



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 02, ngày 05 tháng 02 năm 2023

Ấn bản hàng tháng của Viện Nghiên Cứu Vipassana

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

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

NHỮNG LỜI DHAMMA

*Sabbattha ve sappurisā cajanti, na kāmakāmā
lapayanti santo. Sukhena phutṭhā atha vā
dukkhena, na uccāvacaṃ paṇḍitā dassayanti.*

– *Dhammapadapāli- 83, Paṇḍitavaggo*

Bậc chân nhân chắc chắn sẽ từ bỏ mọi thứ (sự dính mắc), bậc đức hạnh không bàn đến sự ham muốn những khoái lạc giác quan.

Bậc trí tuệ không tỏ ra phẫn khởi hay buồn phiền khi xúc chạm với những gì dễ chịu hay đau đớn.

Bài nói chuyện với công chúng nhân dịp Kỷ niệm 100 năm ngày sinh của Shri Kedarnathji

Tác giả: S.N. Goenka

Địa điểm: Manav Samaj Hall, Sion, Mumbai

Ngày: 25 tháng 12 năm 1983

Nguyện cho Dhamma thuần khiết phát sinh thanh lọc tâm;

Làm đầy tâm bằng đức hạnh và loại bỏ mọi phiền não.

Những người ngưỡng mộ và tín đồ của Thánh Kedarnath ji thân mến.

Kedarnath ji là một vị thánh vĩ đại trong các vị thánh nhân. Nhưng chúng ta nên đánh dấu kỷ niệm ngày sinh của một vị thánh như thế nào?

Nhân dịp chúng ta tề tựu nơi đây để kỷ niệm 100 năm ngày sinh của ông, chúng ta hãy nhớ rằng một vị thánh không mong cầu sự tán dương hay ca ngợi. Nếu chúng ta chỉ hát những bài tán tụng người đã khuất thì đó sẽ là sự tôn kính vô ích và sáo rỗng đối với một người đã sống trọn đời mình xa lìa danh vọng, sự tán dương và ngưỡng mộ. Nếu chúng ta muốn thực sự tổ chức buổi lễ tưởng niệm một vị thánh đã qua đời, thì hãy nỗ lực để các lý tưởng mà ông gìn giữ suốt đời

thấm nhuần vào trong ta. Vì nếu chúng ta không học theo đức hạnh của ông, mà chỉ đơn thuần bàn luận về những đức hạnh đó thì sẽ không có lợi ích gì cho chúng ta. Nếu như tâm chúng ta không được thanh lọc, thì việc ca ngợi sự thanh lọc tâm đơn thuần không lợi lạc gì cho bản thân. Sự tôn kính lớn nhất, sự trân trọng lớn nhất dành cho một người xuất chúng như vậy phải là việc làm cho những lý tưởng của ông trở thành của mình.

Quả là điều may mắn cho tôi vì một năm sau ngày tôi trở về từ Burma (Miến Điện), tôi đã có cơ hội gặp được viên ngọc này trong số các vị thánh nhân. Trong suốt các buổi nói chuyện với công chúng tại Bikaner (Rajasthan), có một người đã tham dự tất cả các buổi nói chuyện của tôi đến gặp tôi trước giờ khởi hành tại ga để nói với tôi rằng, “Ông đã nói bằng lời của Nathji”, tôi hỏi lại, “Nathji là ai?” thì anh ta nói, “Ông không biết Nathji sao?” Tôi nói “Tôi là người mới đến đất nước này thôi; tôi không biết ông ấy.” Anh ta lại nói, “Vậy ông chưa đọc quyển sách Sadhana và Viveka của ngài sao?” “Không, tôi chưa đọc, thưa anh.” “Thật là một sự trùng hợp kỳ lạ! Ông nói cùng những điều Nathji nói, mặc dù ông chưa gặp ngài và chưa đọc sách của ngài.” “Thực sự là vậy, anh bạn, tôi chưa gặp ông ấy và chưa đọc sách của ông.” “Vậy ông sẽ rất vui

khi gặp ngài,” anh ta quả quyết như vậy.

Chúng tôi đã có một khóa thiền ở Bodhgaya gần như ngay lập tức sau sự việc kể trên. Shri Dwarko Sundrani, một nhà hoạt động xã hội nổi tiếng, đã tham gia khóa thiền. Ông ấy cũng nói rằng tôi đã dạy giống với cách dạy của Nathji. Tôi giải thích với ông ta rằng tôi mới biết tới Nathji gần đây thôi. Dwarko Bhai nói với tôi rằng Nathji sống ở Mumbai và chúng tôi nên gặp nhau khi tôi trở về.

Khi tôi trở về Mumbai, thì Dwarko Bhai, tình cờ đi chung với tôi, một lần nữa gợi ý rằng tôi nên đến thăm Nathji. Tuy nhiên, do bệnh tình của ông, nên những người điều trị cho Nathji đã yêu cầu ông không nên nói chuyện với bất kỳ ai quá năm bảy phút. Ngay khi gặp ông, tôi đã chắc chắn rằng tôi quả thật vinh dự được gặp gỡ một vị thánh nhân. Bharat là một vùng đất tâm linh, mỗi khi Dhamma thuần khiết trở dậy, thì nơi đây các bậc thánh nhân lại ra đời. Và chắc chắn rằng, thế gian này sẽ không bao giờ vắng bóng các bậc thánh nhân.

Mặc dù tôi chỉ được cho vài phút để nói chuyện, Nathji dường như không bận tâm đến những lo lắng của chủ nhà Kantibhai, và hai chúng tôi đã nói chuyện vui vẻ trong hai tiếng rưỡi tiếp theo. Kể từ đó, sau khi kết thúc một khóa thiền, tôi thường xuyên gặp ông ấy khi tôi về lại Mumbai. Gặp gỡ bất kỳ vị thánh nhân, dù chỉ trong một vài khoảnh khắc, đều rất lợi lạc. Ông ấy có một tâm tươi mới, trong sạch và thánh thiện. Ông luôn rất vui khi nghe chuyện mọi người đến các khóa thiền và quay vào nội tâm, ngồi thiền (sadhana), để loại trừ những bất tịnh của mình như thế nào.

Sadhana không phải là một sự trốn chạy

Thiền không phải là một sự trốn chạy; đó không phải là một cách để trốn tránh cuộc đời. Người ta không đến với những khóa mười ngày vì mệt mỏi với những thăng trầm của cuộc sống và muốn có một thời gian nghỉ ngơi ngăn ngừa khỏi những rắc rối. Nathji rất vui khi biết rằng pháp thiền này được dạy không phải để đắm chìm vào một phương tiện tập trung nào đó, mà là để được thực hành với sự cẩn trọng và trí tuệ sáng suốt. Trong suốt sadhana, người ta nỗ lực

trong từng khoảnh khắc, và rời từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, người ta biết cách để làm cho tâm không còn tiêu cực, để thanh lọc tâm bằng cách làm đầy tâm bằng những phẩm hạnh. Một thiền giả quay vào nội tâm sẽ đến được những ngõ ngách bên trong nơi bất tịnh được sinh ra, nơi gốc rễ của chúng. Nỗ lực là để ngăn chặn những bất tịnh này từ nơi khởi nguồn, và nếu chúng nảy mầm, thì đảm bảo rằng chúng không phát triển thêm và không sinh sôi; khi điều đó vẫn xảy ra, nỗ lực này là để loại bỏ chúng từ tận gốc rễ.

Nathji đã gửi nhiều người đến các khóa thiền, và khi họ trở về, ông hỏi họ đã được lợi lạc như thế nào. Những thay đổi nào đã xảy ra? Những bất tịnh đã giảm đi bao nhiêu? Tâm đã trở nên trong sạch và thiện lành như thế nào? Và ông ấy sẽ rất vui khi nghe kể về những lợi lạc này, ngay cả khi chúng rất nhỏ; chuyện người ta có đạt được lợi ích trực tiếp hay không, hay chuyện Dhamma có đang trở thành một phần của cuộc sống hay không. Nếu tâm được thanh lọc, thì điều đó sẽ bắt đầu được phản ánh qua hành vi của người đó. Ông hài lòng khi biết rằng Dharma (Dhamma) được dạy không chỉ là một hoạt động tri thức thuần túy. Một bậc thánh nhân chân chính sẽ luôn nhấn mạnh vào việc thấm nhuần Dharma. Biết cách giữ sự bình tâm khi đối mặt với nghịch cảnh là một nghệ thuật. Sống theo cách không làm tổn hại đến sự bình yên và hòa hợp của người khác, vì bất cứ khi nào một người mất sự bình tâm và cư xử một cách tiêu cực, trước tiên người đó sẽ làm hại chính mình. Đây là quy luật bất biến của tự nhiên. Mặt khác, khi tâm được thanh lọc, nó tự nhiên tràn đầy lòng từ, bi, hỉ, xả vô lượng.

Về bản chất, sadhana là thanh lọc tâm. Người ta đã quên mất điều này, và sự định tâm đã trở thành mục tiêu chính yếu. Họ cảm thấy rằng, “Tâm ta đang rất náo động; nó nên trở nên im ắng, tập trung và vững vàng.” Nhưng ngay cả khi tâm đã trở nên vững vàng, nếu các bất tịnh vẫn còn xâm chiếm tâm quý vị, làm cho quý vị không hạnh phúc thì quý vị đã đạt được gì? Ta cần đi sâu vào nội tâm để thoát khỏi những bất tịnh tinh thần, bởi vì việc định tâm không phải là mục

tiêu tối hậu của việc hành thiền. Việc làm sạch tâm khỏi tất cả những bất tịnh là cần thiết.

Việc tổ chức kỷ niệm ngày sinh của con người thông tuệ đó bắt đầu bằng thời thiền một giờ. Đó là một mở đầu tốt đẹp. Ngồi với đôi mắt nhắm, ta nên làm gì? Chúng kiến thực tại bên trong, nơi nảy sinh tham muốn và ghét bỏ. Ngay khi chúng phát sinh, hành giả bắt đầu quan sát với sự bình tâm, và khi anh ta tiếp tục quan sát, sức mạnh của những bất tịnh này yếu đi, làm chúng tan rã. Nếu một người vẫn không tỉnh thức, và không cảnh giác, thì bất tịnh nhân lên. Người ta phải theo dõi, đối mặt với những gì đã phát sinh và không cố trốn chạy. Điều này là mục đích duy nhất của Sadhana.

Và con đường này là phổ quát, không có bất kỳ vấn đề gì mang tính tông phái. Việc phương pháp thiền này không thuộc về một tông phái cụ thể nào là một niềm hoan hỉ lớn với Nathji. Ông đã cảm thấy rất hạnh phúc vì con đường này, con đường phổ quát, đúng cho mọi thời đại và lợi lạc cho tất cả mọi người, không loại trừ ai, không bị giới hạn trong bất kỳ tông phái nào.

Sự thật này cần được nhận biết; nếu không thì nó chỉ đơn thuần là một hoạt động tri thức. Việc có một cách thức mang sự thật đến mức độ chứng nghiệm chứ không phải chỉ là hoạt động ở mức độ tri thức hay lời nói, hay sự sùng đạo đã làm cho Nathji vô cùng hạnh phúc. Những gì không được chứng nghiệm mà đơn thuần được tin, chỉ mang lại kết quả là sự kiêu hãnh - hãy nhìn xem sự hiểu biết của ta! Ta biết hết về Dharma. Nhưng thật sự quý vị biết gì? Trải nghiệm của quý vị không gì ngoài niềm tin. Có một khác biệt rất lớn giữa biết và tin.

Sinh ra trong một gia đình Sanatana (theo đạo Hindu) rất nghiêm khắc, tôi đã quen với việc đọc tụng kinh Gita như nhiều người khác trong cộng đồng của mình. Trong nhiều năm, tôi vẫn duy trì việc đó, nhưng tôi đã không hiểu những gì mình đang tụng. Cuối cùng thì tôi cũng bắt đầu hiểu ra khi quay về nội tâm và bắt đầu ‘thấy’ sự thật. Ôi, dài dòng sáo rỗng không thôi để làm gì? Chúng không thể được

hiểu trừ khi xuất hiện trong trải nghiệm của bản thân. Tôi thường đọc một cặp câu, một shloka trong kinh Gita.

*Utkrāmantam sthitam vāpi, bhuñjānam vā guṇānvitam;
Vimūḍhā nānupaśyanti, paśyanti jñānacakṣuṣaḥ.*

Śrīmadbhāgavadgītā Chap. 15, Puruṣottamayoga—15.10

Vimūḍhā nānupaśyanti – Người vô minh không thể ‘thấy’, không thể thực hành Vipassana;

Paśyanti jñānacakṣuṣaḥ – Những người có đôi mắt tri thức và trí tuệ (*gyāna/paññā*) đã khai mở sẽ có khả năng thực hành Vipassana. Hướng vào nội tâm, khi họ bắt đầu ‘thấy’ sự thật, một mặt, đôi mắt trí tuệ bên trong mở ra, mặt khác, khả năng quan sát sự thật bên trong nảy sinh. Cả hai hỗ trợ lẫn nhau. Khi một người tiến bước về phía trước, toàn bộ bí ẩn của tự nhiên sẽ tự bộc lộ.

Utkrāmantam – Một phần của nhận thức của chúng ta, của tâm ta, lộ diện - *Utkrāmantam* - xuất hiện khi bất kỳ cửa giác quan nào đó được kích thích. Tất cả các cửa giác quan, là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân (xúc giác), bản thân chúng đều là vô thức, không nhận biết được gì cả, tự chúng không thể hoạt động, nếu cái phần tâm có nhiệm vụ “nhận biết” ấy không tương tác với cửa giác quan tương ứng. Ví dụ, khi một âm thanh vang đến tai, hay một hình dạng lọt vào mắt, hay một mùi hương chạm vào mũi, v.v.. thì phần đầu tiên này của tâm trỗi lên và nhận biết. Ngay khi một đối tượng tiếp xúc cửa giác quan tương ứng với nó thì phần “biết” này của tâm trỗi dậy - ô, có cái gì đã xảy ra. Rồi phần tiếp theo xuất hiện - *sthitam* - nó nhìn cái đã xuất hiện ấy. Một âm thanh đã vang đến tai. Lúc đó nó nhận ra, nhớ lại mọi trải nghiệm và ký ức trước đó - khi âm thanh nào đó đã đến: “Ồ, đây là những lời xúc phạm hay lời ngợi khen.” Và không chỉ dừng tại đó, nó còn đánh giá - lời xúc phạm - tồi tệ. Hay lời khen ngợi - tuyệt vời. Ngay sau khi có sự đánh giá đó, theo quy luật tự nhiên, toàn bộ cơ thể bắt đầu rung động với các cảm giác. Nếu sự đánh giá cho là “tuyệt vời”, thì ngay đó toàn bộ cơ thể sẽ lăn tăn với các rung động dễ chịu, và ngược lại, nếu sự đánh giá này cho là “tồi tệ”, thì cảm giác khó chịu sẽ rần rần

toàn thân. Rồi người đó sẽ bắt đầu chìm đắm vào các cảm giác dễ chịu hay khó chịu ấy, tùy theo tình huống. Chỉ có chìm đắm và chìm đắm sâu hơn. Điều này được gọi là - *bhujñanam* - người đó bắt đầu chìm đắm và buộc các nút thắt, nhân chúng lên gấp bội.

Gunanvitam – Cứ như thế, ta buộc các nút thắt hết lần này đến lần khác. Ta cần hướng vào nội tâm và ‘thấy’ toàn bộ vở kịch này; tất nhiên, nhắm mắt lại và chỉ tưởng tượng không thôi sẽ không đạt được gì. Nếu sự thật được nhận biết bởi Bạc Giác Ngộ không được chứng nghiệm bởi chính chúng ta, thì đó không phải là sự thật cho ta. Chúng ta sẽ không biết được gì cả nếu chỉ tưởng tượng về nó. Nhưng khoảnh khắc mà sự thật tự nó hiển lộ và chúng ta nhìn thấy sự thật đúng như thật, với thái độ trung lập và không phản ứng, thì toàn bộ hiện tượng này trở nên rõ ràng với chúng ta, và chúng ta thấy cách mình để cho tham muốn nảy sinh và cách mình buộc các nút thắt. Ngay khi tham muốn (hoặc ghét bỏ) xảy ra, *bhujñanam* bắt đầu. Nhưng rồi ta tự nhắc nhở mình, “À, mình không nên phản ứng lại điều đó.” Cảm giác đã phát sinh, nếu nó là khó chịu, nó vô thường; nếu nó là dễ chịu, nó vô thường. Toàn bộ lĩnh vực tâm và thân là vô thường, phù du. Một sadhak (thiền giả) không chấp nhận điều này chỉ vì một guru (vị thầy) hay Đức Phật đã nói như vậy. Anh ta biết điều đó từ kinh nghiệm của chính mình, và vì vậy chấp nhận nó. Một cảm giác dù là đau đớn hay dễ chịu như thế nào, cuối cùng nó cũng sẽ chấm dứt; nó là phù du và không ngừng thay đổi. Đây là bản chất của nó. Tại sao lại để dính mắc vào nó hay chạy trốn khỏi nó? Kết quả là, thiền giả thực hành thiết lập tâm của họ trong sự bình thản, quân bình.

Sẽ không có chuyện một thiền giả ngay khi bắt đầu quan sát các cảm giác dễ chịu và khó chịu mà đã vững vàng với sự quân bình trong tâm, và không để bất kỳ phản ứng nào xảy ra. Để thanh lọc chính mình, đây mới chỉ là một bước nhỏ, mà con đường này thực sự rất dài. Con đường để trở nên hoàn toàn không còn bất tịnh thực sự rất dài, nhưng mọi hành trình đều phải bắt đầu với bước đầu tiên. Nếu một người đã bước được một bước, thì có thể hy vọng rằng anh ta sẽ tiến thêm một bước nữa, rồi thêm một bước nữa,

theo đó cuối cùng đạt được mục đích tối hậu. Hành trình này đòi hỏi sự làm việc hết sức nỗ lực.

Ngày mà một người nhận ra rằng anh ta hay cô ta phải cải thiện bản thân, rằng họ phải hướng vào nội tâm và loại bỏ khổ đau của chính mình, thì người đó đã bắt đầu hành trình của mình đến với an lạc. Tôi đang đau khổ, mà tôi đang cố giảm bớt nỗi đau khổ của người khác; tôi bị mù, mà tôi đang cố chỉ cho người khác đường đi; tôi là một người què quặt, mà tôi đang cố hỗ trợ một người què quặt khác! Làm sao có thể như vậy được? Đầu tiên, tôi phải thay đổi và cải thiện chính mình.

Hành trình gian khổ bắt đầu bằng một bước đi

Một lần nọ, khi tôi đến gặp Nathji, thì người bạn tốt của tôi, Shri Rishabh Das Ranka, người đã theo học và trân trọng thiền Vipassana và cũng là người tin theo Nathji, đang ngồi ở đó. Nathji nói, “Goenkaji, công việc phổ biến phương pháp thiền Vipassana này là một nhiệm vụ vô cùng trọng đại mà ông đang đảm nhận. Trong xã hội, từ lĩnh vực chính trị đến lĩnh vực kinh doanh và chuyên môn - đâu đâu cũng có sự suy đồi. Phương pháp thiền này sẽ thay đổi điều đó như thế nào, và sẽ mất bao lâu?”

Tôi đáp rằng những gì ông ấy nói là đúng và tôi hiểu là việc đó sẽ mất nhiều thời gian. Nhưng có thể làm được gì? Không có giải pháp nào khác. Toàn bộ khu rừng đã khô héo, và chúng ta muốn nó trở nên xanh tươi, giàu sức sống. Tuy nhiên, chỉ mong muốn sẽ không giúp được gì. Mỗi cái cây đều phải được tưới tẩm và chăm bón. Thì khi nó chuyển sang màu xanh, toàn bộ khu rừng sẽ trở nên có sức sống hơn. Toàn bộ xã hội sẽ được biến đổi.

Nhưng điều này sẽ không xảy ra bằng cách chỉ lắng nghe những bài pháp thoại hay xảy ra trong một cơn dâng trào cảm xúc. Nó có thể giúp người ta tiến bộ được một thời gian, nhưng tác động sẽ không lâu dài bởi vì những thay đổi này không diễn ra từ tầng lớp sâu, nơi bất tịnh làm tổ. Công trình muốn bền vững thì tốn nhiều thời gian. Rankaji nói, “Tôi thấy rằng sadhana chắc chắn giúp mỗi cá nhân cải thiện, nhưng

Goenkaji, những con số này quá nhỏ. Khoảng 100 người đến với ông thì chỉ có chừng 10-20 người có thể bắt đầu sadhana thường xuyên và nỗ lực để áp dụng Dharma trong cuộc sống, còn lại có khả năng là họ quên hết”.

“Tất nhiên, đúng là vậy! Nhưng hãy nói tôi nghe, chẳng lẽ vì họ trở nên xao lãng và không thực hành thiền trong đời sống mà chúng ta dừng công việc này sao?” Những lời này làm Nathji hài lòng, và quay sang Rankaji, ông nói rằng việc của mây chỉ là rơi xuống thành mưa. Mây không biết là có bao nhiêu lợi lạc, ai được lợi lạc, hay mưa rơi xuống đâu. Có khả năng là một lượng lớn nước mưa rơi xuống các tảng đá cứng nơi sẽ không có gì mọc lên. Một lượng mưa nào đó có thể rơi xuống mặt đất nơi cây sẽ mọc. Tuy nhiên, không phải tất cả các cây đang lớn đều sẽ lớn mạnh; một số sẽ héo úa, và không phải tất cả các cây đã lớn đều sẽ ra hoa, và không phải tất cả các cây đang ra hoa đều sẽ kết trái. Chỉ một số ít cây cuối cùng sẽ cho trái chín. Chẳng lẽ đám mây sẽ ngừng rơi xuống thành mưa sao? Hãy để mưa rơi nhiều nhất có thể. Thậm chí nếu chỉ có một ít người nhận được lợi lạc, thì vẫn tốt hơn là không.

Tôi cũng hiểu rõ và biết từ kinh nghiệm rằng việc truyền dạy Dharma là một nhiệm vụ khó khăn. Nathji vẫn thường nhắc lại lời này của Kabir “Trận chiến của một thánh nhân là đấu tranh suốt ngày đêm, chừng nào thân này vẫn còn.”

A! Đây là một công việc cả đời. Đây là những gì chúng ta phải làm chừng nào chúng ta còn sống và sự sống vẫn hiện hữu: quan sát các cảm giác bên trong và duy trì tâm quân bình. Nếu chúng ta đánh mất liên kết quan trọng này giữa các cảm giác phát sinh trên thân, chúng ta sẽ chỉ có thể làm việc loại bỏ sự tham muốn và sự ghét bỏ trên bề mặt tâm của chúng ta mà không đến được gốc rễ của vấn đề. Chúng ta không nên chỉ nhớ những lời này không thôi mà còn phải thực hành để thực sự phát triển chúng trong đời sống của mình. Cách thực hành này đã mang lại lợi lạc cho một vị thánh như Kedarnathji. Bằng việc chỉ lắng nghe các bài giảng, cúi đầu đánh lễ, làm sao điều này sẽ đưa đến lợi lạc cho chúng ta? Chúng ta sẽ đạt được

gì từ đó? Nếu chúng ta không bắt đầu thực hành để loại bỏ những phiền não và thanh lọc tâm, thì hạnh phúc thực sự của chúng ta còn cách xa hàng dặm. Chúng ta càng sớm nhận ra điều này càng tốt, để rồi chúng ta có thể khởi đầu hành trình này cho hạnh phúc của chính mình. Ngay cả khi đó là một bước nhỏ mà chúng ta bước, chúng ta ít nhất hãy cứ bắt đầu. Bằng không, kiếp sống làm người vô giá này kể như bị đánh mất. Công việc này không thể được làm bởi súc sanh hay chim muông, hay côn trùng, hay chúng sanh ở những cảnh giới thấp hơn hay bởi các chúng sanh không có sắc thân khác. Tự nhiên đã ban cho con người khả năng ví như tài sản vô hạn này, nếu chúng ta lãng phí nó như con vật, thì chúng ta đã thực sự đánh mất một kiếp sống giá trị.

Chúng ta đang tổ chức kỷ niệm ngày sinh của một vị thánh nhân đầy sáng suốt, có tuệ phân biệt, sự khôn ngoan cùng với kiến thức. Chúng ta có đang sống với những lý tưởng mà ông đại diện không? Sự tôn kính thực sự đối với ông sẽ là khi chúng ta bắt đầu hướng vào bên trong và thanh lọc tâm mình, làm đầy tâm bằng đức hạnh. Đây là con đường đưa đến phúc lợi cho chúng ta và phúc lợi cho người khác.

Trong sự an lạc của mỗi cá nhân, có sự an lạc của toàn thể, và trong sự thức tỉnh bên trong của chúng ta là sự thức tỉnh của toàn thể. Nếu chúng ta không thể chăm lo chính mình, làm sao chúng ta có thể chăm lo cho người khác? Hãy để Dharma khởi sinh trong chúng ta. Nguyên cho chúng ta đi sâu vào nội tâm, thanh lọc những phiền não và tu tập để hướng tới hạnh phúc thực sự cho chính mình, cho sự giải thoát của chính mình, đồng thời trở thành phương tiện cho sự lợi lạc, sự tỉnh thức và sự giải thoát của người khác.

Nguyên cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc và tăng trưởng hướng đến an lạc thực sự!



THI KỆ DHAMMA

*Sukhadā saṃgata santa kī,
satata māṃgalika boyā.
Śuddha dharma ke pantha para,
sadā sabāyaka boyā.
Saṃpradāya se santa kī,
hove nā pahacāna;
Jisake mana maitrī jage,
vaha hī santa sujāna.
Nirmala nirmala dharma kā,
jo bhī pālaka boyā;
Namana kareṇ usa santa kā,
kisī jāti kā boyā.
Abobhāgya hove manuja,
boyā santa saṃyoga;
Auṣadhi pāe dharama kī,
dūra kare bhava roga.*

Thân cận bậc thánh nhân,
mang lại nhiều niềm vui và lợi lạc.
Đó sẽ luôn là sự hỗ trợ trên
con đường Dharma thuần khiết.

Bậc thánh nhân không phân biệt tông phái;
Chỉ vị ấy với lòng từ bi phát sinh trong
tâm, là bậc thánh nhân có tâm trong sạch.

Người nào hộ trì Dharma thuần khiết,
chúng ta đánh lễ vị ấy, bất kể vị ấy thuộc
tín ngưỡng nào.

Người được thân cận bậc thánh nhân là
người có phước báu thực sự.
Người đó vượt qua căn bệnh “trở thành”
nhờ nhận được phương thuốc Dhamma.

NGÀY XUẤT BẢN: 05 THÁNG 02 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>