn gia tăng và hành vi trở nên khiếm nhã và thô tháo, người này không phải là thiền sư Dhamma tốt. Nếu ngã mạn giảm thiểu và người này có đầy tình thương và lòng từ bi, thì người này là một thiền sư Dhamma tốt. Toàn thể chủ đích là để phục vụ càng ngày càng được nhiều người hơn trong Dhamma.

CUỘC HỌP HẰNG NĂM: DHAMMA GIRI,
ẤN ĐỘ, NGÀY 10, THÁNG 1, 1999

QUYẾT TÂM PHÁT TRIỂN DHAMMA

Những người hành thiền Dhamma thân mến của Thầy:

Một lần nữa chúng ta lại tề tựu trong cuộc họp hằng năm. Thầy đã nghe báo cáo về những gì đã hoàn tất trong năm vừa qua, rất mãn nguyện và đầy khích lệ. Thầy quan tâm đến những gì các con sẽ làm trong năm tới. Đây là một năm rất quan trọng bởi vì là năm kỷ niệm sinh nhật thứ một trăm của vị cư sĩ thánh nhân vĩ đại, Ngài Sayagyi U Ba Khin, con người đầy lòng nhân từ, yêu thương rộng lớn. Để tưởng niệm Ngài, chúng ta cần làm việc thật tích cực.

Không có gì sai trái trong việc tưởng nhớ và làm đài tưởng niệm Sayagyi, nhưng cách tưởng nhớ hay nhất là từng cá nhân, mỗi các con là đài tưởng niệm cho Ngài. Hãy tinh tiến trong Dhamma đến mức độ mà người ta nghĩ, “Đây là một người hành thiền Vipassana theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin. Hãy nhìn xem, Vipassana đã thay đổi người đó như thế nào!” Hãy nỗ lực làm điều này để tỏ lòng biết ơn đối với Ngài, để khuyến khích người khác tới với con đường và được tự giải thoát, và cũng vì lợi lạc cho chính các con.

Có hai điều quan trọng mà mỗi người hành thiền phải làm: Rất mực tinh tiến trong Dhamma thuần khiết và làm việc để hoàn thành sứ mệnh của vị thánh nhân này. Ngài đã có quyết tâm phát triển Dhamma mạnh mẽ đến chừng nào! Ngài nói: “Ta phải đền đáp món nợ cho đất nước đã ban cho chúng ta bảo vật vô giá này.” Khi Ngài thảo luận về tình hình ở Ấn Độ mà báo chí đăng tải, chúng ta thấy Ngài đầy lòng trắc ẩn cao độ. Ngài nói, “Cái gì đang xảy ra tại nơi Đức Phật ra đời, nơi Dhamma tinh khiết nảy sinh? Người ta tranh cãi và chống báng lẫn nhau dưới danh nghĩa Dhamma! Đây mâu thuẫn tông phái, mâu thuẫn chủng tộc, kỳ thị giai cấp. Nếu họ nhận được Dhamma tuyệt

điều này, cả quốc gia sẽ thoát khỏi khổ đau, không thể khác được. Khi nào những mâu thuẫn này còn tồn tại thì không có gì khác ngoài đau khổ. Đau khổ chỉ được diệt trừ nếu đất nước này có được Dhamma tinh khiết.”

Thầy lo lắng và trầm nghĩ, “Ai là người sẽ chấp nhận Dhamma ở Ấn Độ? Không một ai ở đó biết đến Thầy.”

“Không nên lo lắng, bạn tâm”. Ngài trả lời, “Thời điểm đã chín muồi. Những người có paramis tốt đã được sinh ra làm người trên thế gian này và họ sẽ tự động tới để tiếp nhận Dhamma. Ngay lúc họ nghe được tiếng “Vipassana”, họ không thể kềm lòng. Một khi Ấn Độ bắt đầu chấp nhận Dhamma, Dhamma sẽ lan truyền như lửa rừng khắp thế giới. Trước đây Dhamma đã lan truyền từ nước đó, bây giờ thời gian đã chín muồi để Dhamma một lần nữa sẽ được lan truyền từ đó. Đồng hồ Dhamma đã điểm.”

Thầy không chắc mình sẽ thành công, nhưng bằng cách nào đó, chỉ trong vòng một tháng sau khi Thầy tới nước này, khóa đầu tiên được tổ chức, dòng sông Hằng Dhamma đã bắt đầu tuôn chảy.

Người ta đang đau khổ. Một người nóng nảy, nhiều bất tịnh, bằng tỉnh giác hiểu được rằng, “Điều này không tốt cho tôi. Tôi tự làm khổ tôi, tôi làm cho người khác khổ. Tôi muốn thoát khỏi điều này.” Nhưng làm cách nào để người đó thoát khỏi điều này? Những ai có bất kỳ thói hư, tật xấu nào đều khó thể hạnh phúc, và tìm cách chuyển hóa từ tật xấu sang đức tính tốt, nhưng bằng cách nào? Chỉ khuyên răn suông không giúp được gì. Người ta cứ tiếp tục lắng nghe những lời khuyên nhủ và trông mong vào phép lạ nào đó làm cho đời họ thay đổi. Nhưng điều này không hữu hiệu. Mọi người phải tự cứu mình. Nhưng bằng cách nào?

Người ta phải biết rằng, có một phương cách không tùy thuộc vào niềm tin và tín ngưỡng mù quáng. Vipassana rất là khoa học, hợp lý, thực dụng và mang lại kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu thực tập theo đó, ta sẽ có được thành quả và tự nhiên tin tưởng vào phương pháp. Từng bước một, ta sẽ đạt được mục tiêu cuối cùng. Toàn bộ Dhamma là để tránh những hành động bất thiện và thanh lọc tâm, toàn vẹn tâm, chứ không phải chỉ trên bề mặt. Không có gì phải thêm vào, không có gì phải lấy ra – paripunna, parisudha. Đối với những người muốn thoát khỏi khổ đau thì đây là phương pháp. Những ai đang khổ và muốn được hết khổ nên biết rằng phương pháp này đang hiện hữu và họ được chấp nhận để thử nghiệm. Đây là cách Vipassana được truyền bá như thế vào thời của Đức Phật. Đây cũng là cách người cha Dhamma của Thầy muốn Dhamma được lan truyền.

Chúng ta không màng đến việc gia tăng số người tự nhận là đệ tử của Goenka hay U Ba Khin vì điều này vô nghĩa. Chúng ta ở đây không phải là để thành lập hay tổ chức một tôn giáo. Giây phút nào điều đó xảy ra, tổ chức tôn giáo trở nên chủ yếu và Dhamma sẽ bị mai một. Một thiền sư hay thiền sư phụ tá không bao giờ được nói với thiền sinh “Bạn quá yếu đuối, làm sao bạn có thể giải thoát được? Hãy tới và tuân phục tôi, nương tựa vào tôi và tôi sẽ giải thoát cho bạn.”

Một khi người ta tập thử Vipassana, chúng ta nên giúp họ tiến xa hơn trên đường đạo. Cơ sở nào cần thiết cho việc này? Làm sao chúng ta có thể khuyến khích họ? Chúng ta bắt đầu trợ giúp bằng cách chia sẻ những gì tốt nhất cho họ. Mục đích duy nhất là càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau và chứng nghiệm được sự bình yên và hài hòa: Bahujana - hitaya, bahujana – sukhaya.

Có một sự nguy hiểm trong tương lai nếu một người con hay cháu của Dhamma có thể nói, “Ta là một thiền giả vipasyi bởi vì tôi sinh ra trong một gia đình vipasyi,” và như thế giai cấp vipasyi sẽ hình thành. Không thực hành hay không hiểu Vipassana là gì, người ta sẽ vẫn được gọi là vipasyi. Đó là một mối nguy hiểm rất lớn, từ giờ trở đi các con phải hết sức thận trọng. Hãy hiểu rằng, nếu không thực sự thực hành Vipassana thì sẽ không có lợi lạc. Khuyến khích người khác thực hành bằng cách chính mình thực hành một cách nhiệt thành. Đây là cách các con có thể thể hiện lòng biết ơn mang ơn bậc thánh nhân này.

Phương pháp tuyệt vời này không những chỉ thất truyền ở Ấn Độ, mà còn ở mọi nơi trên thế giới. Thời điểm đã tới để Vipassana lan truyền trở lại, và chúng ta phải chắc rằng pháp môn này được tồn tại càng lâu càng tốt để phục vụ con người. Vipassana chỉ có thể phục vụ con người khi sự tinh khiết của phương pháp được duy trì. Một khi trộn lẫn thứ gì vào, hiệu quả sẽ mất đi. Thì rồi người ta sẽ không màng gì tới và Vipassana sẽ biến mất. Những gì nhận được từ vị thánh nhân này, chúng ta phải duy trì trong sự thuần khiết tinh nguyên. Chúng ta không thêm gì vào, không bớt đi cái gì. Kevalam paripunam – thật toàn vẹn. Kevalam parisuddham – thật tinh khiết. Nếu chúng ta duy trì được sự tinh khiết từ thế hệ này sang thế hệ khác, rất nhiều người sẽ không còn bị khổ đau. Bây giờ thời điểm đã tới và giờ của Vipassana đã điểm. Vipassana sẽ bắt đầu được lan truyền, không phải như một phép lạ. Có những người quyết duy trì sự tinh khiết của phương pháp và làm việc để Dhamma có thể được lan truyền.

Tại hội nghị hằng năm này, những điều này phải cần được hiểu thật rõ ràng. Mỗi các con khi rời hội nghị này nên nghĩ là, “Làm thế nào để, bằng cách tốt nhất, tôi có thể đem hết khả năng, hiểu biết, sức lực của mình để thông điệp này được lan truyền, để có nhiều người hơn biết đến?”

Khi người ta thực hành phương pháp này, làm thế nào tôi có thể giúp họ tiến bộ. Tôi có thể làm được những gì để càng ngày càng có nhiều người tu tập vững chãi trong Dhamma?”

Thứ ba, hãy có quyết tâm: “Bản thân tôi, bằng mọi cách, tôi sẽ không bao giờ làm biến hoại sự tinh khiết của phương pháp. Tôi sẽ không cho phép, khuyến khích, hay ủng hộ bất cứ ai làm hư hỏng phương pháp.”

Hội nghị của chúng ta chỉ có thể thành công nếu các con thể hiện thông điệp nơi các con. Và sẽ đạt thành công, không còn nghi ngờ gì nữa. Dhamma có mặt để hỗ trợ các con. Dhamma đã hỗ trợ cho tới giờ này và sẽ tiếp tục hỗ trợ các con. Nhưng các con cần phải có quyết tâm mạnh mẽ để thể hiện lòng tri ân đối với vị thánh nhân này, bởi vì các con nhận được Dhamma từ Ngài.

Giống như chúng ta có lòng biết ơn đối với Đức Phật, ta cũng có lòng biết ơn sâu xa đối với truyền thống đã duy trì sự tinh khiết, và lòng biết ơn sâu đậm đối với Sayagyi U Ba Khin, người đã phát tâm Dhamma vững mạnh như thế. Để hoàn thành ý nguyện thánh thiện của Ngài, chúng ta sẽ làm hết sức mình. không phải chỉ vì lợi lạc cho mình nhưng cũng vì lợi lạc cho bao người khác.

Rất đông người khắp thế giới đang rất mực thống khổ.

Nguyện cho Dhamma tinh khiết được lan truyền khắp thế giới.

Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người đang đau khổ được tiếp cận với Dhamma, áp dụng trong cuộc sống, và thoát khỏi mọi khổ đau.

Bhavatu sabba mangalam

DHAMMA GIRI, ẤN ĐỘ, NGÀY 25 THÁNG 1 NĂM 1999

TRÁCH NHIỆM CỦA SỰ PHỤC VỤ DHAMMA

Những con cái Dhamma thân mến của Thầy:

Phục vụ Dhamma là một trách nhiệm lớn lao. Trong khi phục vụ, các con phải hiểu những hạn chế của mình và làm việc trong trong giới hạn này. Một người phục vụ Dhamma phải giúp đỡ thiện sinh trong những vấn đề thuộc phạm vi quản trị, nhưng không được chỉ dạy họ cách hành thiền. Chỉ những người được chỉ định mới có thể dạy Dhamma. Khi các con đã phát triển đầy đủ để giảng dạy, Thầy sẽ rất vui để bổ nhiệm các con làm thiện sư phụ tá. Nhưng việc này cần thời gian để chín muồi trong Dhamma; cho tới thời điểm đó, hãy tiếp tục làm việc trong giới hạn được cho phép của mình.

Khi một thiện sinh gặp khó khăn, các con cảm thấy muốn chỉ dẫn họ và làm hết như thiện sư, thí dụ như nói, “Hãy thở mạnh hơn một chút. Hãy đưa sự chú tâm tới hai bàn tay, bàn chân.” Nhưng các con không bao giờ nên chỉ dẫn như vậy vì thực sự nguy hiểm, dù có vẻ giúp ích, nhưng có thể những chỉ dẫn đó hoàn toàn trái ngược với Vipassana. Đây là điều xảy ra tối qua khi một thiện sinh than đau dữ dội và một người phục Dhamma nhiều kinh nghiệm nói “Tôi sẽ châm cứu để bạn bớt đau.” Một lỗi lầm quá sức trầm trọng!

Vài tháng trước Thầy nhận được điện thoại nói rằng, người trong một khóa thiền ở Hi Mã Lạp Sơn đã áp dụng reiki (nhân điện) vào một thiện sinh đang bị đau nhiều. Hai sự kiện này là một sai lầm nghiêm trọng. Trong cả hai trường hợp, Thầy phải áp dụng biện pháp mạnh để bảo vệ sự tinh khiết của phương pháp.

Hãy hiểu tại sao điều này lại quan trọng đến thế: Bất tịnh bị trôi lên trên bề mặt vì sự thực hành Vipassana, và chỉ có Vipassana mới có thể tẩy trừ được chúng – không phương pháp nào khác. Nếu các con pha trộn phương pháp nào khác vào Vipassana, thứ này sẽ chiếm ưu thế và Vipassana sẽ bị lãng quên.

Trong quá khứ điều này đã xảy ra ở Ấn Độ. Sự nghiên cứu cho chúng ta thấy rằng, năm trăm sau thời của Đức Phật, Vipassana được giảng dạy trong sự tinh khiết tinh nguyên. Sau đó, những người kém ý thức bắt đầu thêm thắt vào phương pháp, và những gì được thêm vào chiếm ưu thế và Vipassana bị tàn lụi. Ngay cả trong thời gian ngắn ngủi lúc Thầy đang giảng dạy, vài người có được lợi lạc sau khi tham dự vài khóa quyết định áp dụng phương pháp tuyệt vời này vào tôn giáo của họ. Nhưng nếu họ giảng dạy đúng như chúng ta đã làm thì quan điểm tông phái của họ sẽ không còn chỗ đứng. Bởi vậy, họ thêm sự hướng dẫn về quan sát linh hồn. Kết quả là sau mười năm thiền sinh của họ tới gặp Thầy nói rằng, “Bây giờ chúng tôi không quan sát cảm giác, chúng tôi chỉ quan sát linh hồn.” Họ đã hoàn toàn đánh mất Dhamma. Và cùng việc đó sẽ xảy ra tại trung tâm ở đây nếu thêm thứ gì vào.

Dhamma đã trở về Ấn Độ sau hai ngàn năm, và bây giờ lan truyền khắp thế giới. Trong cương vị một người Thầy, nhiệm vụ của Thầy là bảo đảm phương pháp phải được duy trì trong sự tinh khiết tinh ban sơ vì lợi ích của những thế hệ mai sau. Người đang lãnh đạo phải hết sức cẩn thận; Thầy không thể dung dưỡng một số hành động làm hại đến sự truyền bá Dhamma. Hành động thứ nhất là tà dâm, thứ hai là thêm bất thứ gì vào lời hướng dẫn cho thiền sinh.

Thầy biết hầu hết các con không bao giờ phạm những lỗi lầm như thế, nhưng các con phải học hỏi từ sai lầm xảy ra ngày hôm qua, và đảm bảo rằng những việc như thế sẽ không bao giờ xảy ra trong tương lai khi các con phục vụ ở bất cứ nơi đâu. Sư phụ của Thầy, Sayagyi U Ba Khin, không cho phép Thầy tham dự khóa đầu tiên vì Thầy nói với Ngài là Thầy tham dự chỉ để chữa trị chứng nhức đầu kinh niên. Mặc dù Thầy là một người lãnh đạo cộng đồng người Ấn ở Rangoon, lãnh đạo cộng đồng thương mại, chủ tịch Phòng Thương Mại, một triệu triệu phú, Sayagyi nói, “Không, ta không thể dạy cho con. Nếu con muốn học một con đường tâm linh cao cả, ta có thể giúp con. Nhưng nếu con tới chỉ để chữa trị về thân thể thì hãy đi về; con làm giảm giá trị của Dhamma.”

Nếu một thiền sinh bị đau đớn và chúng ta bắt đầu chăm cứu, dùng reiki hay bất cứ thứ gì khác, chúng ta sẽ làm hại thiền sinh; chúng ta sẽ làm giảm giá trị của Dhamma. Hãy cẩn thận. Lời khuyên này được đưa ra với metta để giúp các con hiểu rõ: Khi các con phục vụ Dhamma ở bất cứ nơi đâu, các con phải đảm bảo là người phục vụ không bao giờ được chỉ dẫn cách hành thiền cho thiền sinh và không một ai được khuyên thiền sinh pha trộn bất thứ gì vào Vipassana. Thầy chắc là chính các con sẽ không làm những việc như thế.

Bhavatt sabba mangalam

NAGPUR, ẤN ĐỘ, THÁNG 10, 2000

SỰ QUAN TRỌNG CỦA VIỆC HÀNH THIỀN HÀNG NGÀY

Các con trai và con gái Dhamma thân mến:

Sukho buddhanam uppado

Hạnh phúc thay sự hiện diện của Đức Phật trên thế gian

Sukha saddhmmadesana

Hạnh phúc thay giáo pháp Dhamma tinh khiết,

Samagghanam tapo sukho

Hạnh phúc thay được hành thiền cùng 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 vô thượng cho khắp thế giới. Người ta bắt đầu sống theo giáo huấn này và cùng nhau hành thiền; không còn hạnh phúc nào lớn hơn hạnh phúc này.

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 làm được như vậy, chúng ta sẽ không ngừng thăng tiến trên con đường Dhamma. Người cư sĩ đối diện với nhiều trở ngại trong sự hành thiền; Ngay cho cả những người đã từ bỏ cuộc sống gia đình cũng nói với Thầy, là họ không thể hành thiền thường xuyên; nhưng không nên bỏ cuộc bất kể những trở ngại nào gặp phải.

Chúng ta tập thể dục để làm cho cơ thể cường tráng và mạnh khỏe, nhưng làm cho tâm cường tráng và mạnh mẽ còn cần thiết hơn nhiều. Vipassana là một sự huấn luyện tinh thần và hành thiền mỗi sáng và tối không phải là sự lãng phí thì giờ. Chúng ta

sống trong một thế giới phức tạp và căng thẳng, nếu tâm không được vững mạnh, chúng ta sẽ mất sự bình tâm và trở nên khổ sở.

Thật là may mắn được sinh ra làm người, bởi vì chỉ con người mới có thể quan sát được tâm và diệt trừ được những uế trước nằm dưới đáy sâu. 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 thiện, là một bất hạnh quá lớn. Điều này giống như một người bị khánh tận tìm thấy một kho báu, nhưng lại vất kho báu đi và lại rơi vào khánh tận. Hay một người bệnh đã tìm thấy thuốc chữa mà lại quảng thuốc đi và lại bị bệnh trở lại. Không nên để điều này xảy ra.

Đôi khi một thiên sinh nói với Thầy, “Tôi đã ngừng hành thiện vì quá bận.” Nhưng đó là một cái cớ không chính đáng. Sau cùng, có phải là chúng ta cần ăn ba hay bốn lần một ngày không? Chúng ta không nói, “Tôi quá bận đến nỗi hôm nay tôi không có thì giờ để ăn.” Hành thiện mỗi sáng và mỗi tối làm cho tâm vững mạnh, và một cái tâm vững mạnh quan trọng hơn một cơ thể mạnh khỏe. Chúng ta sẽ làm hại chính mình nếu chúng ta quên mất điều này.

Nhiều khi chúng ta không thể hành thiện cùng một chỗ hay cùng một giờ đã định. Mặc dù đó là một điều lý tưởng nhưng không cần thiết cho lắm; điều quan trọng là phải hành thiện hai lần trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Đôi khi ta không thể hành thiện một mình thì hãy hành thiện với đôi mắt mở và hướng vào nội tâm ngay cả khi có người ở xung quanh. Nên nhớ là không nên phô trương sự hành thiện của mình, người khác không cần biết ta đang làm gì. Có thể hành thiện như thế không tốt như khi chỉ có một mình, nhưng ít nhất là ta có thể làm cho tâm được yên tĩnh và vững mạnh được một chút. Không có sự hành thiện đều đặn tâm sẽ trở nên suy yếu. Một tâm yếu đuối sẽ khiến cho ta khổ sở bởi vì tâm luôn trở lại khuôn mẫu cố hữu: phản ứng, rồi tạo ra thêm muốn, chán ghét.

Đây đích thực là một giáo huấn cao quý. Khi ta bắt đầu cảm thấy cảm giác trên thân, cánh cửa giải thoát liền mở ra. Ta đi qua cửa đó, bắt đầu bước đi trên con đường giải thoát, mỗi lúc một gần mục tiêu tối hậu hơn. Không một nỗ lực nào bị uổng phí. Mỗi nỗ lực mang lại thành quả.

Thiếu tỉnh giác về cảm giác đưa ta đến con đường đau khổ, vì vô minh, ta phản ứng mù quáng đối với cảm giác.

Vào lúc chết vài cảm giác sẽ nảy sinh; nếu ta thiếu tỉnh giác 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 lúc chết, người hành thiền sẽ sinh vào một cảnh giới tươi sáng. Đây là cách chúng ta tạo ra tương lai của chính mình. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Chúng ta không có thỏa hiệp là cái chết chỉ tới khi chúng ta đã chuẩn bị. Chúng ta phải sẵn sàng bất cứ khi nào chết đến. Vipassana không phải là một phương pháp bình thường. Đó là châu báu vô giá có thể giải thoát ta khỏi luân hồi sinh tử, và để cải thiện không chỉ cho đời này mà còn cho những kiếp vị lai, để cuối cùng đưa ta tới hoàn toàn giải thoát.

Đức Phật nói, vedana samosarana sabbe dhamma. Những gì nảy sinh trong tâm là dhamma, và một cảm giác nảy sinh trên thân tương ứng với dhamma nảy sinh trong tâm. Đây là luật tự nhiên, tâm và thân tương quan mật thiết với nhau.

Bất cứ khi nào buồn phiền, tuyệt vọng hay nhầm chán trong cuộc sống hằng ngày vì bất cứ lý do gì, phương pháp này sẽ rất hữu ích nếu chúng ta hiểu, “Vào giây phút này, trong tâm tôi có buồn phiền, hay tuyệt vọng hay nhầm chán,” và cùng một lúc chúng ta bắt đầu quan sát, hoặc hơi thở, hoặc cảm giác. Lý do bên ngoài gây ra những xúc động này không quan trọng. Ta hiểu rằng có bất tịnh trong tâm và quan sát những cảm giác trên thân. Ta phải thực hành việc này thuần thực, không phải chỉ một hay hai lần nhưng làm đi làm lại, hiểu được rằng mọi cảm giác đều vô thường, và do đó tâm bất tịnh liên quan với cảm giác cũng vô thường. Sau một thời gian, những bất tịnh trở nên suy yếu và bị diệt trừ, giống như một tên trộm vào nhà và thấy chủ nhà còn thức nên phải bỏ chạy.

Bây giờ chúng ta đã học được phương pháp này, chúng ta đã học được nghệ thuật sống. Ta không bị chế ngự cho dù bất cứ nhiễm ô nào nảy sinh: thèm khát, ngã mạn, ganh ghét, hay bất cứ cái gì khác. Việc chúng ta phải làm là chỉ ghi nhận, “Ồ, bất tịnh này đã nảy sinh. Hãy để tôi xử lý kẻ xấu này. Hãy để tôi xem những gì xảy ra trong tôi. “Thật là vô thường, anicca, anicca.”

Bất tịnh sẽ không ngừng đến trong suốt cuộc đời vì những lý do khác nhau. Khi ta hết mọi bất tịnh, ta sẽ trở nên hoàn toàn giải thoát, một A La Hán. Nhưng hiện giờ giai đoạn đó còn rất xa vời. Bây giờ, trong cuộc sống thường ngày, ta phải đối diện với những khó khăn này và chúng ta đã tìm ra một vũ khí rất hữu hiệu dưới dạng cảm giác. Không kẻ thù nào có thể chế ngự được chúng ta trong suốt cuộc đời, thì làm sao có thể chế ngự được chúng ta vào giờ chết? Không gì có thể làm được như thế. Đây là phương pháp để trở thành chủ nhân của chính mình.

Chúng ta đã học được nghệ thuật sống nên làm sao có thể bị buồn phiền trong cuộc đời mình được? Buồn phiền do bất tịnh tạo ra chứ không do những sự kiện bên ngoài. Nếu một sự kiện bên ngoài nào đó xảy ra và chúng ta không tạo ra bất tịnh thì chúng ta không trở thành khổ sở. Chúng ta chịu trách nhiệm về sự khổ đau của mình. Những sự kiện không ưng ý bên ngoài vẫn tiếp tục xảy ra, nhưng nếu chúng ta đủ mạnh và không tạo ra bất tịnh, cuộc đời của mình sẽ tràn đầy hạnh phúc và bình yên. Chúng ta không làm hại người khác, chúng ta giúp chính mình và giúp người khác. Mỗi người hành thiền phải hiểu rằng mình phải hành thiền đều đặn để cho mình được hạnh phúc và bình yên trong suốt cuộc đời.

Nguyện cho tất cả những người đã đến với con đường Vipassana nhận ra rằng họ đã nhận được một châu bảo vô giá.

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc, được bình yên, được giải thoát.

Bhavattu sabba mangalam

HỘI THẢO THỂ KỶ: DHAMMA JOTI,
MIỀN ĐIỆN, NGÀY 9 THÁNG 1, 2000

DIỄN VĂN KHAI MẠC

NGUYỆN CHO SỰ MỆNH DHAMMA CỦA SAYAGYI ĐƯỢC THÀNH TỰU

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Những người con Dhamma, anh chị em Dhamma thân mến của Thầy,

Chúng ta tề tựu chiều nay tại thánh địa này để tỏ lòng biết ơn và lòng thành tín đối Sayagyi (Đại thiền sư cư sĩ) U Ba Khin. Nhiều người đến từ những nơi xa xôi, từ khoảng ba mươi quốc gia. Chúng ta rất may mắn được có mặt ở đây tại xứ sở Dhamma, nơi đã bảo tồn cả pariyatti (pháp học) lẫn patipatti (pháp hành) trong tình trạng tinh nguyên. Đây là một cuộc hành hương về miền thánh địa.

Trước hết, chúng ta bày tỏ lòng biết ơn và lòng thành tín sâu đậm đối Đức Phật Gotama là vị Sammasambuddha (Phật toàn giác, tự mình tìm ra con đường giải thoát và giảng dạy cho chúng sinh). Khi còn là một tu sĩ tên là Sumedha Brahmin, Ngài được tiếp xúc với vị Sammasambuddha tên là Dipankara của thời đó, và Ngài có đủ paramis để trở thành một A La Hán một cách dễ dàng nếu thụ nhận phương pháp Vipassana. Ngài đã có sự giác ngộ trong tầm tay, nhưng Ngài hy sinh, nguyện rằng, “Con không màng đến sự giải thoát cho riêng con. Con muốn trở thành một vị Sammasambuddha như Ngài để con có thể giúp cho vô lượng người thoát khỏi khổ đau.” Ngài hiểu rằng, để trở thành một bậc Chánh giác Sammasambuddha, phải cần tới vô lượng eons (khoảng thời gian dài vô tận), và sẽ tiếp tục bị khổ đau trong lúc tích tụ paramis. Một sự hy sinh to lớn biết bao! Lòng từ bi lớn lao biết bao! Nếu vào thời đó Ngài trở thành một vị A La Hán, hay sau đó trở thành một Pacceka Budha (Phật Độc Giác, không thể giảng dạy cho người khác), thì làm sao chúng ta có thể nhận được Dhamma tuyệt vời này?

Sau khi đã trở thành một vị Sammasambuddha, Ngài dùng bốn mươi lăm năm còn lại trong cuộc đời để phục vụ người khác với tình thương và lòng từ bi. Những vị A La Hán do Ngài huấn luyện cũng bắt đầu phục vụ với vô lượng từ bi khắp trong nước và ở ngoại quốc. Sau đó từ thầy tới trò, dòng sông Hằng Dhamma không ngừng tuôn chảy trong sự tinh khiết tinh nguyên. Chúng ta cảm thấy rất biết ơn đối với tất cả những vị thánh nhân đã duy trì phương pháp, và bày tỏ lòng thành tín đối với các vị.

Bất hạnh cho Ấn Độ, Dhamma tinh khiết đã mai một ở đây chỉ trong vòng năm trăm năm. Nếu trước đó Dhamma không được truyền ra nước ngoài, thì Dhamma đã hoàn toàn biến mất. Chúng ta biết ơn Miến Điện, mảnh đất mỹ miều này, thời đó được gọi là suvannabhumi (xứ sở hoàng kim), càng tuyệt vời hơn khi Dhamma đến đây.

Chúng ta cảm ơn hai anh em người Miến Điện tên là Tapassu và Bhalluka là hai cư sĩ đầu tiên hiến dâng thức ăn cho Đức Phật sau khi Ngài giác ngộ. Họ thỉnh cầu vài sợi tóc trên đầu bậc Giác Ngộ và mang về quốc gia này. Những sợi tóc này được thờ phượng tại Tháp Shwedagon Pagoda lịch sử.

Sự rung động của Tháp Shwedagon rất tuyệt vời, với xá lợi của bậc Giác ngộ ở bên trong, giúp ích không những chỉ cho nước này mà còn cho toàn thể nhân loại. Những người tỏ lòng tôn kính tại đó bằng cách dâng cúng hoa quả v.v... hưởng được lợi lạc từ những rung động này, và có sự hứng khởi để tiếp tục đi trên con đường Dhamma và nhận được công đức bởi sự thành tín của họ; những người hành thiện tại đó nhận được vô lượng công đức. Bây giờ hằng trăm người các con trong chuyến hành hương về mảnh đất thiêng liêng này sẽ hành thiện trên nền của Tháp Shwedagon và chúng nghiệm được thánh địa này tuyệt vời như thế nào.

Hôm nay chúng cảm thấy biết ơn đối với hai vị Tapassu và Bhalluka là người đã mang xá lợi về nước này. Sau đó hai vị này trở lại Ấn Độ, học được Dhamma từ Đức Phật và cũng mang Dhamma về nước này.

Sau đó chúng ta nhớ đến vị A La Hán Gavampati đã tới nước này chỉ bảy năm sau khi Bậc Giác Ngộ nhập parinibbana (Đại Niết bàn) để gặp vua Siiha (hay là Singharaja). Nhà vua này trị vì toàn thể vương quốc Suvanabhumi, thời đó không chỉ gồm có Miến Điện mà còn gồm hầu hết Thái Lan, toàn thể bán đảo Mã Lai và ngay cả Singapore. Tuy nhiên chúng nhớ tới vua Singharaja không phải vì quyền lực chính trị, nhưng vì với sự hỗ trợ của A La Hán Gavampati, nhà vua đã truyền bá Dhamma khắp vương quốc của Ngài.

Vài trăm năm sau, Đại Đế Asoka được cảm hứng từ sư phụ là A La hán Mogalipussa quyết định gửi những Dhamma Duta (sứ giả Dhamma) tới những quốc gia bên ngoài

Ấn Độ. Hai vị A La Hán tên là Sona và Uttara đã đến đây. Bài giảng đầu tiên mà hai vị giảng là Brahmajala Sutta, và đây không phải là bài giảng bình thường. Từ đó chúng ta có thể biết một cách rõ ràng là giáo pháp của Đức Phật đã hiện diện tại phần này của thế giới, mặc dù dân chúng không hiểu một cách thấu đáo. Bài giảng tuyệt vời này được giảng để giúp họ lớn mạnh trong Dhamma. Bài giảng nêu rõ nhiều quan điểm của người địa phương làquam điểm lệch lạc. Bài giảng làm sáng tỏ không những về pariyatti (pháp học) mà còn về patipatti (pháp hành). Bài giảng nói là mọi niềm tin triết lý được tạo ra chỉ giới hạn trong lãnh vực của tâm và thân. Trong khi Vipasana đưa ta ra ngoài lãnh vực tâm và thân, đến giai đoạn nơi không còn vedana (cảm giác), do đó không còn tanha (thèm khát). Nhờ hai vị A La Hán Sona và Uttara mà cả pariyatti lẫn patipatti được củng cố vững vàng tại vùng này trên thế giới. Do đó chúng ta bày tỏ lòng biết ơn sâu xa tới hai vị này,

Chúng ta không có tên của tất cả những thiền sư đã giảng dạy ở đây sau thời của hai vị Sona và Uttara. Nhưng có một tên sáng chói tiền bối chúng ta; A La Hán Dhammadassi, được mọi người biết đến bằng tên A La Hán Ashin sống cách đây tám trăm năm. Do hội đủ tất cả những abhinnas (thần thông), Ngài thấy được sự nguy hiểm tại miền bắc của nước này là Dhamma sẽ suy đồi. Những thiền sư ở đó được gọi là Ari, ngụ ý họ là những ariya hay thánh nhân. Nhưng thật ra họ là ari (kẻ thù) của Dhamma bởi vì họ đã làm hư hỏng sự tinh khiết của Dhamma. Thêm vào đó, ở miền bắc có một nhà vua đầy quyền lực tên là Anorata (hay là Anuruddha), trong khi ở miền nam có nhà vua yếu kém tên là Manohari (hay là Mannua). Vì nhà vua đầy quyền lực là người chống báng Dhamma nên có khả năng tiêu diệt Dhamma ở Miền Điện.

Để bảo tồn Dhamma trong tình trạng tinh nguyên, Ngài Dhammadassi đi lên miền bắc Miền Điện, nơi Ngài có thể thuyết phục vua Anorata về sự quan trọng của sự bảo tồn toàn thể giáo điển trong Tipitakas (Tam tạng kinh điển) trong sự tinh nguyên, cả pariyatti lẫn patipatti. Để bảo tồn, Tipitakas được mang về Pagan, thời bấy giờ gọi là Arimattanapura, có nghĩa là thành phố nơi kẻ thù bị tiêu diệt. Vì vậy chúng ta tỏ lòng biết ơn sâu xa đối với vị A La Hán Dhammadassi.

Ngài Dhammadassi sống nhiều năm tại nơi này để bảo đảm là Dhamma được củng cố ở đó. Sau đó người ta nói là Ngài đi lên miền bắc và sống ở Sagaing Hills. Không những chỉ sống ở đó mà Ngài còn dạy cho nhiều người muốn tu học phần patipatti của Dhamma. Bởi thế, Sagaing là một thánh tích của Dhamma.

Sau thời gian này chúng ta không có tên của những thiền sư, nhưng từ thế hệ này sang thế hệ khác, từ thầy tới trò, Dhamma tại đó được duy trì tinh nguyên.

Một trăm năm chực năm trước, một thiên sư thông thái cả về pariyatti lẫn patipatti tên là Ledi Sayadaw (Đại thiên sư tu sĩ) giảng dạy. Chúng ta có lòng biết ơn vô hạn đối với vị Sư uyên bác này. Ngài có thể thấy được rằng, hai ngàn năm trăm năm sau thời của Đức Phật, thời sasana (thịnh pháp) lần thứ hai sẽ bắt đầu, và Dhamma sẽ được truyền bá khắp thế giới nên Ngài đã chuẩn bị cho sự kiện này.

Ngài biết rằng, hầu hết ở mọi nơi trên thế giới, người ta không tôn kính Đức Phật bởi vì họ không biết gì về Ngài hay giáo pháp của Ngài. Do đó, Ngài tự hỏi làm sao để truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết ban sơ. Tại những quốc gia mà dân chúng tôn kính Đức Phật, những vị sư có thể giảng dạy. Nhưng ở những nơi tu sĩ không được chấp nhận, Ngài tin tưởng là cư sĩ có thể giảng dạy. Cho tới thời kỳ này, sự giảng dạy Dhamma, đặc biệt là patipatti, pháp hành, chỉ giới hạn cho giới tu sĩ. Ngài mở cổng cho cư sĩ học phương pháp này, được tu tập và phục vụ người khác. Một quyết định lịch sử và hữu hiệu.

Ngài đào tạo một thiên sư cư sĩ tuyệt vời tên là Saya Thetgyi. Chúng ta nhớ đến Saya Thetgyi và tôn kính Ngài. Ngài là tấm gương sáng ngời cho thấy một thiên sư sĩ phải sống và phục vụ người khác với tình thương và lòng bi mẫn như thế nào. Mặc dù bề ngoài Ngài là một người có gia đình, Ngài sống một cuộc sống thanh tịnh của một tu sĩ. Nhiều thế hệ mai sau sẽ được hứng khởi nhờ học hỏi Ngài. Chúng ta có lòng biết ơn sâu xa đối với Ngài Saya Thetgyi.

Rồi đến một vì sao sáng chói trong giải ngân hà Dhamma: Ngài Sayagyi U Ba Khin, người cha Dhamma của Thầy. Ngài có nhiều tình thương và trắc ẩn đối với toàn thể nhân loại đang đau khổ và có hạnh nguyện lớn lao để Dhamma được truyền bá khắp thế giới để phục vụ mọi người. Ngài rất muốn tự mình đi Ấn Độ, nhưng vì lý do đặc biệt Ngài không thể đi. Rồi một tình huống xảy ra, cho dù Thầy là một công dân Miến Điện, Thầy nhận được hộ chiếu đi Ấn Độ. Ngài rất hài lòng và nói, “Bây giờ con đại diện ta để đi và con sẽ hoàn thành tri kiến, sứ mệnh, và hoài bão của ta.”

Thầy ngần ngại bởi vì Thầy biết sự hạn hẹp của mình và hỏi, “Làm sao con có thể thành công trong việc giảng dạy Dhamma tại một quốc gia, nơi người ta hiểu sai lầm sâu đậm về Đức Phật và giáo pháp của Ngài.”

Nhưng Ngài khuyến khích Thầy nói rằng, “Con không có gì phải lo âu bởi vì Dhamma đi tới đó, và qua con, ta cũng đi tới đó. Con sẽ thành công, con không nên lo lắng.”

Khi Thầy đi, tất cả đều là đen tối trước mặt. Thầy thắc mắc, “Làm sao người ta có đủ tin tưởng để học mười ngày với mình? Ai sẽ tổ chức những khóa thiền?”

Nhưng với sự chúc lành của Sayagyi U Ba Khin, khóa thiền đầu tiên được tổ chức trong vòng một tháng sau khi Thầy tới Ấn. Và rồi dòng sông Hằng Dhamma bắt đầu tuôn chảy khắp nước. Thật không thể tin được!

Hàng ngàn người từ khắp nơi tới Ấn Độ vào thời đó, vì lý do này hay lý do khác, bắt đầu tham dự khóa thiền. Hơn nữa, những thiền sinh này nài nỉ Thầy viếng thăm nước họ để giảng dạy Dhamma. Họ giải thích, nhiều bạn bè và họ hàng cần tới Dhamma, nhưng họ không thể tới Ấn để tham dự khóa thiền. Nhưng Thầy đành bó tay vì hộ chiếu của Thầy chỉ có giá trị tại Ấn Độ. Thầy nhớ Sayagyi và ước nguyện của Ngài là Dhamma phải được truyền bá khắp thế giới. Thầy có lời nguyện adhitthana (quyết tâm), là trong vòng mười năm sau khi Thầy tới Ấn Độ, một là Thầy nhận được phép của Miến Điện, quê hương Thầy, để được ra nước ngoài, hay là Thầy phải lấy quốc tịch Ấn để có thể dạy Dhamma ở ngoài quốc.

Hạn cuối của mười năm càng lúc càng gần mà chính phủ Miến vẫn không chấp thuận. Nhưng Thầy vẫn đợi. Rốt cuộc, khi đến gần ngày cuối, Thầy xin nhập quốc tịch Ấn, mặc dù Thầy biết rằng cần rất nhiều thời gian để được nhập quốc tịch, và còn lâu hơn nữa để có được hộ chiếu mới. Dhamma công hiệu như thế nào! Ba ngày trước khi hạn chót của mười năm chấm dứt, Thầy nhận được quốc tịch Ấn, và hộ chiếu được giao cho Thầy đúng mười năm sau ngày Thầy tới Ấn!

Kể từ khóa đầu tiên mà Thầy hướng dẫn, bất cứ nơi đâu Thầy dạy Anapana hay Vipassana, Thầy bắt đầu khóa thiền bằng cách kính lễ bậc Chánh giác Sammasambuddha, và rồi Thầy nói:

Guruvana, tert ora se,

Deun dharama ka dana

Kính Thầy, thay mặt Thầy, con trao tặng món quà Dhamma.

Con là người đại diện Thầy.

Khi người ta chúc mừng Thầy về việc truyền bá Dhamma khắp thế giới, Thầy cảm thấy rất ngỡ ngàng: Người ta không nên có ý nghĩ sai lầm và cho rằng Thầy trao tặng Dhamma. Không đâu, sứ phụ của Thầy đang trao tặng Dhamma cho thế giới. Thầy chỉ là người đại diện cho Ngài. Cảm nghĩ này sẽ ngăn chặn ngã mạn phát sinh.

Thầy yêu cầu tất cả những người mà Thầy huấn luyện thành thiền sư có cùng một cảm nghĩ này khi nào họ giảng dạy Dhamma. Dhamma là do Sayagyi trao tặng, tất cả các con chỉ giản dị là người đại diện của Ngài.

Bởi vậy, trong ngày này, chúng ta tề tựu để tỏ lòng tôn kính đối với Ngài U Ba Khin, bậc vĩ nhân cư sĩ, người cha Dhamma của chúng ta. Chúng ta hãy tiếp tục quyết tâm

phục vụ sứ mệnh của Ngài để những người đau khổ khắp thế giới hưởng được lợi lạc từ giáo pháp mà Ngài đã nhận được từ Đức Phật Gotama.

Đường lối duy nhất để tỏ lòng tôn kính đối với Ngài Sayagyi U Ba Khin, là sống một cuộc sống Dhamma tinh khiết và là gương sáng cho người khác. Hãy không ngừng phục vụ một cách vô ngã, luôn nghĩ là, “Tôi là một người đại diện cho Ngài Sayagyi U Ba Khin.”

Nguyện cho viễn ảnh Dhamma, sứ mệnh Dhamma của vị thiền sư ưu việt U Ba Khin được hoàn tất. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người khắp thế giới hưởng được lợi lạc từ Dhamma tuyệt vời này.

Nguyện cho tất cả thoát khỏi khổ đau.

Nguyện cho tất cả được bình yên, được giải thoát.

Bhavattu sabba mangalam

BẢNG CHÚ GIẢI TIẾNG PALI

Abhiññā: biết bằng tuệ chúng, thần thông.

Ācariya: thiền sư, người thầy hướng dẫn, giáo thọ.

Adhiṭṭhāna: sự quyết tâm. Một trong mười paramis, công hạnh.

Akusala: bất thiện, có hại. Trái nghĩa với kusala.

Ānanda: vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ.

Ānāpāna: hô hấp, hơi thở. ānāpāna-sati: tỉnh giác về hơi thở.

Anatta: vô ngã, không có cái ta, không có bản ngã, không có thực thể. Một trong ba đặc tính căn bản, pháp ấn. Xem lakkhana.

Anicca: vô thường, biến diệt, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản, pháp ấn. 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 Atthaṅgika 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, si, ảo tưởng. Mắc xích đầu tiên trong chuỗi Nhân duyên sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga*) và sân (*dosa*), vô minh là một trong ba uế

trước chính trong tâm, tam độc. Ba uế trước 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 (*salāyatana*), sáu căn: 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*)

Luỡi (*jivhā*) và vị nếm (*rasa*),

Thân (*kāya*) và xúc chạm (*phoṭṭhabba*),

Tâm (*mano*) và ý, đối tượng của tâm, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (*dhamma, pháp*)

Đây còn được gọi là sáu giác quan, Lục căn. Xem *indriya*.

Bala: sức mạnh, năng lực. Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (*saddha*), nỗ lực (*virīya*), tỉnh giác (*sati*), định (*samādhi*), trí tuệ (*paññā*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Ngũ lực. Xem *indriya*.

Bhaṅga: sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassanā*, chúng 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. Hữu. Xem *cakka*.

Bhāvanā: mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhāvanā* là thiền chỉ, 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 lời nguyện truyền thống dùng để truyền đạt tâm từ đến với người khác.

Bhikkhu: (Phật giáo) tu sĩ, tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khát sĩ, thầy tu. 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 tỉnh giác (*sati*), nghiên cứu thâm sâu về Dhamma (*Dhamma-vicaya*), nỗ lực (*viriya*), hân hoan, hỉ lạ (*pīti*), an tĩnh/thanh thản (*passadhi*), định tâm (*samādhi*), bình tâm (*upekkhā*). Thất giác chi. Bảy yếu tố giác ngộ.

Ramana: 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, độ lượng, thương xót (*karunā*), mừng vui với hạnh phúc của người khác (*muditā*), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (*upekkhā*); trau dồi một cách tinh chuyên bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền. Tứ vô lượng tâm.

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:

1. *Pacceka-buddha*, Phật độc giác, không thể chỉ dạy cho người khác con đường mình đã tìm thấy.

2. *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, cúng dường, từ thiện, rộng lượng. Một trong mười *pāramī*

Dhamma: hiện tượng, pháp, 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, sân. Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Dukkha: khổ, không hài lòng, bất như ý. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakhana*). Sự Thật Thứ Nhất (xem *cakka*).

Gotama: tên họ của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Gautama*.)

Hīnayāna: nghĩa đen, cỗ xe nhỏ, tiểu thừa. Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo Nguyên Thủy (Theravāda). Có ngụ ý chê tính cách hẹp hòi.

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*). Hành trì đưa tới an tĩnh và hỉ lạc, nhưng không Là 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 là người bạn hết lòng cứu giúp. Do đó là người chỉ dẫn người ta tới giải thoát, người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

Kamma: nghiệp, hành động, đặc biệt là một hành động sẽ tác động đến tương lai của mình. Xem *sankhara*. (Sanskrit, *karma*)

Kāya: thân, cơ thể. *Kāyanupassanā*, quan sát thân. Xem *satipaṭṭhāna*.

Khandha: khối, nhóm, tập hợp, thành phần. Uẩn. Con người gồm thành từ năm tập hợp: vật chất hay cơ thể (*rūpa, sắc*); biết, nhận thức, nhận biết (*viññāna, thức*); nhận định (*saññā, tưởng*), cảm giác (*vedanā, thọ*), phản ứng, tạo nghiệp (*sankhāra, hành*).

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, dấu ấn, đặc điểm, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana, tam pháp ấn*) là *anicca, dukkha, anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu vi. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu vi và vô vi.

Lobha: thèm muốn, thèm khát. 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 - hành trì:

I. *Sīla*, giới, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm.

1. *Sammā-vācā*, lời nói chân chính, chánh ngữ.

2. *Sammā-kammanta*, hành động chân chính; chánh nghiệp.

3. *Sammā-ājīva*, nghề nghiệp chân chính; chánh mạng.

II. *Samādhi*, định, làm chủ được tâm:

4. *Sammā-vāyāma*, nỗ lực chân chính; chánh tinh tấn.

5. *Sammā-sati*, tỉnh giác chân chính; chánh niệm.

6. *Sammā-samādhi*, định chân chính; chánh định.

III. *Paññā*, trí tuệ, tuệ giác, tuệ chứng, trí khôn, hoàn toàn thanh lọc được tâm:

7. *Sammā-sankappa*, ý nghĩ chân chính; chánh tư duy.

8. *Sammā-ditṭhi*, hiểu biết chân chính; chánh tuệ.

Magga là Sự Thật thứ tư trong Bốn Sự thật Thánh thiện. Xem *sacca*.

Mahā-bhūtāni: Bốn nguyên tố chính trong mọi vật chất - Tứ đại:

paṭhavī-dhātu – nguyên tố đất (súc 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 vị tha, 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-rupaviccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbāna*.

Nibbāna: tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn). (Sanskrit *nirvana*.)

Nirodha: chấm dứt, diệt trừ, tịch 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:

1. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác, (*sutta-maya paññā*). *Văn tuệ*.
2. Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận, lý trí (*cinta-maya paññā*). *Tư tuệ*.
3. Tuệ giác, tuệ chứng, trí khôn do tự chứng nghiệm (*bhāvanā-maya paññā*); *Tu tuệ*.

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng, tuệ chứng, mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm. Tuệ này 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, công hạnh; phẩm chất hoàn hảo trong tâm giúp xóa bỏ bản ngã và do đó đưa tới giải thoát. Mười công hạnh là: hiến tặng (*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. Thuyết mười hai nhân duyên.

Pūja: sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *pūja* đúng cách để tôn kính 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:

1. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);
2. Sự Thật về sự nảy sinh của khổ (*samudaya-sacca*);
3. Sự Thật về hết, không còn khổ (*nirodha-sacca*);
4. Sự Thật về con đường dẫn đến hết khổ (*magga-sacca*).n

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:

1. *Khanika samādhi*, định chốc lát, định từng khoảnh khắc;
2. *Upacāra samādhi*, cận định;
3. *Appanā samādhi*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định.

Trong những loại định này, *khanikasamādhi* là tạm đủ để có thể tập *Vipassanā*.

Samaṇa: ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khát sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống 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 kỹ thứ hai trong Bốn Sự thật Thánh thiện.

Saṅgha: Tăng đoàn, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbāna*; , tăng thân, tăng già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-sangha*, *bhikkhu-sangha* hoặc *bhikkunī-sangha*.

Saṅkhāra: phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm); hành động có dụng ý; hành nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắc 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*). Tưởng uẩn. 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, và Tăng.

Sati: tỉnh giác. 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*. Tỉnh giác về hơi thở.

Satipaṭṭhāna: Thiết lập Tỉnh giác. Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipaṭṭhāna*:

1. Quan sát thân (*kāyānupassanā*);
2. Quan sát cảm giác nảy sinh trong thân (*vedanānupassanā*);
3. Quan sát tâm (*cittānupassanā*);
4. 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 Tĩnh giác, là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc luyện tập *Vipassanā-bhavanā* được giảng giải.

Sato: tỉnh giác. *Sato sampajano*; tỉnh giác thấy được 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 của Đức Phật lịch sử. (Sanskrit *Siddhartha*).

Sila: đạo đức, giới; tránh không có những ý nghĩ, lời nói và hành động làm hại cho mình và cho người. Ba sự luyện tu tập đầu tiên trong 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. Văn tuệ. Xem *paññā*

Sutava / sutavant: được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya-paññā*. Trái nghĩa *assutava*.

Sutta: kinh, bài giảng của Đức Phật hoặc của 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. Ái.

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. Kinh tạng. Ba bộ sưu tập về những lời dạy của Đức Phật, Tam tạng Kinh điển là:

1. *Vinaya-pitaka*, bộ luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni. Luật tạng.
2. *Sutta piṭaka*, bộ kinh, bộ sưu tập những bài giảng của Phật. Kinh tạng.
3. *Abhidhamma-piṭaka*, bộ luận, bộ luận giải những giáo lý cao sâu của Kinh tạng, nghĩa là bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka*).
Luận tạng.

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: hoại diệt, tan rã. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

Vedanā: Cảm giác. Một trong năm tập hợp (*khandha*), thọ uẩn. 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*). Thức uẩn.

Vipassanā: quan sát nội tâm, tuệ quán, tuệ chứng, thanh lọc 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 vô 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. Như thị.

GIỚI THIỆU VỀ VIPASSANA

Các khóa thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka thuộc truyền thống Sayagyi U Ba Khin được tổ chức thường xuyên tại nhiều quốc gia trên khắp thế giới.

Để có thêm thông tin và lịch tổ chức các khóa thiền trên toàn cầu cũng như mẫu đơn đăng ký tham dự, vui lòng ghé thăm website:
www.dhamma.org

VỀ PARIYATTI

Mục tiêu của Pariyatti là để phục vụ và tạo điều kiện thuận lợi cho người đến với giáo huấn nguyên bản Dhamma của Đức Phật bao gồm (*pariyatti*) và thực hành (*paṭipatti*) của phương pháp thiền Vipassana. Pariyatti là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận ra đời từ năm 2002, và được hỗ trợ bởi những cá nhân đã được hưởng lợi và muốn chia sẻ giá trị vô biên của giáo huấn Dhamma. Chúng tôi xin 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 đã được dạy bởi Thiền sư S.N.Goenka theo truyền thống của Thiền sư Sayagi U Ba Khin)

BPS Pariyatti 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 được 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 dạy 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