KEEP THE TORCH OF DHAMMA A LIGHT

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

Bản Tin Vipassana

Thiền Vipassana được giảng dạy bởi Thiền sư S.N. Goenka theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin

Tập 33, Số 01, ngày 06 tháng 01 năm 2023
Ấn bản hằng tháng của Viện Nghiên Cứu Vipassana

Trang web: www.vridhamma.org Trang web quốc tế: https://www.vridhamma.org/newsletters

NHỮNG LỜI DHAMMA

Yato ca bhikkhu ātāpī, sampajaññaṃ na riñcati;
Tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.
So vedanā pariññāya, diṭṭhe dhamme anāsavo;
Kāyassa bhedā dhammaṭṭho, saṅkhyaṃ nopeti vedagū'ti.

– Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā, Nigamanakathā.

Khi một thiền giả, tinh tấn tu tập, không sao nhãng trong khả năng nhận thức thấu đáo của mình, thì một người có trí như vậy sẽ hoàn toàn hiểu rõ mọi cảm giác. Sau khi hoàn toàn thấu hiểu các cảm giác, ngay trong kiếp sống này, vị ấy thoát khỏi mọi bất tịnh. Vào thời điểm cuối đời, được vững vàng trong Dhamma và thấu hiểu các cảm giác một cách hoàn hảo, người như vậy sẽ đạt đến giai đoạn không thể nghĩ bàn.

Tưởng nhớ Mataji Illaichidevi Goenka và Sayagyi U Ba Khin.

Năm 1969, Guruji đáng kính đến Ấn Độ và để lại Mataji cùng bốn người con trai của họ ở Miến Điện. Khi đó, họ phải dựa vào sự chăm sóc của Babu Bhaiya. Dễ hiểu là Mataji lo lắng và Guruji đáng kính đã viết thư cho bà để truyền cảm hứng giúp bà duy trì tuệ giác Dhamma của mình. Một trong những bức thư đó, có trong cuốn sách tiếng Hindi "Mettavihāriṇī Mataji", được trích ở đây làm nguồn cảm hứng cho các thiền giả. Trong hai năm rưỡi tiếp theo, Mataji bị từ chối nhập cảnh vào Ấn Độ. Sau khi được nhập cảnh, bà đã cùng với Guruji phụng sự Dhamma. Nhân kỷ niệm 7 năm ngày mất của bà, không gì thích hợp hơn để tưởng nhớ bà bằng việc không chỉ đọc mà còn sống theo những lời dạy đó.

Đồng thời, để tôn vinh và tưởng nhớ Sayaji U Ba Khin, hai bài viết đầy cảm hứng của ông được in lại ở đây, cho phép chúng ta tìm hiểu về con người thật của ông.

—Biên tập viên

Luôn tỉnh thức trong tuệ giác

Trại thiền: Barachakiya

Ngày 5 tháng 9 năm 1970

Devi Ilayachi,

Tôi đã nhận được thư của em viết ngày 23 tháng 8.

Em có nói đôi khi cảm thấy buồn. Khi hành thiền, bất cứ khi nào thấy buồn, em hãy tập trung tâm vào chính nỗi buồn đó. Bất cứ điều gì đang được cảm nhận trong tâm vào thời điểm đó là vô thường và em nên tập trung chỉ vào cảm giác buồn này. Em nên tránh suy nghĩ tại sao lại buồn và nỗi buồn đến từ đâu. Chỉ cần tiếp tục quan sát rằng lúc này đây em đang buồn. Tương tự như thế, nếu em đơn giản tiếp tục quan sát những gì đang xuất hiện trong tâm và hiểu được bản chất nhất thời của nó, thì cách thiền này được gọi là Cittanupassana – quan sát tâm (quán tâm). Khi em quan sát những gì đang xảy ra trong cơ thể từ đầu đến chân, thì đó gọi là Kayanupassana – quan sát thân (quán thân), và bất cứ cái gì em cảm nhận thấy

khắp cơ thể, dù là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, bất kể nó có thể là gì trong số ba loại cảm giác này, và em quan sát bản chất vô thường của chúng, đó được gọi là Vedananupassana – quan sát cảm giác trên thân (quán thọ).

Trong Vipassana, em nên cẩn thận để không đắm chìm vào những gì đang diễn ra trong tâm. Nếu em bị cuốn theo những gì đang nảy sinh trong tâm, thì đó không phải là Cittanupassana mà là đắm chìm trong các suy nghĩ và cảm xúc dễ chịu hoặc khó chịu. Vipassana là chỉ quan sát. Ví dụ, một người ngồi bên bờ sông chỉ đơn thuần quan sát dòng sông chảy. Anh ta cũng có thể chỉ đơn thuần quan sát những bông hoa trôi trong đó hoặc hay thậm chí có thể là một xác chết. Anh ta không nên bắt đầu nhảy nhót vui mừng khi nhìn thấy những bông hoa, cũng không nên thấy khó chịu khi nhìn thấy xác chết. Trong cả hai trường hợp này, giống như một khán giả, anh ta chỉ nên quan sát tất cả những gì đang nảy sinh trong tâm mình và không nên đắm chìm vào nó. Trong khi hành thiền, nếu cảm thấy đau, anh ta không nên bắt đầu suy nghĩ tại sao mình bị đau và ai chịu trách nhiệm về nó. Anh ta chỉ nên đơn thuần quan sát và biết rằng tại thời điểm này, một làn sóng khổ đau như vậy đã xuất hiện và rằng điều này cũng là vô thường. Bất kỳ ai thực hành theo cách này đều trút bớt được những nguyên nhân gốc rễ mọi khổ đau của họ.

Nếu có thể thì hằng ngày em nên đến IMC (Trung tâm thiền quốc tế, Yangon) và hành thiền; điều này sẽ mang lại lợi lạc cho tất cả. Nhưng nếu vì lý do nào đó mà em không thu xếp được phương tiện để đến đó thì cũng đừng tiếc nuối hay phiền muộn; em có thể hành thiền ở nhà. Nếu em không thể đến IMC hằng ngày thì mỗi tuần một lần cũng đủ. Đừng bận tâm về điều này.

Tôi sẽ ở đây thêm từ hai đến bốn tháng nữa. Tôi được biết rằng chính phủ Miến Điện đã ngừng tất cả việc du lịch và có thể khó rời khỏi đó lần nữa nếu tôi quay về. Nhiều người ở đây muốn thực hành thiền, và bất cứ khi nào có khóa thiền thì mọi người chắc chắn đều được lợi ích.

Khóa thiền tổ chức ở Benares cách đây vài ngày tại một nơi tuyệt đẹp bên bờ sông Hằng. Bốn người con gái Dhamma đến từ phương Tây đã tham dự. Nếu em ở đây chắc hẳn em sẽ rất vui khi gặp họ. Kết thúc khóa thiền, vật thực và y áo đã được thay mặt em cúng dường đến 18 vị tỳ kheo. Nhưng chi phí ăn uống là do Dalmiaji, người tổ chức khóa thiền, đài thọ. Việc đó đã không thể được thực hiện thay mặt em. Mặc dù vậy, tôi vẫn nghĩ về tâm nguyện của em; do đó, em cũng là chủ nhân của những hành động thiện lành này. Tôi biết em vô cùng hoan hỷ khi cúng dường vật thực cho các vị tỳ kheo cao quý, vì thế: "sadhu", "sadhu", "sadhu".

Trong khóa thiền đang được tổ chức ở đây, tại Barachakiya, 25 người con gái Dhamma của em đang tham dự. Tất cả đều đến từ Shekhavati, Rajasthan. Tất cả các thiền sinh nam, ngoại trừ một người, cũng đến từ đó. Vì vậy, tôi đang hướng dẫn khóa thiền bằng ngôn ngữ địa phương của chúng ta để họ hiểu Dhamma tốt hơn. Những người phụ nữ này chắc hẳn sẽ vô cùng hạnh phúc nếu gặp được em. Họ sẽ rất vui khi biết rằng không phải tất cả những người hành thiền đều trở thành tỳ kheo hay rời bỏ trách nhiệm của đời sống cư sĩ để hành thiền. Khi nào em đến được Ấn Độ, tôi chắc rằng em cũng sẽ tiếp tục đảm nhận các trách nhiệm của đời sống cư sĩ cũng như truyền dạy Dhamma cho tất cả những người con trai và con gái Dhamma trong các khóa thiền này. Đây là vẻ đẹp của con đường mà Đức Phật đã chỉ ra.

Mong phước lành cho em,

Satya Narayan Goenka

Nhớ về Sayagyi

Những nhận xét sau đây được đúc kết từ những hồi ức của các học trò thầy U Ba Khin:

Tôi đã từng coi Sayagyi U Ba Khin là một người già cả, khô khan và không có gì thú vị, người dạy thứ chỉ phù hợp với những ai đã có tuổi, những người ít quan tâm và hoạt động trong những việc của thế giới bên ngoài. Tôi nghĩ về ông với sự kính sợ và e dè, vì

tôi đã nghe nhiều về những cơn thịnh nộ của ông ấy. Tôi rất hiếm khi đi cùng với những vị trưởng bối trong gia đình tôi đến thăm Sayagyi ở trung tâm, và chỉ đi khi tôi phải đến.

Tất cả những cảm giác này đã lần lượt biến mất khi tôi ở bên cạnh ông trong mười ngày và học thiền dưới sự hướng dẫn của ông.

Tôi nhận thấy Sayagyi là một người rất tình cảm. Ông giống như một người cha đối với tôi. Tôi có thể thoải mái thảo luận với ông về bất kỳ vấn đề nào mà tôi gặp phải, và chắc chắn là không chỉ nhận được sự lắng nghe đầy cảm thông mà còn cả những lời khuyên hữu ích. Tất cả sự giận dữ của ông mà người ta nói đến chỉ là trên bề mặt; trong lòng ông tràn đầy tình yêu thương vô bờ bến. Nó giống như một lớp vỏ cứng hình thành phía trên một chất lỏng. Lớp vỏ cứng là này cần thiết - đúng hơn là rất quan trọng đối với công việc ông đang làm.

Chính sự cứng rắn này đã giúp ông duy trì kỷ luật nghiêm ngặt tại trung tâm. Đôi khi người ta lạm dụng bản tính đầy yêu thương của ông và sao nhãng mục đích vì sao họ ở đó. Họ đi dạo loanh quanh và nói chuyện với các thiền sinh khác, như thế không chỉ lãng phí thời gian của chính họ mà còn làm phiền những người khác. Bản tính cứng rắn của Sayagyi là cần thiết để giúp họ đi đúng hướng. Ngay cả khi ông giận dữ, đấy là sự giận dữ đầy tình thương. Ông muốn thiền sinh của mình học được càng nhiều càng tốt trong khoảng thời gian ngắn có được. Ông cảm thấy những thiền sinh thiếu ý thức như vậy đang lãng phí một cơ hội quý giá mà có thể không bao giờ đến nữa, một cơ hội mà từng giây của nó đều rất quý giá.

Ông rất quảng đại. Ông muốn dạy tất cả những gì ông biết. Ông mong muốn cho đi kiến thức và kinh nghiệm của mình đến mức ông đã nỗ lực không mệt mỏi trong việc dạy thiền sinh. Ông đã cho đi không điều kiện. Chỉ có năng lực của thiền sinh trong việc tiếp thu hướng dẫn của ông là yếu tố hạn chế mà thôi.

Ông cũng rất kiên nhẫn trong việc giảng dạy. Nếu một người gặp khó khăn trong việc hiểu được quá trình tu tập, ông sẽ giải thích cặn kẽ bằng các ví dụ và minh họa. Nhưng ông không bao giờ tin vào việc nói quá nhiều. Ông yêu thích việc thực hành và cho rằng sự trải nghiệm trong chính quá trình thực hành sẽ tự giải quyết mọi hoài nghi về lý thuyết. Chỉ thảo luận về các lý thuyết sẽ không đưa chúng ta đến bất cứ đâu. Khía cạnh thực hành là quan trọng nhất. Ông đã đúng biết bao! Không chỉ trong Dhamma mà ngay cả trong những việc hằng ngày của chúng ta, công việc thực tế mang lại kết quả tốt hơn là với việc chỉ thảo luận suông.

Bản thân ông vô cùng nhiệt huyết đối với công việc. Ông đã giữ sáu hoặc bảy vị trí điều hành rất quan trọng trong chính phủ với trách nhiệm lớn lao và đồng thời hướng dẫn các lớp thiền trong thời gian rảnh. Trên thực tế, ông không hề có thời gian rảnh! Ông luôn bận rộn. Ông có một khả năng làm việc cao như thế ở độ tuổi mà người khác thường nghĩ đến việc nghỉ ngơi và sống một cuộc sống yên tĩnh. Ông đã tìm thấy sự an lạc và điềm tĩnh trong công việc của mình.

Ngay cả khi có rất nhiều việc phải làm, ông vẫn dành chút thời gian để làm vườn. Đó là sở thích ông thích nhất. Ông thích trồng hoa và cây cối. Trung tâm trông đầy màu sắc và dễ chịu với những mảng xanh xung quanh.

Vẻ đẹp và sự bình yên mà ông đã tạo nên ở trung tâm sẽ luôn đọng lại trong trái tim tôi. Ông đã dạy một thứ hiếm có, vô cùng giá trị cho cả già lẫn trẻ. Ông là một người thầy tuyệt vời và thực sự là một người rất tình cảm.

— Bà Vimala Goenka, phụ giáo thâm niên
bổ nhiệm bởi thầy S.N. Goenka

****

Ông có một nhân cách tuyệt vời: uy nghi, nghiêm túc, cao thượng và ấn tượng. Ông luôn mang một nụ cười nhẹ nhàng với ánh mắt của một tâm điềm tĩnh và hài lòng. Khi ở bên ông, quý vị cảm thấy như thể ông quan tâm và yêu mến quý vị hơn bất kỳ ai khác. Sự ân cần, tình yêu thương và tâm từ của ông là như nhau đối với tất cả mọi người, dù lớn hay nhỏ, giàu hay nghèo; đổi lại, ông không mong muốn bất cứ điều gì ngoài chủ ý chân thành và bản chất chân thật của họ.

Ông chấp nhận tất cả các tôn giáo. Ông không bao giờ chỉ trích hay chế giễu bất kỳ đức tin hay tín ngưỡng nào. Nhưng ông thuyết giảng về đạo Phật, theo cách ông hiểu, và ông hiểu rõ về nó hơn nhiều người khác. Ông không bao giờ khẳng định về bất cứ điều gì, không bao giờ áp đặt bất kỳ tư tưởng nào lên quý vị. Ông làm theo những gì ông thuyết giảng hoặc giảng dạy và để quý vị suy ngẫm và chấp nhận quan điểm của ông một phần hay toàn bộ, tùy ý quý vị.

Ông không hút thuốc hay uống rượu hay dùng bất kỳ chất kích thích nào. Ông uống trà và cà phê vừa phải; thích sữa, ovaltine, v.v., đặc biệt là thời gian về sau trong cuộc đời ông. Tình yêu của ông dành cho "sự sống" là cực kỳ lớn. Ngay cả muỗi ông cũng không cho phép giết ở trung tâm. Kể cả việc sử dụng thuốc trừ sâu và diệt côn trùng cũng bị cấm ở đó.

Ông có khiếu thẩm mỹ và cảm thụ nghệ thuật tuyệt vời, rất yêu hoa và đặc biệt quan tâm về việc sưu tầm những giống quý hiếm. Ông có một bộ sưu tập tuyệt đẹp các loại cây hoa, được trồng ở khắp khu vườn quanh tháp thiền. Ông biết rõ tất cả các cây của mình và nói rất nhiều về chúng với những vị khách đến trung tâm.

Ông có khiếu hài hước và dí dỏm. Ông thích nói đùa, và cười, cười rất lớn. Cũng giống như việc ông la rất to, ông cũng cười rất lớn!

Ông luôn nắm rõ thông tin về chính trị thế giới và những tiến bộ hiện đại trong khoa học và công nghệ, đồng thời là thính giả thường xuyên của đài phát thanh và độc giả của các tạp chí định kỳ của nước ngoài. Ông đặc biệt thích tạp chí Life và tạp chí Time.

Ông có một ước nguyện lớn lao (một ước nguyện đã không bao giờ được thực hiện) là được ra nước ngoài, đặc biệt là đến Hoa Kỳ. Ông muốn truyền dạy phương pháp thiền của mình mà ông tin rằng—và đúng là như vậy—là cách dễ nhất và hợp lý nhất để thực hành thiền. Ông đã có phương tiện, nguồn lực để đi, có nhiều lời mời từ các học trò nước ngoài, nhưng một số thủ tục hành chính để xin hộ chiếu, v.v. luôn cản trở ông. Ngoại trừ ước nguyện này ra thì ông đã thực hiện được tất cả những mong muốn của mình trong thế giới này. Ông đã sống một cuộc sống trọn vẹn.

Ông chịu đựng bệnh tật và ốm đau rất tốt và dũng cảm, đồng thời là một bệnh nhân rất thông minh và hợp tác. Ông không bao giờ có cái nhìn bi quan về cuộc sống; ông luôn lạc quan và có cái nhìn đầy hy vọng. Ông coi đau khổ và bệnh tật là karma (nghiệp quả) của quá khứ và nói rằng đó là số phận của mỗi con người khi được sinh ra trên đời. Ngay cả với căn bệnh cuối cùng, đã ập đến cướp ông đi khỏi chúng ta, ông cũng coi nó rất nhẹ nhàng.

Ông là một tâm hồn rất ngoan đạo và cao thượng, thân tâm ông trong sáng, và được mọi người yêu quý.

—Tiến sĩ Om Prakash, cựu bác sĩ tư vấn thuộc tổ chức Liên Hợp Quốc tại Miến Điện và là thầy phụ giáo thâm niên bổ nhiệm bởi S.N. Goenka.

Trong cuốn "Sayagyi U Ba Khin Journal", 1994

THI KỆ DHAMMA

Sthira kāyā sthira citta kara,
apramatta kara dhyāna;
Chūṭe indriya jagata se,
to cākhe niravāṇa.

Thân và tâm an tĩnh,
Ngồi xuống hành thiền ngay.
Sẽ chứng nghiệm Niết bàn,
Khi lìa dục thế gian.

Baiṭha pālathī māra kara,
kāyā sīdhī rākha; Mauna
mauna mana mauna kara,
cākha dharama rasa cākha.

Ngồi gấp chân thân thẳng.
Làm lắng dịu tâm mình,
Chỉ làm tâm lắng dịu,
Và nếm mật Dhamma.

Dukkha-mūla utkhanana kī,
pāyī jisane rāha;
Vahī huā sukha-śānti kā,
saccā śāhaṃśāha.

Người tìm được phương cách
Nhổ gốc rễ khổ đau,
Đó cũng chính là người
Làm chủ hỷ và lạc.

Kore buddhi-vilāsa se,
hoya nahin kalyāṇa;
Ārya-pantha para jaba calen,
taba pāyen nirvāṇa.

Niềm hạnh phúc thật sự
Không đến từ suy tư.
Niết bàn được chứng nghiệm
Chỉ bằng cách bước đi
Trên Bát Thánh Đạo này.

NGÀY XUẤT BẢN: 06 THÁNG 01 NĂM 2023

Vipassana Research Institute
Dhamma Giri, Igatpuri 422 403 Dist. Nashik,
Maharashtra, Ấn Độ
ĐT: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org
Trang web: https://www.vridhamma.org