

MỤC LỤC

ĐẶC TRƯNG PHƯƠNG PHÁP THIỀN U BA KHIN	2
HỎI VÀ TRẢ LỜI	10
NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN VỀ HÀNH THIỀN	20
HIỂU BIẾT VÔ THƯỜNG LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG	31
KINH NGHIỆM TUỆ GIÁC.....	38
PHẬT GIÁO LÀ GÌ ?	49
BÀI GIẢNG SỐ 1	49
BÀI GIẢNG SỐ 2	62
BÀI GIẢNG SỐ 3.....	76
HỎI VÀ TRẢ LỜI.....	88
NHỮNG GIÁ TRỊ ĐÍCH THỰC CỦA THIỀN.....	106
SỰ GIẢI THOÁT HƯỚNG TỚI NIẾT BÀN.....	119
HỎI VÀ TRẢ LỜI.....	126
MƯỜI ĐẠO QUÂN CỦA MA VƯƠNG.....	133
HỎI VÀ TRẢ LỜI.....	143
HỎI & ĐÁP VỀ PHÁP HÀNH THIỀN.....	152
PHỎNG VẤN THIỀN SƯ S. N. GOENKA.....	232
TƯỞNG NHỚ NGÀI GOENKA.....	239
THIỀN SƯ GOENKA PHỤC HƯNG VIPASSANA.....	248
LỊCH SỬ THIỀN QUÁN VIPASSANA	258
TIỂU SỬ THIỀN SƯ LEDI SAYADAW	264
TIỂU SỬ THIỀN SƯ SAYA THETGYI	271
TIỂU SỬ THIỀN SƯ WEBU SAYADAW.....	278
PHỎNG VẤN NGÀI GOENKA	283
MỘT SỐ SỰ KIỆN TRONG ĐỜI NGÀI U BA KHIN	294
HỒI ỨC CỦA CÁC HỌC TRÒ NGÀI U BA KHIN.....	301
TỪ VỰNG PALI – VIỆT ĐỐI CHIẾU.....	309
Liên hệ Ban tổ chức Vipassana Việt Nam.....	325

NHỮNG ĐẶC TRƯNG PHƯƠNG PHÁP THIỀN U BA KHIN

"Để tiến bộ trong việc suy niệm thiền Vipassāna, thiền sinh phải ý thức về Aniccā (vô thường) liên tục bao lâu mà mình có thể. Đức Phật đã khuyên dạy các Tỷ Khưu phải cố gắng luôn ý thức về Aniccā (vô thường), Dukkha (khổ não) hay Anattā (vô ngã) trong mọi tư thế của các Thầy... Ý thức liên tục về vô thường, khổ não và vô ngã, chính là bí quyết thành công. Những lời cuối cùng của Đức Phật trước khi trút hơi thở cuối cùng và ra đi vào cõi Vô Dư Niết bàn - Maha PariNibbāna là: "Vô thường là bản chất nội tại của mọi sự vật. Hãy chuyên tâm thực hành để được giải thoát."

Đây chính là cốt tủy của mọi lời dạy của Ngài trong 45 năm giảng dạy. Nếu bạn liên tục giữ được ý thức về tính vô thường nội tại trong mọi sự vật, chắc chắn rằng với thời gian bạn sẽ đạt được mục tiêu." -- Sayagyi U Ba Khin

U Ba Khin đã phát triển một phương pháp trực tiếp để hành thiền quán - Vipassāna, giúp người ta có thể nắm bắt được nó trong một thời gian luyện tập ngắn và từ đó tiếp tục thực hành nó trong cuộc đời của một người thế tục. Phương pháp của Ngài có tầm quan trọng lớn trong việc truyền bá chánh pháp - Dhamma ở phương Tây, vì trong hai mươi năm giảng dạy tại trung tâm của ông, Ngài đã giảng dạy cho hàng ngàn người nước ngoài để họ nắm bắt trực tiếp việc thực hành sâu xa này mà không cần có hiểu biết trước về Phật giáo. Từ khi U Ba Khin qua đời năm 1971, một số các học trò nhiệt thành nhất của Ngài đã tiếp nối công trình của ông, cả ở Myanmar lẫn ở nước ngoài.

Đâu là mục đích của Thiền quán, sự suy niệm để đạt sự quán triệt thâm sâu này? Nó có gì khác biệt đối với một người dành cả đời mình để chỉ chuyên lo thực hành nó, và

đối với một người có những trách nhiệm xã hội và gia đình không? Hiểu theo nghĩa rộng rãi nhất thì không có khác biệt. Mục đích là chấm dứt đau khổ. Mục tiêu của việc thực hành này là cảm nghiệm được sự "*bình an Niết bàn trong tâm hồn*," như U Ba Khin diễn tả.

Nhưng những lợi ích nó đem đến cũng ảnh hưởng tới đời sống hàng ngày, tới những đau đớn do sự dằn vặt nội tâm, và tới những mối lo âu sợ hãi phát sinh do những căng thẳng của đời sống hiện đại. Khả năng sống thực sự giây phút hiện tại của mình một cách hòa hợp, khả năng thể hiện tình yêu thương nhân hậu, khả năng chu toàn các bổn phận hàng ngày của mình một cách thanh thản không vướng bận sự sân hận, tham dục hay ưu tư, là những điều mà cả các tu sĩ lẫn người thế tục đều có thể đạt được.

U Ba Khin nhận thấy rằng, khác với các tu sĩ, các học trò của Ngài có nhiều giới hạn thực tế và có ít thời giờ dành cho việc hành thiền. Hơn nữa, họ phải sống trong thế gian và có những mối tương tác với xã hội, bị chi phối nhiều bởi môi trường bên ngoài chứ không được che chở như trong những bức tường của một tu viện. Những điều kiện sống này thường gây cản trở cho nếp sống Đạo đức đúng đắn và sự tập trung tốt, là những điều kiện tiên quyết để có thể đạt sự quán thông.

Vì những lý do đó, Ngài cống hiến cho họ một phương pháp giúp họ có thể khắc phục những sức ép này. Trong một thời gian ngắn chỉ chừng mười ngày, nhiều thiền sinh của Ngài đã có thể cảm nghiệm ít là một thoáng thực tại nội tâm, và có thể tiếp tục kéo dài cảm nghiệm này nếu sau khi rời trung tâm họ dành mỗi ngày hai giờ để suy niệm.

Vì hiểu rằng việc thực hành giới đức là điều cơ bản, nên Ngài luôn luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tuân giữ năm giới luật mà Đức Phật đã truyền dạy người thế tục: không giết người, không trộm cắp, không tà dâm,

không nói dối, và không nghiện ngập. Đặt nền tảng trên việc thực hành giới luật, phương pháp này có ba tính chất đặc biệt: trước hết là sự phát triển một mức độ tập trung nào đó. Về điểm này U Ba Khin đã viết:

Thiền định - Samādhi là một cách tập luyện cho tâm của mình trở nên thư thái, trong sạch và mạnh mẽ, và vì vậy nó là cốt tuỷ của đời sống tu trì, dù là của người theo Đạo Phật, Do thái, Kitô, Ấn, Hồi, hay Sikh. Thực vậy, nó là mẫu số chung lớn nhất cho mọi tôn giáo. Nếu người ta không thanh tẩy cái tâm của mình khỏi những điều ô uế (*nivarana*) và đưa nó đến trạng thái trong sạch, thì không thể nào hợp nhất được với Phạm thiên - *Brahma*. Tuy mỗi tôn giáo sử dụng những phương pháp khác nhau, nhưng mục tiêu phát triển tâm vẫn chỉ là một, đó là đạt được tình trạng thanh thản của thân thể và tâm hồn.

Thiền sinh ở trung tâm Vipassāna được giúp đỡ để phát triển khả năng tập trung đơn nhất bằng cách luyện tập để tập trung chú ý vào một điểm ở môi trên sát cửa mũi, để ý sự đồng bộ của nhịp thở trong sự im lặng ý thức về nhịp hít vào và thở ra...

Trong phương pháp niệm hơi thở *Anapana* được áp dụng tại trung tâm, có một lợi điểm lớn là việc hít thở không chỉ tự nhiên, mà còn luôn luôn có sẵn để duy trì sự tập trung chú ý của mình và loại trừ mọi tư tưởng nào khác. Với một quyết tâm hạn chế dần những làn tư tưởng trước tiên vào vùng quanh mũi với việc niệm hơi thở, và dần dần với tần số của nhịp thở ngày càng ngắn hơn, vào một điểm ở môi trên với chỉ có hơi nóng của hơi thở mà thôi, thì chắc chắn một thiền sinh suy niệm giỏi có thể bảo đảm đạt tình trạng tập trung đơn nhất chỉ trong một ít ngày luyện tập.

Thiền sinh cần phải phát triển khả năng tập trung trong một thời gian ngắn, để có thể có một mức độ khả dĩ về năng lực đi sâu vào kinh nghiệm đầy đủ, thay vì chỉ hiểu

biết chân lý nội tại bằng lí trí mà thôi. Phương pháp này khác với phương pháp truyền thống trong tu viện, theo đó thiền sinh phải phát triển một sự tập trung tinh vi và cao độ. Người hành thiền ngoài đời có ít thời giờ và sự cô tịch hoàn toàn để đạt được mức độ tập trung - *Samādhī* cao như thế. Nhưng đồng thời U Ba Khin không hài lòng với việc thực hành tập trung tối thiểu này. Ngài còn muốn đạt một mức độ tập trung đủ để thực hành trong lãnh vực tuệ giác sâu xa.

Đặc trưng thứ hai của phương pháp U Ba Khin là nhấn mạnh vào *Aniccā* - vô thường. Đức Phật dạy rằng mọi kinh nghiệm, mọi hiện tượng trần thế, đều có ba đặc tính: vô thường, khổ não và vô ngã. Khi luyện tập sự tập trung và chỉ quan sát những hiện tượng tự nhiên, phải chú ý tập trung vào ba đặc tính này của thực tại. Việc thực hành này sẽ dẫn tới sự khử trừ những tin tưởng sai lạc và những sự ràng buộc làm người ta trở nên yếu đuối. U Ba Khin dạy rằng cách trực tiếp nhất để hiểu những đặc tính cốt yếu này là qua việc ý thức về *vô thường*. Ngài khẳng định rằng *vô thường* là đặc tính dễ thấy và dễ hiểu nhất trong ba đặc tính, và việc nhận thức được *vô thường* sẽ tự động dẫn tới việc nhận thức được hai đặc tính kia.

Mục tiêu thực sự của phương pháp mà U Ba Khin dùng để giảng dạy cách hành thiền Vipassāna là việc quan sát liên tục những hiện tượng vật lí thay đổi nhất thời nơi cơ thể -- quan sát có hệ thống những cảm giác thân thể. Như Đức Phật đã nhấn mạnh nhiều lần trong Kinh *Mahāsatipatthāna Sutta* (Đại Niệm Xứ), thực tại vi tế của sự sinh-diệt (*Samudayavaya*) có mặt trong mọi khía cạnh của hiện tượng thân-tâm. Quá trình này mạnh và dễ nhận ra nơi những cảm giác của cơ thể. Ngài khuyến khích các thiền sinh tập trung chú ý vào những cảm giác này để trở nên nhạy cảm đối với quá trình biến đổi mà họ có thể

quan sát trong kinh nghiệm cảm giác về nóng, lạnh, đau, áp lực, v.v...

Ông dạy các thiền sinh chỉ cần quan sát bản chất hay thay đổi của các hiện tượng nơi thân thể. Ngài luôn luôn nhắc nhở rằng việc thực hành liên tục sẽ mang lại những kết quả thực tiễn và thiêng liêng. Ngài khẳng định rằng một người thế tục cũng có thể thực sự cảm nghiệm những kết quả của Niết bàn-nibbàna ngay ở đời này. Và Ngài khuyến khích người ta không nên chỉ hài lòng với việc thực hành hình thức bề ngoài hay với việc đọc những sách viết về những điều này.

Như S.N. Goenka, học trò của Ngài diễn tả, việc hành thiền cũng là một "*Nghệ thuật sống*." U Ba Khin rất xác tín về sức mạnh của phương pháp là thanh luyện tâm, nên Ngài đã mạnh mẽ cổ vũ mọi nhân viên trong văn phòng Kế toán trưởng của Ngài hãy dự một khóa thiền do Ngài hướng dẫn. Vì mục đích này, Ngài đã dành riêng một khu trong văn phòng của Ngài để hành thiền.

Đôi khi trong những cuộc hội họp đầy rối loạn của các viên chức chính phủ, thường gồm những người có những ý kiến tranh chấp, trong những cuộc thảo luận nóng bỏng nhất, U Ba Khin thường đứng lên rồi đứng yên chăm chú nhìn ra cửa sổ trong một lúc. Rồi Ngài quay trở lại bàn hội họp. Đồng nghiệp của Ngài nghĩ Ngài đang nhìn ra thế giới bên ngoài, nhưng U Ba Khin giải thích cho những người ngồi gần Ngài rằng Ngài đang nghĩ một lát để nhìn vào trong tâm của mình, để tái lập lại sự tập trung ý thức để có thể đối diện tốt hơn với những vấn đề đang thảo luận.

Đặc trưng thứ ba của phương pháp U Ba Khin là mức độ hành thiền tập trung trong những quãng thời gian ngắn mười ngày để tạo sự tập trung hoàn toàn của những người có ít thời giờ, và phải trở lại ngay với trăm công nghìn việc của cuộc sống hàng ngày. Vì lý do đó, U Ba Khin

luôn luôn nhấn mạnh cho các thiền sinh về những khía cạnh thực hành và cụ thể của việc hành thiền, đồng thời giảm thiểu tối đa những căng thẳng về lý thuyết và giáo lí. Đối với ông, điều quan trọng là sống với Dhamma--giáo pháp -- qui luật tự nhiên điều hành vũ trụ -- qua kinh nghiệm bản thân của mỗi người trong việc áp dụng một phương pháp trực tiếp và tập trung.

Tóm tắt đại cương phương pháp này, nó bao gồm việc thực hành nếp sống Đạo đức, rồi tập trung tâm trí, bắt đầu bằng việc niệm hơi thở, rồi hướng sự tập trung tới các phần khác nhau của cơ thể, di chuyển một cách có hệ thống trên khắp cơ thể để phát triển một sự ý thức ngày càng đầy đủ và tinh tế về mọi cảm giác phát sinh nơi cơ thể. Mục tiêu là nhận thức ngày càng rõ rệt hơn mọi cảm giác khi chúng bộc lộ ra, bất luận cảm giác ấy là gì, và nhờ sự nhận thức này để phát triển một ý thức ngày càng đầy đủ và sâu xa về quá trình sinh diệt của các hiện tượng của tâm và thân mà các cảm giác bộc lộ ra. Đây là sự quan sát thân và các cảm giác, thực sự là hai lãnh vực đầu tiên mà ý thức phải tập trung vào, như được mô tả trong một bài thuyết giảng cơ bản của Đức Phật, Kinh *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* (Kinh Đại Niệm Xứ).

Hai lãnh vực khác (quan sát tâm và tưởng) chỉ được thực hành trong phương pháp này khi cần phải duy trì sự liên tục của ý thức: mọi tư tưởng, cảm xúc, v.v... phát sinh trong quá trình niệm thân và niệm thọ sẽ được nhận ra khi chúng xuất hiện, nhưng chú ý luôn luôn tập trung vào những cảm thọ của thân thể, vì chính nhờ nhận thức rõ ràng về chúng và về bản tính vô thường của chúng mà ta đạt được sự thanh luyện tâm. Như Đức Phật đã nói: "Trong thân thể sâu thẳm chứa đựng tâm và tưởng này, ta khám phá ra vũ trụ, nguồn gốc của nó, kết thúc của nó, và cách

thức dẫn tới sự kết thúc của nó" (Tăng Chi Bộ Kinh, Kinh *Catukkanipata 5.5, Rohitassa*).

Dần dần, khi tri giác về các tiến trình cảm giác trở thành tinh tế và chính xác hơn, sẽ có sự gia tăng ý thức về tính hay thay đổi và bản chất mau qua của nó. Đây chính là kinh nghiệm về *vô thường*, về tính thay đổi cơ bản của mọi sự vật đang tồn tại. Theo thuật ngữ của U Ba Khin, kinh nghiệm này được mô tả là "sự kích hoạt *vô thường*". Sự kích hoạt, sự ý thức này về tính vô thường ở bình diện kinh nghiệm trực tiếp -- lớn mạnh dần dần và lan truyền khắp cơ thể, trong và ngoài -- tẩy sạch tâm khỏi những dục vọng, tham ái, sân hận, lo âu, sợ hãi, và căng thẳng, đồng thời cải tạo lại những khuôn mẫu thói quen cũ của tâm. Ích lợi của nó cũng lan rộng tới thân, thường làm bớt đi những rối loạn và những bệnh tật thân thể và tâm lý.

Điều thực sự xảy ra chỉ có thể mô tả một cách tương đối. Dần dần, khi người hành thiền thấm nhập sâu hơn vào bản chất thực của các hiện tượng nhờ sự ý thức rõ ràng về *vô thường* -- nghĩa là, nhờ một sự nhận biết trực tiếp về tính vô thường -- thì lúc đó sẽ phát sinh một tâm thái khác, một yếu tố của kinh nghiệm thư thái có tác dụng tẩy trừ tham dục, sân hận, lo âu, sợ hãi. Hậu quả là những sự lôi cuốn hay chán ghét vốn gây đau khổ cho chúng ta sẽ còn ảnh hưởng đến chúng ta nữa, và sự gắn bó vào cái mà chúng ta tưởng lầm là bản ngã thường hằng của chúng ta cũng bớt đi. Như lời U Ba Khin diễn tả:

Cũng giống như nhiên liệu càng đốt càng cạn đi, những sức mạnh tiêu cực (những phiền não hay sự ô uế) bên trong chúng ta bị loại dần nhờ yếu tố Niết bàn-*Nibbāna dhatu*, là cái chúng ta làm phát sinh với ý thức thực sự về *vô thường* trong khi chúng ta hành thiền. Khi được phát triển đúng mức, kinh nghiệm *vô thường* đánh vào gốc rễ những sự yếu đuối thân thể và tâm lý của người ta và loại

bỏ dần dần những điều xấu bên trong, nghĩa là những nguyên nhân của các sự yếu đuối thân thể và tâm lý đó. kinh nghiệm này không chỉ dành cho những người xuất gia. Nó cũng dành cho cả người thế tục.

Mặc dù có những cản trở làm cho người thế tục bị xáo động trong những ngày này, nhưng một Thiền sư hay người hướng dẫn hành thiền giàu kinh nghiệm có thể giúp một thiền sinh đạt kinh nghiệm hiểu thấu vô thường trong một thời gian tương đối ngắn. Một khi đã hiểu thấu được nó rồi, điều còn lại là người ấy cần phải lo duy trì nó... Để phát triển nó xa hơn, điều cốt yếu là, sau khi đã hoàn thành một khóa học, người hành thiền phải tự mình thực hành một cách đều đặn. Tuy nhiên, U Ba Khin là một con người rất thực tế, nên Ngài không đòi hỏi nơi con người bình thường, bận bịu trong cuộc sống phải làm điều không thể:

Không cần thiết phải...thấu hiểu kinh nghiệm vô thường mọi lúc. Chỉ cần nó được thực hành với những nhịp độ đều đặn, bằng cách dành riêng những khoảng thời gian ngắn ban ngày hay ban đêm cho việc hành thiền này. Ít là trong thời gian này, phải cố gắng định tâm vào bên trong cơ thể, và chỉ ý thức về vô thường mà thôi. Nghĩa là...ý thức về vô thường phải liên tục từ lúc này qua lúc khác để không cho phép có những tư tưởng viển vông và lan man xen vào, vì chúng chắc chắn sẽ gây thiệt hại cho bước tiến bộ. Và với một phẩm quyền vững chắc nhờ kinh nghiệm của mình, U Ba Khin thường nói:

"Chúng ta không một chút nghi ngờ rằng những kết quả chắc chắn sẽ đến với những ai thành tâm và mở lòng để tham dự một khóa huấn luyện dưới sự hướng dẫn của một Thiền sư kinh nghiệm -- tôi muốn nói, những kết quả được nhìn nhận là tốt, cụ thể, sống động, cá nhân, thực tế -- để giúp họ tiến bước vững vàng và sống trong tình trạng an vui hạnh phúc cho suốt cuộc đời còn lại của họ."

HỎI VÀ TRẢ LỜI

Hỏi: Tại sao U Ba Khin nhấn mạnh quá nhiều như thế về sự nhận thức *vô thường*?

S.N. Goenka: Vì đó là điều chính Đức Phật đã dạy. Đức Phật cắt nghĩa rằng lời giảng dạy là về sự phát triển tuệ giác, phát triển *bhàvanà-mayā-Paññā* (tu tuệ, đạt được do kinh nghiệm trực tiếp của bản thân), qua việc quan sát những cảm giác của thân với sự ý thức về *vô thường*, tính vô thường của chúng. Chỉ có kinh nghiệm này, sự nhận thức này về tính vô thường, mới có thể dẫn một người đi sâu vào chân lý đích thực của đau khổ, và sự đi sâu vào chân lý này sẽ dẫn đến nhận thức về vô ngã, nghĩa là không có cái "tôi", không có cái ngã.

Hỏi: Tại sao U Ba Khin nhấn mạnh quá nhiều về việc phải thực hành liên tục, bằng cách tổ chức những khóa thiền mười ngày với một chương trình tập trung như thế?

S.N. GOENKA: Vì đó là điều mà những lời dạy của Đức Phật đòi hỏi -- đó là ý thức về những cảm giác trong nhận thức về *vô thường* phải được duy trì liên tục, không đứt đoạn, ngày và đêm. Thời gian của khóa học chỉ là mười ngày, là một thời gian rất ngắn. Vì vậy, vì lợi ích của chính họ, U Ba Khin đề nghị các thiền sinh duy trì sự ý thức liên tục lâu bao nhiêu mà họ có thể.

Hỏi: Tại sao U Ba Khin đề cao tầm quan trọng của việc quan sát các cảm giác của cơ thể nhiều nhất? Và tại sao có sự trở vượt của việc quan sát các hiện tượng vật chất -- và do đó là thân thể với cơ sở của các cảm giác -- như là quan trọng hơn việc quan sát các hiện tượng của tâm?

S.N. GOENKA: Vì khi nói về việc quan sát tâm, đa số người ta hiểu đó không phải như là cảm nghiệm về tâm một cách khách quan, mà như là chiêm nghiệm tâm, nghĩa là

tiếp tục lẫn lộn trong tâm, tiếp tục phản ứng, và điều này không phải là lời dạy của Đức Phật. Ngược lại, khi người ta quan sát những cảm giác của thân thể, người ta thực sự có một kinh nghiệm cụ thể, đụng chạm tới được, chứ không phải một sản phẩm của óc tưởng tượng và vì thế không có ảo tưởng nào. Khi Đức Phật đòi hỏi quan sát những cảm giác của thân thể, những cảm giác vật lí, điều đó không có nghĩa là hoàn toàn không biết gì đến tâm -- bởi vì thân thể không tri giác được những cảm giác, mà tâm mới tri giác được chúng. Các cảm giác ở trên thân thể, nhưng chúng được cảm thấy và tri giác bởi tâm. Cả tâm và vật đều dính líu khi một người quan sát những cảm giác.

Thực ra, bất cứ điều gì phát sinh trong tâm đều biểu hiện như một cảm giác nơi thân thể. Người ta không bao giờ nhấn mạnh hết được tầm quan trọng của lời giảng dạy này. Chỉ quan sát những trạng thái của tâm mà thôi sẽ có thể cải thiện khả năng quan sát của bạn, nhưng đó không phải là tất cả chân lý. Bạn chỉ đang quan sát những tư tưởng của bạn. Nhưng điều gì đang diễn ra nơi thân thể bạn lúc đó? Cả tâm và thân đều phải được quan sát. Nhưng khi một tư tưởng xuất hiện, thì đồng thời có một cảm giác nơi thân thể. Và cảm giác mới thực là cội rễ của vấn đề. Chúng ta không phản ứng lại những tư tưởng.

Có vẻ là khi chúng ta có một tư tưởng dễ chịu trong đầu óc, thì sự tham muốn bắt đầu, và khi chúng ta có một tư tưởng khó chịu trong đầu, thì sự chán ghét bắt đầu. Nhưng trong thực tế, xét theo luật tự nhiên, điều mà chúng ta gọi là một ý tưởng dễ chịu, thực ra chỉ là một cảm giác dễ chịu nơi thân thể. Nếu bạn bỏ qua không quan sát những cảm giác thân thể, thì bạn chỉ đang làm việc ở mức độ hời hợt mà thôi. Bạn vẫn có thể đạt một lợi ích nào đó, nhưng không đủ để loại trừ tận gốc những phiền não của bạn. Những gốc rễ vẫn còn tồn tại.

Hỏi: Ngài có thể cắt nghĩa quan niệm của Đức Phật rằng toàn thể vũ trụ được chứa đựng trong chính thân thể này không?

S.N. GOENKA: Đúng thế, trong thân thể này có bánh xe biến dịch xoay vần. Trong thân thể này có nguyên nhân làm chuyển động bánh xe biến dịch. Và cũng trong thân thể này có thể tìm thấy đường dẫn tới giải thoát khỏi bánh xe khổ não. Vì lý do này việc quán thông thân thể có tầm quan trọng quyết định để người hành thiền đạt mục tiêu là sự giải thoát khỏi mọi điều kiện chi phối.

Một người nếu không đạt sự quán thông đúng đắn về thực tại thân thể trực tiếp bên trong, là thực tại cơ bản của hiện hữu con người, thì bánh xe biến dịch cứ tiếp tục xoay vần trong con người ấy. Dần dần, khi sự quán thông phát triển đúng đắn, bánh xe biến dịch từ từ quay chậm lại, cho tới lúc chúng ta được giải thoát hoàn toàn khỏi sự nô lệ của biến dịch.

Hỏi: Ngài có thể giải thích chi tiết các cảm giác của chúng ta hoạt động thế nào trong thân thể không?

S.N. GOENKA: Cả năm giác quan và tâm của chúng ta đều dựa vào thân. Qua sáu cánh cửa này chúng ta tiếp xúc được với thế giới bên ngoài. Đối với chúng ta vũ trụ chỉ tồn tại khi nó tiếp xúc với một trong những cánh cửa này. Ví dụ, một hình thù chỉ tồn tại khi nó tiếp xúc với mắt; nếu không, nó chẳng có sự tồn tại nào đối với chúng ta. Cũng thế, một âm thanh cũng phải tiếp xúc với thính giác và tai để tồn tại thực sự đối với chúng ta; một mùi khi tiếp xúc với mũi; một vật sờ mó được khi tiếp xúc với xúc giác; một tư tưởng hay tưởng tượng khi tiếp xúc với tâm -- nếu không, chúng chẳng có sự tồn tại thực sự nào đối với chúng ta.

Toàn thể vũ trụ tỏ hiện cho chúng ta qua sáu cánh cửa này của cơ cấu thân thể. Vì lý do đó, rất chí lý khi nói rằng

toàn thể vũ trụ tồn tại trong thân thể chúng ta. Để tìm hiểu thực tại bên trong con người mình một cách khoa học, người hành thiền phải gạt sang một bên tất cả những tin tưởng, triết lí, tưởng tượng và giáo điều. Để có thể đạt tới tri thức về thực tại cơ bản trong con người mình, cần phải làm việc chỉ với chân lý mà thôi, và chỉ chấp nhận là chân lý điều gì ta có thể cảm nghiệm trực tiếp. Nếu ta tìm hiểu chân lý theo cách này, mọi bí ẩn của thiên nhiên sẽ được tỏ lộ.

Hỏi: Người hành thiền phải quan sát thân của mình theo cách nào?

S.N. GOENKA: Lúc đầu người hành thiền tìm thấy chân lý thô, cứng, rời rạc, nghĩa là những cảm giác thân thể, và từ đó họ bắt đầu đi sâu vào những cảm giác ấy, bằng cách tiến dần đến những chân lý ngày càng tinh tế hơn, cho tới khi đạt tới chân lý tinh tế nhất, được U Ba Khin mô tả là những *Kalāpa* (những phân tử nhỏ nhất của nguyên tử). Qua kinh nghiệm trực tiếp, người hành thiền nhận ra rằng khi mắt tiếp xúc với một hình thù thấy được thì sẽ làm phát sinh ý thức của mắt -- nghĩa là phát sinh nhận thức của tâm rằng đã có sự tiếp xúc đó.

Hơn nữa, người hành thiền nhận ra rằng sự tiếp xúc tạo ra một dao động, một cảm giác toả đi khắp thân thể, giống như khi bạn đánh vào một điểm ở chiếc thùng đồng và sự tiếp xúc này làm cho cả chiếc thùng rung động. Khi sự tiếp xúc này được nhìn nhận, thì bắt đầu xuất hiện tiến trình tri giác: hình thù kia được nhận ra, ví dụ, hình thù của một người đàn ông hay đàn bà, trắng hay đen, xấu hay đẹp. Sự tiếp xúc này không chỉ được nhận ra, mà còn được đánh giá là xấu hay tốt, tích cực hay tiêu cực, dễ chịu hay khó chịu. Sau cùng, nếu do sự tiếp xúc mà cảm giác này được cảm nghiệm là dễ chịu, thì tâm sẽ phản ứng bằng sự thèm muốn; nếu là khó chịu, tâm sẽ phản ứng bằng sự chán ghét.

Kể đến, người hành thiền bắt đầu hiểu rõ ràng bốn phần này của tâm (ý thức, tri giác, cảm thọ, và hành động) hoạt động thực sự ra sao. Sự thèm muốn tăng cường sức mạnh của những cảm thọ dễ chịu, và những cảm thọ dễ chịu tăng cường sức mạnh của sự thèm muốn. Sự chán ghét làm tăng những cảm thọ khó chịu, và những cảm thọ khó chịu làm tăng sự chán ghét. Bất cứ ai hành thiền đúng mức sẽ hiểu được, dựa trên những cảm giác của thân, cái vòng lẩn quẩn cứ bắt đầu và tiếp tục tỏ hiện từ lúc này sang lúc khác như thế nào. Đó là bánh xe biến dịch, bánh xe đau khổ.

Một tiến trình tương tự như thế cũng phát sinh do sự tiếp xúc của tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, da với đồ vật sờ mó được, và tâm với tư tưởng. Bằng cách này bánh xe biến dịch tiếp tục quay, do sức đẩy của thèm muốn và chán ghét. Để đạt sự giải thoát khỏi vòng xoay biến dịch và đạt hạnh phúc thật, cần phải quan sát một cách khách quan tiến trình phát sinh từ những cảm giác cơ thể này.

Hỏi: Bây giờ chúng ta phân tách những chi tiết của phương pháp. Để định tâm, tại sao U Ba Khin lại chọn một khu vực quá giới hạn là cửa mũi? Và tại sao Ngài lại đòi hỏi phải giới hạn khu vực này vào một điểm nhỏ tối đa? Tại sao Ngài khuyên nhận thức một cảm giác đồng thời với ý thức về hơi thở? Phải chăng việc niệm thở *Ānāpāna* chỉ tập trung vào hơi thở?

S.N. GOENKA: Để thực hành Vipassāna, và để áp dụng những lời dạy của Đức Phật vào việc thực hành này, sự ý thức về những cảm giác của thân là điều cốt yếu. Vì lý do đó, song song với việc quan sát hơi thở hít vào và thở ra, cần phải bắt đầu nhận thức được những cảm giác, cảm nhận được cảm giác trong phần nhỏ bé này của thân. Khu

vực nhận thức càng nhỏ, cảm nhận của tâm càng sâu sắc và tập trung.

Vì vậy, tâm càng tập trung, nó càng trở nên dễ cảm hơn và có thể nhận thức cảm giác. Nếu tâm bị phân tán vì hoạt động ở một khu vực rộng, nó sẽ càng khó đạt tới nhận thức các cảm giác, đặc biệt các cảm giác tinh tế. Vì lý do đó, thiền sinh chỉ được dạy quan sát các cảm giác sau hai hay ba ngày tập luyện niệm hơi thở Ānāpāna một cách tập trung.

Hỏi: Tại sao U Ba Khin dùng thuật ngữ "dòng chảy liên tục," ý muốn nói xem xét toàn thân cùng một trật tự, quan sát toàn thân trong một cái nhìn quán triệt từ đỉnh đầu tới đầu ngón chân, và như thế là quan sát mọi cảm giác hiện có trong thân? Phương pháp quan sát mọi cảm giác này của thân cũng gọi là "toàn diện." Phương pháp mới này có khác với lời dạy của Đức Phật không?

S.N. GOENKA: Chỉ là một cách khác để giải thích cùng một khái niệm. Khi tất cả tính rắn chắc của thân và của tâm bị tan rã, người ta có thể chuyển sự chú ý từ đầu đến chân mà không gặp trở ngại nào. Tiếng Pāli gọi giai đoạn này là *bhaṅga*, nghĩa là sự tiêu tán, vì không còn trở ngại ở một bộ phận nào nữa. Tình trạng này được gọi là "dòng chảy liên tục", "liên tục" vì thực sự không còn chướng ngại nào nữa và chúng ta có thể di chuyển sự chú ý từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, giống như một dòng chảy.

Khi mô tả công việc của người hành thiền ở giai đoạn này, Đức Phật dùng những lời sau: "*Sabba kāya patisamvedī assasissāmi*," *ti sikkhati*; "*Sabba kāya patisamvedī passasissāmi*," *ti sikkhati* ("trong khi cảm nhận toàn thân tôi sẽ hít vào," người ấy sẽ luyện tập như thế; "trong khi cảm nhận toàn thân tôi sẽ thở ra," người ấy sẽ luyện tập như thế.) -- (Trường Bộ Kinh, II.9, Kinh *Mahāsatipaṭṭhāna*).

Khi một người đạt được tình trạng *Bhanga* (tiêu tan) này, thì với mỗi hơi thở ra hay hít vào, người ấy đều có thể cảm nhận toàn thân. Có thể diễn tả khái niệm này một kiểu khác. Nếu những người lắng nghe có khả năng hiểu được một cách nào đó, thì người ta có thể dùng những cách nói khác nhau, nhưng không có nghĩa là họ thêm thắt một điều gì mới vào phương pháp. Dù gọi bằng tên gì, kinh nghiệm này là một giai đoạn quan trọng trong cuộc hành trình tiến tới sự giải thoát toàn diện.

Lỗi nói "dòng chảy liên tục" có thể được giải thích bằng việc hiểu rằng, ở một giai đoạn nào đó, toàn thể tính rắn chắc của thân bị tan rã. Chân lý chúng ta thấy ở bên ngoài cơ thể vật chất là sự rắn chắc. Chúng ta cảm nghiệm thân như vật rắn chắc. Nhưng khi chúng ta tiếp tục quan sát nó một cách khách quan, tính rắn chắc này bắt đầu tan dần, và chúng ta bắt đầu cảm nghiệm toàn thể cơ cấu vật chất này không gì khác hơn là một mớ những phân tử nhỏ xuất hiện rồi lại biến mất, một cách liên tục. Toàn thân chỉ là một tập hợp các dao động.

Tuy nhiên, lúc đầu khi chúng ta còn đang quan sát tính rắn chắc của nó, chúng ta không thể có dòng chảy liên tục của các dao động trong khắp thân thể, bởi vì còn có những chướng ngại mạnh như đau đớn, áp lực, sự nặng nề. Sau đó, chúng ta phải tiếp tục công việc quan sát thân từng phần một -- "người ấy sẽ tập luyện như thế" -- và dần dần tất cả sự rắn chắc này tan đi và chúng ta đạt tới tình trạng hoàn toàn tiêu tán, là lúc chúng ta chỉ thấy có những dao động mà thôi. Sau đó, chúng ta có thể dễ dàng di chuyển sự chú ý từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu mà không gặp trở ngại nào.

Hỏi: Vậy là sẽ có dòng chảy liên tục khi không còn chỗ nào có chướng ngại và toàn thân không còn chướng ngại nào?

S.N. GOENKA: Chính xác là thế -- chỉ khi không còn một loại trở ngại nào, dù là những trở ngại tâm lý. Thực vậy, nếu có những cảm xúc mạnh, người ta không thể có dòng chảy liên tục này được, vì những cảm xúc mạnh luôn luôn tương ứng với những cảm giác về tính cứng rắn và nặng nề của thân. Chỉ khi những cảm xúc này bị tiêu tan ở bình diện của tâm, và những cảm giác rắn chắc bị tiêu tan ở bình diện của thân, lúc đó sẽ chỉ còn lại một tập hợp các dao động, một tập hợp năng lượng chuyển động trong thân.

Hỏi: Thỉnh thoảng người ta đã hiểu sai về những thuật ngữ này. Làm sao đã xảy ra những lẫn lộn về những kiểu nói này?

S.N. GOENKA: Có lẽ có sự ngộ nhận khi U Ba Khin, trong một bài giảng, đã diễn tả như thế này: "Tôi đã khai triển một phương pháp rất thích hợp cho những người ngoài Phật giáo nói tiếng Anh. Mọi người đều có thể áp dụng phương pháp này và đạt kết quả tốt. Nào, bạn hãy thử đi và bạn cũng sẽ đạt những kết quả như thế. "Đó là lời khẳng định của U Ba Khin.

Các Thiền sư khác trước Ngài đều dạy cho những Phật tử Miền Điện, những người này hiểu các lời giảng dạy theo lối riêng của họ. Còn U Ba Khin phải dạy cho những người nước ngoài ở phương Tây và không phải Phật tử. Vì thế, Ngài phải tìm ra cách diễn đạt phương pháp thế nào để họ có thể hiểu được. Chắc chắn cách trình bày của Ngài rất độc đáo, nhưng phương pháp vẫn là phương pháp mà Đức Phật đã dạy.

Hỏi: Tại sao phải nhấn mạnh quá nhiều vào việc tuân giữ một thứ tự đặc biệt trong việc quan sát các cảm giác ở những phần khác nhau của thân thay vì cứ để cho tâm tự do quan sát bất kỳ điều gì xảy đến?

S.N. GOENKA: Bởi vì thời gian thì quá ít mà đòi hỏi thì quá nhiều. Theo kinh nghiệm của mình, chúng tôi đã nghiệm thấy rằng những ai luyện thiền theo một thứ tự chính xác thì có khả năng cảm nghiệm sự mở rộng của thân họ rất nhanh. Những người mà chỉ quan sát các cảm giác khi chúng tình cờ xuất hiện nơi các phần khác nhau của thân họ thì thường chỉ cảm nghiệm được những cảm giác thô và hời hợt ở bề mặt, vì chúng dễ nhận ra nhất. Tâm của người ta có khuynh hướng chỉ để ý tới những gì xảy ra với những cảm giác thô sơ và hời hợt và vì thế có người phải mất rất nhiều thời gian, có khi nhiều năm trời, mới đạt tới tình trạng Bhanga, nghĩa là giai đoạn tiêu tan hoàn toàn tính rắn chắc của thân.

Hỏi: Phương pháp này khác với các hình thức thiền Vipassāna khác như thế nào?

S.N. GOENKA: Tôi không muốn đánh giá các hình thức thực hành khác. Nhưng theo những gì tôi hiểu về lời dạy của Đức Phật trong Kinh Đại Niệm Xứ và ở những chỗ khác, thì tuy điểm khởi hành của mỗi người có thể khác nhau, nhưng tới một giai đoạn nào đó mọi người đều phải theo cùng một con đường dẫn tới Niết bàn.

Lúc bắt đầu hành thiền, Đức Phật cho mỗi người hành thiền một đối tượng suy niệm khác nhau, tùy theo hoàn cảnh tâm lý, tính tình, hiểu biết, và khả năng của họ. Ví dụ, đối với những người nặng về thân xác và các đam mê của thân xác, Đức Phật có thể bảo họ quan sát một xác chết, để họ nghiệm ra rằng thân xác họ cũng giống như thế -- chỉ là cấu tạo của xương, thịt, máu, mủ và các chất nhầy, v.v... Những ai quá gắn bó với thân xác mình sẽ không muốn chấp nhận rằng thân xác chứa đầy những điều nhơ bẩn như thế. Vậy thì phát triển sự gắn bó với thân xác để làm gì?

Người ta có thể bắt đầu như thế, nhưng cuối cùng người ta phải đạt tới giai đoạn họ cảm nghiệm được vô thường (*Aniccā*), sự vật sinh rồi diệt thế nào. Không được chỉ nhìn nhận tiến trình sinh diệt này ở bình diện tri thức hay sùng mộ mà thôi; Đức Phật muốn chúng ta cảm nghiệm nó trực tiếp cho bản thân chúng ta. Và nó chỉ có thể được cảm nghiệm qua sự cảm thọ trong thân. Ở bình diện cảm thọ, người ta khám phá ra, "*Nhìn kìa, nó đã xuất hiện, và nhìn kìa, nó đã qua đi.*"

Sự cảm thọ xuất hiện rồi qua đi; xuất hiện rồi qua đi. Khi nó được tăng cường, rắn chắc, nó xuất hiện và hình như tồn tại trong chốc lát, nhưng sớm muộn rồi nó cũng sẽ qua đi. Khi tất cả sự rắn chắc tiêu tan, nó chuyển thành dao động tinh tế, và mỗi dao động trở thành một gợn sóng xuất hiện rồi tan đi. Vì vậy, người ta cảm nghiệm cả những cảm giác rắn chắc lẫn những cảm giác vi tế sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Nếu không cảm nghiệm trực tiếp điều này, thì người ta chưa hiểu đúng Đức Phật. Cả trước thời Đức Phật, đã từng có những bậc Thầy dạy rằng toàn thể vũ trụ là vô thường, sinh rồi diệt.

Nhưng Đức Phật đã khám phá ra một phương pháp để có thể cảm nghiệm được tính vô thường này. Và khi chúng ta đã cảm nghiệm trực tiếp tính vô thường này, thì sự tham ái, tham dục, và sân hận sẽ tiêu tan, và tâm trở nên thanh tịnh. Đến một giai đoạn cao hơn, sự sinh và diệt xảy ra nhanh đến nỗi người ta không thể phân biệt được nó. Thế rồi, sau khi tâm đã trở nên thanh tịnh hơn, người ta đạt tới giai đoạn của Niết bàn. Dù người ta bắt đầu bằng việc niệm một xác chết, những bộ phận vật chất của cơ thể, sự hít thở, hay một đối tượng nào khác, phần còn lại của con đường thực hành vẫn phải giống nhau.

NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN PHẬT PHÁP TRONG VIỆC HÀNH THIỀN

Sayagyi U Ba Khin

U Ba Khin đã soạn bài giảng sau đây bằng tiếng Anh dành cho các sinh viên người phương Tây của ông. Ngài đã đọc bài giảng này cho họ vào nhiều dịp khác nhau. Sau khi Ngài mất, người ta đã chuyển ngữ bài giảng này từ một băng thu âm và xuất bản với tựa đề như trên.

Vô thường, khổ não và vô ngã -- là ba đặc tính cơ bản của vạn vật trong lời giảng dạy của Phật. Nếu quý vị hiểu đúng vô thường, quý vị sẽ hiểu được đau khổ như là hệ quả của nó, và vô ngã như chân lý cơ bản nhất. Cần có thời gian mới hiểu được chung cả ba đặc tính này. Hiểu nhiên vô thường (*Aniccā*) là sự kiện cơ bản cần phải được kinh nghiệm trước tiên và thông hiểu nhờ thực hành. Chỉ dựa vào những kiến thức sách vở về Phật Pháp sẽ không đủ để hiểu đúng về vô thường vì sẽ thiếu mất khía cạnh kinh nghiệm. Chỉ khi quý vị có sự hiểu biết bằng kinh nghiệm về bản chất của vô thường như là một tiến trình không ngừng biến dịch trong con người quý vị, thì quý vị mới có thể hiểu được vô thường theo như Đức Phật muốn quý vị hiểu. Như vào thời Đức Phật thế nào, thì ngày nay cũng thế, sự hiểu biết về vô thường có thể được khai triển bởi những người không hề có chút hiểu biết gì về Phật giáo theo sách vở.

Để hiểu vô thường, người ta phải nghiêm túc và chuyên cần đi theo Bát Chánh Đạo, được chia thành ba nhóm là Giới (*Sīla*), Định (*Samādhi*) và Tuệ (*Paññā*). Giới luật là nền tảng để có Định, sự tập trung và làm chủ cái tâm. Chỉ khi có Định hoàn hảo thì mới có thể phát triển Tuệ giác. Vì vậy, Giới và Định là những điều kiện tiên quyết để

có Tuệ. Tuệ có nghĩa là sự thông hiểu vô thường, khổ não và vô ngã nhờ thực hành Thiền quán.

Dù một vị Phật có xuất hiện hay không, việc thực hành giới và định vẫn có thể tồn tại trong thế giới loài người. Thực vậy, chúng là những mẫu số chung cho mọi niềm tin tôn giáo. Tuy nhiên, chúng không phải những phương tiện đủ để đạt mục đích của Phật giáo -- sự diệt khổ hoàn toàn. Trên con đường tìm kiếm cách tận diệt đau khổ, Thái tử Sĩ Đạt Ta (Siddhattha), Đức Phật tương lai, đã khám phá ra điều này và ra sức cố gắng làm việc để tìm ra con đường dẫn tới diệt khổ. Sau khi miệt mài khổ hạnh suốt sáu năm trời, Ngài đã tìm ra con đường, Ngài hoàn toàn giác ngộ, sau đó Ngài đã bắt đầu dạy cho loài người và chư thiên con đường dẫn tới diệt khổ.

Về điểm này, chúng ta nên hiểu rằng mỗi hành vi -- dù là việc làm, lời nói hay tư tưởng -- đều để lại đàng sau một lực năng động gọi là *Sankhāra* (hành), cũng gọi là *Kamma* (nghiệp), theo lối nói bình dân, tạo nên quả phúc hay tội cho cá nhân tùy theo hành vi ấy tốt hay xấu. Vì vậy, nơi mỗi cá nhân có sự tích lũy *hành* (hay *nghiệp*), có tác dụng làm nguồn năng lượng để duy trì sự sống, và tất yếu kéo theo đau khổ và sự chết. Nhờ phát triển năng lực nội tại trong việc hiểu biết *vô thường*, *đau khổ* và *vô ngã*, người ta có thể giải thoát mình khỏi những hành đã tích lũy nơi bản thân mình.

Tiến trình này bắt đầu bằng việc hiểu đúng về *vô thường*, trong khi việc tích lũy thêm những hành động mới và giảm trừ việc cung cấp năng lượng để duy trì sự sống cũng đang diễn ra đồng thời, từng giây từng phút và ngày này qua ngày khác. Vì vậy, đây là công việc của cả đời người hoặc lâu dài hơn nữa, là làm sao diệt trừ hết mọi hành động của mình. Ai đã dứt bỏ hết các hành động của mình thì tận diệt được đau khổ, vì lúc đó không còn hành

động nào để cung cấp đủ năng lượng nhằm duy trì nơi người ấy bất cứ hình thức sự sống nào. Khi kết thúc cuộc đời mình, các bậc thánh nhân hoàn hảo - tức là các vị Phật và các bậc *A-La-Hán*, bước vào *Parinibbāna* - Vô dư Niết bàn, và đạt tình trạng không còn đau khổ. Với chúng ta ngày nay, khi hành thiền *Vipassāna*, chúng ta chỉ cần làm sao để hiểu khá rõ về vô thường là đủ để đạt tới giai đoạn thứ nhất của bậc thánh-*ariyā* nghĩa là trở thành một bậc thánh Tu Đà Hoàn -*Sotapannā*, các Ngài chỉ còn phải trải qua không hơn bảy kiếp sống để đạt tới tình trạng giải thoát khỏi đau khổ.

Chân lý về vô thường mở cửa cho chúng ta hiểu biết về đau khổ và vô ngã và cuối cùng dẫn tới chỗ tận diệt đau khổ, chân lý này chúng ta chỉ có thể đạt đến một cách trọn vẹn nhờ lời giảng dạy của một vị Phật về Bát Chánh Đạo và ba mươi bảy yếu tố giác ngộ (*Bodhipakkhiyā Dhammā*). Để tiến bộ trong việc hành thiền *Vipassāna*, thiền sinh phải ý thức về vô *thường* liên tục bao lâu mà mình có thể. Đức Phật khuyên các Tỳ Khưu phải chăm chú ý thức về vô thường, khổ não và vô ngã trong mọi tư thế, dù là ngồi, đứng, đi, hay nằm. Ý thức liên tục về vô thường cũng như về khổ não và vô ngã chính là bí quyết để thành công.

Những lời cuối cùng của Đức Phật trước khi tắt hơi thở cuối cùng và bước vào *Đại vô dư Niết-bàn* là: "các pháp đều vô thường. Các Thầy hãy chuyên chăm lo sự giải thoát của bản thân mình." Đây chính là điểm nòng cốt của mọi lời giảng dạy trong suốt bốn mươi lăm năm thuyết pháp của Ngài. Nếu quý vị luôn ý thức về sự vô thường nội tại trong vạn vật, với thời gian, quý vị sẽ chắc chắn đạt được mục tiêu. Đang khi quý vị phát triển sự hiểu biết về vô thường, sự thấu hiểu của quý vị về "thực chất của sự vật" sẽ ngày càng lớn dần lên, để rồi cuối cùng quý vị sẽ không còn một chút nghi ngờ nào về ba đặc tính vô thường, khổ

não và vô ngã nữa. Chỉ khi ấy quý vị mới thực sự ở trong vị thế để tiến tới mục tiêu của quý vị. Giờ đây, đã biết vô thường là yếu tố cơ bản đầu tiên, quý vị phải cố gắng để hiểu vô thường là gì một cách thật sáng sủa, thật sâu rộng, để không còn bị lẫn lộn trong khi hành thiền hay thảo luận.

Hiểu Biết Các Phân Tử - Kalāpa

Ý nghĩa thực sự của vô thường - *Aniccā* là: sự vô thường hay hủy hoại là bản chất nội tại trong mọi sự vật hiện hữu trong vũ trụ - dù là vật chất hay sinh vật. Đức Phật dạy các môn đệ rằng mọi vật tồn tại ở dạng vật chất đều bao gồm những *phân tử* (*Kalāpa*). *Phân tử* là những đơn vị vật chất nhỏ hơn nguyên tử rất nhiều, chúng bị hủy diệt hầu như ngay sau khi chúng vừa sinh ra. Mỗi *phân tử* là một khối vật chất được tạo thành bởi tám yếu tố vật chất cơ bản: chất đặc, lỏng, nóng, và rung, cùng với màu sắc, mùi, vị, và dinh dưỡng. Bốn yếu tố đầu là những đặc tính cơ bản, và trôi vượt trong một *phân tử*. Bốn yếu tố sau là những yếu tố phụ thuộc và phát sinh từ bốn yếu tố trước.

Một *Kalāpa* là phân tử nhỏ nhất của vật chất - vẫn còn ở ngoài phạm vi của khoa học (*). *Phân tử* chỉ được thành lập khi tám yếu tố cơ bản nói trên cùng hợp lại với nhau. Nói cách khác, sự qui tụ tạm thời của tám yếu tố cơ bản này để tạo thành một khối vật chất trong một khoảnh khắc được gọi là một *phân tử* trong Phật giáo. Tuổi thọ của một *phân tử* được gọi là một "khoảnh khắc," và trong một nháy mắt có một ngàn tỉ khoảnh khắc như thế trôi qua. Tất cả những *phân tử* này luôn luôn ở trong tình trạng biến dịch hay lưu chuyển không ngừng. Đối với một thiền sinh đã đạt mức độ khá cao, họ có thể cảm nghiệm các *phân tử* này như một dòng thác năng lượng. Vào thời U Ba Khin soạn bài giảng này, người ta vẫn còn biết rất ít về khoa vật lí nguyên tử và phân tử. Ngày nay chúng ta biết rằng *Kalāpa* là những phân tử dưới nguyên tử, luôn luôn ở

trong tình trạng dao động giữa vật chất và năng lượng. Không như chúng ta thấy bề ngoài, thân thể con người không phải là một thực thể rắn chắc và ổn định, mà là một dòng vật chất (*Rūpa*) liên tục, hiện hữu đồng thời với tâm (*Nāma*). Nếu chúng ta biết rằng thân thể của chúng ta là tất cả những *phân tử* cực nhỏ luôn luôn thay đổi thì chúng ta biết được bản chất thực sự của sự biến dịch và hủy hoại. Sự biến dịch hay thay đổi này (*vô thường*) xảy ra do việc các *phân tử* liên tục bị hủy diệt và thay thế vì tất cả chúng đều ở trạng thái đốt cháy, và sự sinh-diệt này phải được nhìn nhận như là khổ não, chân lý về đau khổ. Chỉ khi quý vị cảm nghiệm được vô thường, đau khổ, quý vị mới nhận thức rõ được chân lý về đau khổ, là chân lý đầu tiên của Tứ Diệu Đế, nền tảng giáo lý của Đức Phật.

Tại sao? Bởi vì khi quý vị nhận ra bản chất tinh tế của khổ não mà quý vị không thể thoát được trong chốc lát, quý vị trở nên thực sự sợ nó, ghét nó, và chán ngán chính sự sống của quý vị như một thực thể danh sắc, và tìm cách trốn thoát khỏi tình trạng đau khổ, để đi tới Niết bàn, chỗ kết thúc của đau khổ. Chỗ kết thúc đau khổ đó thế nào, quý vị sẽ có thể cảm nghiệm nó ngay cả ở đời sống này, khi quý vị thành đạt bậc thánh Tu Đà Hoàn, và thực hành khá tốt để đạt đến tình trạng vô điều kiện của Niết bàn, là sự bình an trong tâm hồn. Nhưng ngay cả trong đời sống thường ngày, ngay khi quý vị duy trì được sự ý thức về vô thường trong khi hành thiền, quý vị sẽ cảm nghiệm được sự biến đổi đang diễn ra nơi con người quý vị để làm cho quý vị trở nên tốt hơn, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Trước khi bước vào việc hành thiền Vipassāna (nghĩa là sau khi đã đạt tới một mức độ định tâm, tập trung, cần thiết), thiền sinh phải có sự hiểu biết lý thuyết về các đặc tính của danh sắc. Vì trong khi hành thiền Vipassāna, thiền giả không chỉ niệm về sự thay đổi bản tính của sắc pháp,

mà cả sự thay đổi bản tính của tinh thần, những yếu tố tư tưởng của sự chú ý vào tiến trình thay đổi đang diễn ra trong sắc pháp. Có lúc sự chú ý được tập trung vào tính vô thường của khía cạnh sắc pháp của hiện hữu (nghĩa là tập trung vào vô thường đối với sắc pháp); lúc khác lại tập trung vào sự vô thường của các yếu tố tư tưởng hay khía cạnh tinh thần (nghĩa là tập trung vào vô thường đối với danh pháp). Khi người hành thiền niệm về sự vô thường của sắc pháp, họ cũng nhận ra rằng những yếu tố tư tưởng xảy ra đồng thời với sự ý thức đó cũng đang ở trong tình trạng chuyển biến hoặc thay đổi. Trong trường hợp này, người ta sẽ hiểu biết *vô thường* về sắc pháp và danh pháp cùng một lúc.

Những gì tôi đã nói cho tới giờ đều liên quan tới việc hiểu biết *vô thường* thông qua những cảm giác thân thể về tiến trình thay đổi của sắc pháp cũng như của những yếu tố tư tưởng tùy thuộc những tiến trình thay đổi ấy. Quý vị nên biết rằng quý vị cũng có thể hiểu *vô thường* thông qua các loại cảm giác khác. Có thể niệm *vô thường* qua các cảm giác khác nhau:

- Nhờ tiếp xúc hình ảnh bằng thị giác;
- Nhờ tiếp xúc âm thanh bằng thính giác;
- Nhờ tiếp xúc mùi bằng khứu giác;
- Nhờ tiếp xúc vị bằng vị giác;
- Nhờ tiếp xúc với da bằng xúc giác; và
- Nhờ tiếp xúc các đối tượng tâm bằng nhận thức của tâm.

Như vậy, người ta có thể phát triển hiểu biết về vô thường qua sáu giác quan trên đây. Tuy nhiên, trong thực tế, chúng ta trong số sáu giác quan này thì xúc giác bao trùm lãnh vực rộng rãi nhất của việc suy niệm nội quan. Không những thế, cảm giác chúng ta có nhờ sự tiếp xúc bằng xúc giác (bằng sự ma sát, phát xạ và dao động của các khoáng khắc phân tử bên trong) với các bộ phận khác

của thân thể thì dễ nhận thấy hơn bất kỳ loại cảm giác nào khác. Vì vậy, một thiền sinh mới bắt đầu hành thiền Vipassāna có thể hiểu được *vô thường* một cách dễ dàng hơn nhờ những cảm giác thân thể về sự thay đổi của sắc pháp. Đây là lý do chính khiến chúng ta chọn cảm giác của thân làm phương tiện để mau chóng thấu hiểu vô thường. Người ta vẫn có thể sử dụng các phương tiện khác, nhưng theo thiền ý của tôi, thiền sinh nên nắm thật vững sự hiểu biết về vô thường thông qua cảm giác của thân trước khi thử các loại cảm giác khác.

Các Mức Độ Nhận Thức

Có bảy mức độ nhận thức trong thiền Vipassāna:

1) *Sammāsaṇa*: Hiểu biết lý thuyết về *vô thường*, *đau khổ* và *vô ngã* nhờ quan sát và phân tích;

2) *Udayabbaya*: Nhận thức về sự sinh-diệt của danh và sắc nhờ việc quan sát trực tiếp; ***Bhanga*:** nhận thức về bản chất thay đổi nhanh của danh và sắc như một dòng thác năng lượng chảy mạnh; cách riêng, ý thức rõ ràng về giai đoạn hủy diệt;

3) *Bhaya*: Nhận thức rằng chính đời sống này là đáng sợ; ***Ādinava*:** nhận thức rằng chính đời sống này đầy sự xấu; ***Nibbida*:** nhận thức rằng chính đời sống này đáng ghê tởm;

4) *Muncitakamyatā*: Nhận thức nhu cầu và ước muốn khẩn trương phải thoát khỏi đời sống này;

5) *Patisankhā*: Nhận thức rằng đã đến lúc phải nỗ lực tu tập hơn nữa để thể nghiệm hoàn toàn sự giải thoát bằng cách lấy *vô thường* làm nền tảng;

6) *Sankharupekkhā*: Nhận thức rằng đã đến giai đoạn cắt đứt với mọi hiện tượng có hành động và đoạn tuyệt với thái độ vị ngã;

7) Anuloma: Nhận thức giúp thúc đẩy nhanh chóng việc đạt mục tiêu.

Đây là những mức độ nhận thức người ta đạt được qua việc suy niệm thiền quán. Trong trường hợp những người đạt tới mục tiêu trong một thời gian ngắn, những mức độ này chỉ có thể nhận biết được khi người ta nhìn lại chúng. Cùng với sự tiến bộ trong việc hiểu biết vô thường, người ta có thể đạt tới những mức độ nhận thức này - tuy nhiên, ở một số mức độ, cần phải có sự điều chỉnh hay giúp đỡ của một Thiền sư có khả năng. Người hành thiền không nên nóng vội để đạt những mức độ này, vì làm như thế sẽ khiến họ bị phân tâm và làm mất tính liên tục trong nhận thức về vô thường, là điều duy nhất có thể làm người ta thỏa mãn.

Cảm Nghiệm Về Vô Thường Trong Đời Sống Hàng Ngày

Bây giờ tôi xin phép trình bày phương pháp suy niệm thiền quán trên quan điểm của một người sống tại gia trong đời sống hàng ngày và giải thích những ích lợi có thể đạt được từ đó - một cách cụ thể - ngay ở đời này. Đối tượng khởi đầu của suy niệm thiền Vipassāna là kích hoạt kinh nghiệm về *vô thường* nơi bản thân mình và cuối cùng đạt tới tình trạng thanh thản và quân bình bên trong và bên ngoài. Người ta sẽ đạt được tình trạng này khi người ta chứa đầy cảm giác về *vô thường* bên trong mình. Thế giới ngày nay đang đối diện với những vấn đề nghiêm trọng đe dọa toàn thể nhân loại. Đây chính là lúc thích hợp để mọi người chuyên chăm thực hành thiền quán và học cách để tìm ra một trạng thái yên tĩnh sâu xa ngay giữa tất cả những gì đang xảy ra hôm nay. Vô thường ở trong lòng mọi người. Nó ở trong tầm tay của mọi người. Chỉ cần nhìn vào chính mình - quý vị sẽ cảm nghiệm ngay được vô thường. Khi quý vị cảm nghiệm được vô thường, khi quý vị thông hiểu với vô

thường, quý vị có thể cách li khỏi thế giới hình tượng bên ngoài. Đối với người sống tại gia, vô thường là viên ngọc đời sống mà người ấy chăm lo giữ gìn để tạo ra một nguồn mạch năng lượng của sự thanh thản và quân bình vì hạnh phúc của bản thân mình và của toàn thể xã hội. Khi được phát triển đúng mức, kinh nghiệm vô thường sẽ đánh vào tận gốc rễ những căn bệnh thể chất và tinh thần của một người và dần dần gỡ bỏ mọi điều xấu nơi người ấy, là những nguyên nhân của những căn bệnh thể chất và tinh thần. Kinh nghiệm này không chỉ dành riêng cho những người đã chọn đời sống xuất gia. Cả những người sống tại gia cũng có thể kinh nghiệm nó.

Cho dù những khó khăn của cuộc sống hôm nay đang làm cho người sống tại gia luôn luôn bất ổn và xáo trộn, nhưng một Thiền sư có khả năng, hay một người hướng dẫn giàu kinh nghiệm có thể giúp một thiền sinh thấu hiểu được vô thường trong một thời gian tương đối ngắn. Một khi đã thấu hiểu được nó, thiền sinh chỉ cần cố gắng duy trì nó; nhưng họ phải quyết tâm rằng, ngay khi có cơ hội tiến tới, họ phải sẵn sàng thực hành để đạt tới giai đoạn Tuệ diệt - *Bhanganana*, nhận thức về bản chất thay đổi mau lẹ của danh sắc như một dòng thác năng lượng chảy mạnh.

Tuy nhiên, thường những người không đạt được giai đoạn diệt - *bhāṅga* cũng gặp một số khó khăn. Tình trạng này rất giống một cuộc giằng co giữa vô thường bên trong với những hoạt động thể chất và tinh thần bên ngoài. Vì vậy, người này nên thực hành phương châm "Làm cho ra làm, chơi cho ra chơi." Không cần phải kích hoạt cảm nghiệm vô thường trong mọi lúc. Chỉ cần thực hành vào những thời gian nhất định, đều đặn, được dành riêng ban ngày hay ban đêm cho việc này. Nhưng ít là trong thời gian dành riêng này, phải cố gắng tập trung chú ý vào bên trong thân thể, và chỉ ý thức duy nhất về một điều là vô

thường mà thôi. Nghĩa là, ý thức về vô thường phải liên tục từ lúc này sang lúc khác để không còn chỗ cho bất kỳ lí luận hay tư tưởng ngoại lai nào, vì những điều này chỉ có hại cho sự tiến bộ. Trường hợp sự liên tục này không thể thực hiện được, thiền sinh phải quay trở về với việc niệm hơi thở, vì định, tập trung là chìa khóa để đạt sự niệm vô thường. Để có sự tập trung tốt, cần phải có giới hoàn hảo, vì Định được xây dựng dựa trên Giới. Để có cảm nghiệm vô thường tốt, phải có định tốt. Nếu có định tuyệt hảo, cảm nghiệm về vô thường cũng sẽ tuyệt hảo.

Không có kĩ thuật đặc biệt nào để kích hoạt cảm nghiệm về vô thường ngoại trừ việc điều chỉnh cho tâm đạt tới tình trạng quân bình và tập trung hoàn hảo vào đối tượng suy niệm. Trong thiền Vipassāna, đối tượng của suy niệm là vô thường, vì vậy những ai quen tập trung chú ý vào những cảm giác của cơ thể, họ có thể cảm nhận vô thường một cách trực tiếp. Khi cảm nghiệm vô thường bằng những cảm giác của cơ thể, trước tiên phải nhắm vào những phần nơi cơ thể mà người ta dễ tập trung nhất, rồi chuyển chú ý từ chỗ này sang chỗ khác, từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, thỉnh thoảng đi trở vào bên trong nội tâm.

Ở giai đoạn này, phải hiểu rõ rằng không được chú ý vào sự phân tích giải phẫu học về cơ thể, mà phải chú ý vào sự hình thành vật chất - các khoảnh khắc phân tử - và bản chất sự thay đổi liên tục của chúng. Nếu tuân theo những hướng dẫn này, chắc chắn sẽ có tiến bộ, nhưng sự tiến bộ cũng còn tùy thuộc vào *Pāramī* (Ba La Mật, nghĩa là các phẩm chất tinh thần của một người) và sự chuyên chăm chú của người ấy vào việc hành thiền. Nếu họ đạt những mức độ nhận thức cao, họ sẽ gia tăng khả năng hiểu biết ba đặc tính cơ bản là vô thường, khổ não và vô ngã, và họ sẽ tới gần hơn mục tiêu của mình là trở thành bậc thánh

- là mục tiêu mà mọi người tại gia phải nhắm tới. Chúng ta đang sống trong thời đại khoa học. Con người thời nay không có đầu óc không tưởng. Họ sẽ không chấp nhận điều gì nếu nó không có kết quả tốt, cụ thể, sống động, cá nhân, và ngay lập tức. Thời Đức Phật còn sinh tiền, Ngài đã nói với dân chúng ở Kālāma:

“Này những người Kālāma, các người hãy ý tứ. Đừng để mình bị đánh lừa bởi những báo cáo hay truyền thống hay những điều nghe nói. Đừng để bị đánh lừa bởi sự thông thạo sách vở, bởi suy luận hay lôgic, bởi tư duy và sự tán thành một lý thuyết nào, hay vì một quan điểm nào phù hợp với sở thích của mình, hay vì sự kiêu nể đối với uy tín của một bậc Thầy nào đó. Nhưng khi các người tự mình biết rằng: những điều này không đầy đủ, những điều này đáng chê trách, những điều này bị các người trí tuệ loại bỏ; nếu thực hành chúng, chúng sẽ mang lại sự mất mát và phiền não - thì các người hãy dẹp bỏ chúng.

Nhưng nếu khi nào các người tự mình biết rằng: những điều này là hoàn hảo, những điều này không có gì đáng chê trách, những điều này được các bậc thông thái ca ngợi; nếu thực hành, chúng sẽ đem lại sự sung túc và hạnh phúc - thì các người hãy thực hành và trung thành gìn giữ chúng.”

Thời của thiền Vipassāna đã đến - nghĩa là đã đến thời phục hưng việc thực hành Thiền quán. Chúng ta hoàn toàn chắc chắn rằng những ai có đầu óc cởi mở mà theo học một khóa thiền với một Thiền sư có khả năng, thì sẽ đạt được những kết quả nhất định - tôi muốn nói là những kết quả được coi là tốt, cụ thể, sống động, cá nhân, lập tức - để giúp họ sống một cuộc sống thỏa mãn và hạnh phúc.

Cầu chúc mọi chúng sanh được hạnh phúc và toàn thế giới được hòa bình.

HIỂU BIẾT VỀ VÔ THƯỜNG LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

(Viện Nghiên Cứu Vipassāna)

Bài viết sau đây của Viện Nghiên Cứu Thiền Quán Vipassāna (VRI, Vipassanā Research Institute) giải thích chi tiết hơn tầm quan trọng của khái niệm vô thường. VRI được sáng lập năm 1985 với mục đích tổ chức công việc nghiên cứu các nguồn của phương pháp thiền Vipassāna bằng việc sử dụng các lời nói của Đức Phật.

Những lời của Đức Phật được giữ lại trong Tipiṭaka (Tam Tạng), là sưu tập các sách ghi lại lời giảng dạy của Đức Phật như đã được truyền lại một cách trung thực, trước tiên qua truyền thống bằng khẩu truyền, rồi sau được ghi lại bằng chữ viết trong ba bộ sưu tập. VRI tọa lạc bên cạnh Học viện Vipassāna International Academy ở Igatpuri, Ấn Độ. Đây là một trong những trung tâm thiền Vipassāna lớn nhất thế giới hiện nay.

"Vô thường là bản chất của mọi sự vật."

Khi người ta quan sát điều này bằng tuệ giác,

Người ta sẽ được giải thoát khỏi đau khổ;

Đây là Đạo thanh tịnh.

(Pháp cú Kinh, số 277)

Vô Thường

Biến đổi là bản chất nội tại của mọi sự vật tồn tại trong hiện tượng. Không có vật gì sống động hay bất động, hữu cơ hay vô cơ, mà chúng ta có thể gọi là thường hằng, bởi vì khi chúng ta gọi nó là thường hằng, nó vẫn luôn luôn chịu đựng sự biến đổi. Khám phá được sự kiện trọng yếu này

của đời sống, Đức Phật đã tuyên bố: "Cho dù một bậc Toàn Giác có xuất hiện trên đời này hay không, điều chắc chắn, không thay đổi và là một định luật cố định, đó là mọi sự vật đều là vô thường, đau khổ, và vô ngã." Ba yếu tố này là ba đặc tính chung của mọi chúng sinh.

Trong ba đặc tính này, quan trọng nhất trong việc thực hành thiền Vipassāna là Vô thường. Những người hành thiền chúng ta đối diện với tính vô thường của chính bản thân mình. Điều này giúp chúng ta nhận ra rằng chúng ta không có khả năng làm chủ hiện tượng này, và biết rằng mọi cố gắng để điều khiển nó đều gây ra đau khổ. Vì vậy, chúng ta học cách siêu thoát, chấp nhận vô thường, cởi mở đón nhận sự thay đổi. Điều này giúp chúng ta sống hạnh phúc giữa mọi thăng trầm của đời sống. Vì vậy, Đức Phật đã nói:

"Ai cảm nhận được vô thường ... thì cũng có cảm nhận về sự vô ngã. Và nơi nào, ai cảm nhận được sự vô ngã, thì tính vị kỉ bị hủy diệt; (và hậu quả là) người ấy đạt được giải thoát ngay ở đời này". -- Tiểu Bộ Kinh, Udāna 4.1, Kinh Meghiya.

Cảm nhận trực tiếp được sự vô thường tự nhiên dẫn đến tri giác về vô ngã và cũng dẫn đến tri giác về đau khổ, và bất cứ ai nhận ra được những sự kiện này đều tự nhiên quay sang con đường dẫn tới diệt khổ.

Vô thường có tầm quan trọng quyết định như thế, cho nên không lạ gì Đức Phật không ngừng nhấn mạnh ý nghĩa của nó cho những người đi tìm giải thoát. Trong *Maha-satipattana Sutta (Kinh Đại Niệm Xứ - Bản Kinh chính trong đó Ngài giảng dạy phương pháp Vipassāna)*, Ngài mô tả những bước thực hành, mà trong mọi trường hợp đều phải dẫn tới kinh nghiệm sau đây:

"Thiền giả quan sát hiện tượng sinh khởi ... quan sát hiện tượng đoạn diệt ... quan sát hiện tượng sinh và diệt." -- Trường Bộ Kinh, 2.9, Kinh Mahāsatipatṭhāna.

Chúng ta phải nhận ra sự kiện vô thường không chỉ trong khía cạnh nó sẵn sàng thấy được chung quanh và trong chúng ta. Chúng ta phải vượt qua điều này để thấy được thực tại vì tế là chúng ta đang thay đổi từng giây từng phút, rằng cái "tôi" mà chúng ta say đắm là một hiện tượng không ngừng lưu chuyển. Qua kinh nghiệm này chúng ta có thể dễ dàng thoát ra khỏi tính ích kỷ và khỏi đau khổ.

Nơi khác Đức Phật nói:

"Này các thiền giả, mắt là vô thường. Điều gì vô thường thì khổ đau. Điều gì khổ đau thì vô ngã. Điều gì vô ngã thì không là của ta, không là ta, không là bản ngã ta. Đây là cách nhìn mắt bằng tuệ giác theo đúng thực chất của nó. Cùng lối nói này áp dụng cho tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cho mọi cơ sở của kinh nghiệm cảm giác, mọi khía cạnh của một con người."

Rồi Đức Phật nói tiếp:

"Này các thiền giả, khi nhìn thấy điều này, chư vị có sự hiểu biết cao thượng đầy đủ với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm (nghĩa là với toàn thể sự sống cảm giác). Vì hiểu biết cao thượng, người ấy không còn đam mê đối với chúng. Vì không còn đam mê, chư vị được giải thoát. Từ sự giải thoát này họ nhận ra mình được tự do." -- Tương Ưng Bộ Kinh, 2.1, Kinh Ajjhattaniccā

Trong đoạn này Đức Phật vạch ra một sự phân biệt rạch ròi giữa sự hiểu biết bằng nghe nói và sự hiểu biết bằng trực giác của kinh nghiệm bản thân. Người ta có thể là một *sutava*, nghĩa là một người đã được nghe về Phật pháp và chấp nhận nó bằng đức tin hoặc cũng bằng trí óc. Tuy nhiên, sự chấp nhận này không đủ để giải thoát bất cứ ai

khỏi chu kì đau khổ. Để đạt sự giải thoát, người ta phải tự mình nhìn thấy chân lý, phải trực tiếp kinh nghiệm chân lý trong chính mình. Đây là điều mà thiền Vipassāna giúp chúng ta thực hiện.

Nếu chúng ta muốn hiểu sự đóng góp độc đáo của Đức Phật, chúng ta phải luôn luôn nắm vững sự phân biệt này trong tâm trí. Chân lý Ngài nói đến không phải là điều chưa từng được biết đến trước thời của Ngài; nó là chân lý đã phổ biến ở Ấn Độ vào thời Ngài rồi. Ngài không phát minh ra khái niệm vô thường, đau khổ, và vô ngã. Điều độc đáo của Ngài là đã tìm ra cách đi từ chỗ chỉ nghe nói về chân lý tới chỗ kinh nghiệm chân lý.

Có một bản văn cho thấy rõ sự nhấn mạnh đặc biệt này của lời Đức Phật giảng, đó là Kinh *Bahiya* trong Tương Ưng Bộ Kinh. Trong bản văn này có ghi lại câu chuyện về cuộc gặp gỡ giữa Đức Phật và Bahiya, một người lãng du trên đường tìm Đạo thiêng liêng. Không phải môn đệ của Đức Phật, nhưng Bahiya xin Đức Phật hướng dẫn trong cuộc tìm Đạo của mình. Đức Phật đã đáp lại bằng một câu hỏi:

- Bahiya, theo ý người: Mắt là thường hay vô thường?

- Vô thường, thưa Ngài.

- Điều gì là vô thường thì là nguyên nhân gây đau khổ hay hạnh phúc?

- Đau khổ, thưa Ngài.

- Vậy, vì điều vô thường là nguyên nhân đau khổ và tự bản chất luôn thay đổi, có nên coi nó là "của ta," là "ta," là "bản ngã" của ta không?

- Hoàn toàn không, thưa Ngài. (Tương Ưng Bộ Kinh 2.69, Kinh *Bahiya*).

Đức Phật còn hỏi thêm Bahiya về những đồ vật thấy được, về sự nhận thức của mắt và tiếp xúc của mắt. Trong mọi trường hợp, người này đều nhìn nhận rằng chúng là vô thường, khổ não, vô ngã. Anh ta không tuyên bố là môn sinh của Đức Phật, nhưng anh chấp nhận các sự kiện vô thường, khổ não và vô ngã. Như thế bản Kinh này ghi lại cho chúng ta sự kiện rằng, ít trong số những người đương thời với Đức Phật, người ta đã từng chấp nhận những ý tưởng mà ngày nay chúng ta tưởng là chỉ có trong các giáo huấn của Đức Phật mà thôi.

Dĩ nhiên, người ta cắt nghĩa rằng đối với Bahiya cũng như những người khác, khái niệm vô thường, đau khổ và vô ngã chỉ là những ý kiến lý thuyết mà họ chủ trương - tiếng Pāli gọi là *manna*. Với những người này, Đức Phật đã chỉ cho họ con đường vượt lên trên những niềm tin hay triết lí, để kinh nghiệm trực tiếp bản tính con người của họ như là vô thường, đau khổ, và vô ngã.

Vậy Ngài đã chỉ con đường nào? Trong Kinh *Brahmajala*, Đức Phật đã cho câu trả lời. Ở đây Ngài liệt kê tất cả các niềm tin, ý kiến và quan điểm của thời Ngài, sau đó Ngài khẳng định, Ngài biết một điều vượt xa mọi quan điểm đó:

"Vì khi đã kinh nghiệm được các cảm giác phát sinh và tận diệt đúng theo thực chất của chúng, sự hấp dẫn của chúng, mối nguy hiểm nơi chúng và sự giải thoát khỏi chúng, này các thiện giả, bậc Toàn Giác trở nên tự do, vì được giải thoát khỏi mọi sự trói buộc". -- Trường Bộ Kinh, 1.1, Kinh Bhahmajala

Ở đây Đức Phật khẳng định một cách khá đơn giản rằng Ngài được giác ngộ là nhờ quan sát những cảm giác như là những biểu hiện của sự vô thường. Bất kỳ ai muốn theo giáo huấn của Đức Phật đều phải làm giống như Ngài.

Vô thường là sự kiện trọng tâm mà chúng ta phải nhận biết để thoát ra khỏi đau khổ, và con đường trực tiếp nhất để kinh nghiệm vô thường là quan sát các cảm giác của mình. Đức Phật lại nói:

"Này các thiên giả, có ba loại cảm giác, [tất cả đều] vô thường, hỗn tạp, phát sinh từ một nguyên nhân, có thể hư hoại, tự bản chất qua đi, lu mờ và chấm dứt." -- Tương Ưng Bộ Kinh , 2.211, Kinh *Aniccā*.

Các cảm giác trong chúng ta là những biểu lộ dễ nhận thấy nhất về tính vô thường. Bằng cách quan sát các cảm giác, chúng ta trở nên có khả năng chấp nhận thực tại, không chỉ bằng đức tin hay sự xác tín của trí óc, mà do kinh nghiệm trực tiếp của chính chúng ta. Bằng cách này chúng ta có sự tiến bộ từ tình trạng chỉ nghe nói về chân lý tới tình trạng cảm nghiệm chân lý trong chính chúng ta.

Như thế khi chúng ta gặp được chân lý hiện diện, chân lý ấy chắc chắn biến đổi chúng ta một cách triệt để. Như Đức Phật đã nói:

Khi một thiên giả tập trung một cách đầy hiểu biết, chuyên chú, nồng nhiệt và tự chủ, thì nếu những cảm giác dễ chịu khởi sinh nơi thân thể mình, người ấy sẽ hiểu rằng, *"Cảm giác dễ chịu này đã khởi sinh trong tôi, nhưng nó lệ thuộc, không độc lập. Lệ thuộc gì? Thân thể này. Nhưng thân thể này là vô thường, biến hóa, phát sinh từ các điều kiện. Vậy làm sao những cảm giác dễ chịu của thân thể có thể là thường hằng nếu nó phát sinh lệ thuộc vào một thân thể vô thường, biến hóa, tự nó phát sinh do những điều kiện?"* - Tương Ưng Bộ Kinh, 2.209, Kinh *Pathamagelanna*.

Thiền giả duy trì cảm nghiệm về sự vô thường của các cảm giác nơi thân thể, sự khởi sinh, mờ nhạt và biến mất của chúng, và cảm nghiệm sự từ bỏ chúng. Khi làm thế, họ không còn bị chi phối bởi lòng thèm muốn của họ. Cũng

thể, khi họ cảm nghiệm những cảm giác khó chịu nơi thân thể mình, họ không còn bị chi phối bởi sự chán ghét; và khi họ cảm nghiệm những cảm giác trung lập nơi thân thể mình, họ không còn bị chi phối bởi sự mê muội của họ. Như thế, bằng cách quan sát tính vô thường của những cảm giác nơi thân thể, thiền giả ngày càng tiến gần hơn tới mục tiêu là tính chân như (*Niết bàn*).

Tôn giả Kondanna, người đầu tiên được giải thoát nhờ nghe lời giảng của Đức Phật, đã tuyên bố khi Ngài đạt tới mục tiêu này: *Yam kinci samudayadhammam sabbam te nirodha-Dhammam* - Mọi vật hễ có bản chất phát sinh thì cũng có bản chất tận diệt." Chính nhờ kinh nghiệm đầy đủ thực tại của vô thường mà cuối cùng Ngài đã kinh nghiệm được một thực tại vô sinh và vô diệt. Lời tuyên bố của Ngài là một biển chỉ đường cho những người lữ hành sau này trên con đường tìm Đạo, chỉ cho họ đường lối phải theo để tự mình đạt được mục tiêu.

Vào giờ cuối đời, Đức Phật đã tuyên bố: *Vaya-Dhamma Saṅkhāra* - "Mọi sự vật đều là vô thường". Khi trút hơi thở cuối cùng, Ngài đã lặp lại chủ đề lớn mà Ngài từng giảng dạy thường xuyên trong cả đời Ngài. Ngài nói thêm: *Appamadena sampadetha* - "Hãy chăm chỉ cố gắng." Chúng ta phải hỏi, chúng ta phải cố gắng để đạt mục đích gì? Chắc chắn những lời cuối cùng này của Đức Phật chỉ có thể ám chỉ đến câu nói trước đó. Di sản vô giá của Ngài cho thế giới là sự hiểu biết vô thường như một phương tiện để được giải thoát. Chúng ta phải cố gắng thể hiện sự vô thường bên trong chúng ta, và nhờ đó chúng ta thực hiện lời khuyên dạy cuối cùng của Ngài cho chúng ta, chúng ta trở thành những người thừa tự đích thực của Đức Phật.

KINH NGHIỆM TUỆ GIÁC

(Bài thuyết giảng của Ngài Goenka, tại Bangkok, Thái Lan, tháng 9, năm 1989)

Kính thưa các đại biểu đáng kính của cộng đồng Phật giáo, thưa các bạn: tất cả các bạn đã đến đây để tìm hiểu Thiền Quán là gì và nó giúp chúng ta thế nào trong cuộc sống hàng ngày; nó giúp chúng ta thế nào để thoát khỏi đau khổ, đau khổ của đời sống và của cái chết. Mọi người đều muốn thoát đau khổ, muốn sống một cuộc đời an bình và hòa hợp. Chỉ có điều chúng ta không biết làm thế nào. Chính sự giác ngộ của Sidhārtha Gotama đã giúp Ngài nhận ra chân lý: đau khổ nằm ở đâu, nó bắt đầu thế nào và làm thế nào để diệt khổ.

Có nhiều phương pháp suy niệm thịnh hành vào thời Ngài, cũng như thời nay. Bồ tát Gotama đã thử áp dụng tất cả những phương pháp đó nhưng Ngài vẫn không hài lòng, vì Ngài thấy mình vẫn chưa hoàn toàn được giải thoát khỏi đau khổ. Thế rồi Ngài bắt đầu tự mình đi tìm kiếm. Qua kinh nghiệm bản thân, Ngài khám phá ra phương pháp thiền Vipassāna, phương pháp này đã diệt trừ đau khổ khỏi đời Ngài và biến Ngài trở thành một con người toàn giác.

Có nhiều phương pháp giúp chúng ta giảm bớt đau khổ tạm thời. Khi các bạn gặp đau khổ, các bạn đổi hướng chú ý của mình sang một điều gì khác. Lúc đó các bạn cảm thấy thoát đau khổ, nhưng không hoàn toàn nhẹ nhõm. Nếu có điều gì không mong muốn xảy ra trong cuộc đời, các bạn thấy tâm hồn mình xáo động. Các bạn không thể chịu đựng sự đau khổ này và muốn chạy trốn nó. Các bạn có thể đi xem phim hay xem kịch, hoặc các bạn có thể tìm đến những thú vui thể xác khác v.v... Tất cả đều là chạy trốn đau khổ. Chạy trốn không phải là giải pháp cho vấn đề, ngược lại đau khổ cứ gia tăng mãi.

Lúc được giác ngộ, Đức Phật nhận ra rằng người ta phải đối diện thực tại. Thay vì chạy trốn vấn đề, người ta phải đối diện nó. Ngài nhận thấy rằng mọi phương pháp suy niệm vào thời đó chỉ là đổi hướng chú ý của tâm trí từ sự đau khổ hiện có sang một đối tượng khác. Ngài nhận thấy rằng khi người ta làm như thế, chỉ có một phần nhỏ của tâm trí họ được đổi hướng. Tận đáy tâm trí họ vẫn còn duy trì sự phản ứng, vẫn còn phát sinh các *hành* (Sankhāra) của sự tham lam, giận ghét hay ảo tưởng, và người ta vẫn duy trì đau khổ ở tận đáy lòng. Suy niệm không phải nhắm vào một sự vật tưởng tượng, mà phải là thực tại -- chân tướng của thực tại. Người ta phải làm việc với bất cứ thực tại nào đang tỏ hiện bây giờ, và với bất cứ điều gì họ cảm nghiệm trong toàn thể con người của họ.

Khi thực hành Vipassāna, chúng ta phải tìm hiểu thực tại trong bản thân chúng ta -- cấu trúc vật chất và cấu trúc tinh thần, cả hai cấu trúc kết hợp thành cái "Tôi, của tôi." Người ta phát sinh ra vô số những sự trói buộc vào cấu trúc vật chất và tinh thần này, từ đó dẫn tới đau khổ. Để thực hành con đường của Phật, chúng ta phải quan sát chân lý của tinh thần và vật chất. Người hành thiền phải trực tiếp cảm nghiệm những đặc tính cơ bản của chúng. Từ đó mới có tuệ giác hay trí tuệ.

Trí tuệ có ba loại: *Trí tuệ do nghe người khác; Trí tuệ do phân tích bằng trí óc; và Trí tuệ phát triển do kinh nghiệm trực tiếp của bản thân.* Trước thời Đức Phật, và ngay cả vào thời Đức Phật, có những bậc Thầy giảng dạy Đạo đức, giảng dạy sự tập trung, và cũng có những bậc Thầy giảng dạy về trí tuệ. Nhưng đó chỉ là sự trí tuệ do đón nhận hay phân tích của trí óc. Không phải trí tuệ do kinh nghiệm bản thân.

Đức Phật khám phá ra rằng người ta có thể chơi bất cứ trò chơi tri thức hay sùng mộ nào, nhưng nếu không tự

mình cảm nghiệm được chân lý và phát triển được trí tuệ do kinh nghiệm trực tiếp của bản thân, thì người ấy vẫn không được giải thoát. Vipassāna là tuệ giác phát sinh do kinh nghiệm bản thân. Người ta có thể nghe thuyết giảng hay đọc Kinh sách. Hay người ta có thể dùng trí óc của mình để tìm hiểu: "Đúng! Lời dạy của Phật thì tuyệt vời! Trí tuệ này thật tuyệt vời!" Nhưng đó không phải là kinh nghiệm trực tiếp về trí tuệ.

Tất cả phạm vi của tâm và thân -- sáu giác quan và những đối tượng liên hệ -- có những đặc tính cơ bản là *Aniccā* (vô thường), *Dukkha* (đau khổ) và *Anattā* (vô ngã). Đức Phật muốn chúng ta cảm nghiệm thực tại này trong bản thân chúng ta. Để cắt nghĩa chân lý về thân, Ngài đưa ra hai cấu trúc: một là cấu trúc vật chất: cấu trúc thân thể hay vật lí. Cấu trúc thứ hai là cấu trúc tâm với bốn yếu tố: thức hay ý thức; tưởng hay tri giác; phần của tâm có cảm thọ; và phần của tâm có phản ứng. Vì vậy, để tìm hiểu hai cấu trúc này Ngài dạy chúng ta phương pháp *Kāyānupassanā* (thân quán) và *Cittānupassanā* (tâm quán).

Nhưng làm thế nào niệm thân (*Kāyānupassanā*) bằng kinh nghiệm trực tiếp nếu chúng ta không thể cảm thấy nó? Phải có điều gì xảy ra trong thân mà chúng ta cảm thấy được, nhận ra được. Lúc đó chúng ta có thể nói, "Đúng, tôi đã thực hành niệm thân." Chúng ta phải cảm nhận những cảm giác trong thân thể: đó là *Vedanānupassanā* (niệm những cảm thọ của thân thể).

Về niệm tâm (*Cittānupassanā*) cũng thế. Nếu không có gì xảy ra trong tâm, chúng ta không thể kinh nghiệm nó trực tiếp được. Bất kỳ điều gì xảy ra trong tâm đều là *Dhamma* (Pháp, hay nội dung của tâm). Vì vậy, *Dhammānupassanā* (niệm pháp hay những nội dung của tâm) là cần thiết để có thể quan sát tâm.

Đức Phật đã phân chia phương pháp thực hành này như sau. Niệm thân (*Kāyānupassanā*) và niệm thọ (*Vedanānupassanā*) thuộc cấu trúc thân thể. Niệm tâm (*Cittānupassanā*) và niệm pháp (*Dhammānupassanā*) thuộc cấu trúc tâm lý. Các bạn hãy nhìn vào kinh nghiệm của mình để thấy hai cấu trúc tâm và vật này liên quan với nhau thế nào. Tin rằng người ta có thể hiểu được tâm và vật mà không cần kinh nghiệm nó trực tiếp thì chỉ là ảo tưởng. Chỉ với kinh nghiệm trực tiếp chúng ta mới hiểu được thực tại về tâm và vật. Đây chính là chỗ mà Thiền Quán bắt đầu giúp chúng ta.

Nói tóm lại, tìm hiểu xem chúng ta phải hành thiền thế nào. Chúng ta bắt đầu bằng *Ānāpāna*, để ý đến sự hít thở tự nhiên của mình. Chúng ta không luyện tập việc điều hòa hít thở như trong phương pháp *Pranayama*. Chúng ta quan sát hơi thở ở lỗ mũi của mình. Nếu một người hành thiền liên tục trong một bầu khí thích hợp không bị quá rầy, chỉ trong hai hay ba ngày một thực tại tinh tế nơi phần này của thân thể sẽ bắt đầu tỏ lộ: một vài cảm giác tự nhiên, bình thường nào đó của cơ thể.

Có thể là nóng hay lạnh, hồi hộp hay rộn ràng hay những cảm giác khác. Khi đạt tới ngày thứ bốn hay năm, người ấy sẽ thấy cảm giác này toả khắp cơ thể, từ đầu tới chân. Người hành thiền có các cảm giác này, nhưng được yêu cầu không phản ứng đối với chúng. Người ấy được hướng dẫn, "*Chỉ quan sát thôi; quan sát khách quan, mà không đồng hóa mình với những cảm giác ấy.*"

Khi bạn hành thiền đúng theo ý Đức Phật dạy, thì đến ngày thứ bảy hay tám, bạn sẽ tiến dần tới thực tại ngày càng tinh tế hơn. Luật tự nhiên (*Dhamma*) sẽ bắt đầu giúp bạn. Bạn quan sát cơ cấu này lúc đầu xuất hiện như một vật cứng, toàn thể một cơ cấu vật lí ở bình diện cảm giác. Càng quan sát, càng quan sát, bạn sẽ đạt tới giai đoạn cảm

nghiệm rằng toàn thể cấu trúc vật lí này chỉ là những phân tử: toàn cơ thể bạn chỉ là những *Kalāpas* (phân tử). Và thậm chí những phân tử nhỏ bé nhất cũng không phải một vật cứng. Chúng chỉ là những dao động, những làn sóng nhỏ li ti. kinh nghiệm sẽ làm cho những lời của Đức Phật trở nên rõ ràng:

Sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito

Toàn thể vũ trụ chỉ là sự đốt cháy và dao động.

(Tương Ứng Bộ Kinh I.5.7, Upacala Sutta)

Khi bạn tự cảm nghiệm được điều này, việc niệm thân *Kāyānupassanā* và niệm thọ *Vedanānupassanā* của bạn sẽ dẫn bạn tới giai đoạn mà bạn cảm nghiệm được rằng toàn thể vũ trụ vật chất chỉ là sự dao động. Từ đó bạn sẽ thấy dễ thực hành việc niệm tâm *Cittānupassanā* và niệm pháp *Dhammānupassanā*. Lời dạy của Phật là phải đi từ chân lý thô sơ, bên ngoài, tới chân lý cao nhất, tinh tế nhất, từ *Olarika* tới *Sukhuma*. Chân lý bên ngoài luôn luôn tạo ra ảo tưởng và hỗn độn trong tâm.

Bằng cách phân tách và mổ xẻ thực tại bên ngoài này, bạn sẽ đạt tới thực tại cao nhất. Khi bạn cảm nghiệm rằng thực tại vật chất chỉ là dao động, bạn cũng bắt đầu cảm nghiệm được thực tại tinh thần: *Viññāṇa* (thức, ý thức), *Saññā* (tưởng, tri giác), *Vedanā* (thọ, cảm giác) và *Sankhāra* (hành, phản ứng). Nếu bạn áp dụng Vipassāna để có cảm nghiệm đúng mức về chúng, bạn sẽ thấy rõ chúng hoạt động như thế nào.

Giả sử bạn đã đạt tới giai đoạn cảm nghiệm rằng toàn thể cấu trúc vật lí chỉ là sự dao động. Một âm thanh khi lọt đến tai, bạn sẽ nhận ra rằng nó chỉ là dao động. Phần thứ nhất của tâm là ý thức đã làm nhiệm vụ của nó: thức của tai nhận ra rằng điều gì đó đã xảy ra ở cửa thính giác. Như

chiếc cồng khi bị đánh vào một điểm của nó, nó bắt đầu dao động khắp cấu trúc của nó, thì cũng thế, sự tiếp xúc với bất kỳ giác quan nào cũng tạo ra một dao động tỏa lan đi khắp cơ thể. Lúc đầu sự dao động này trung lập, không dễ chịu cũng không khó chịu.

Tri giác nhận ra và đánh giá âm thanh: "Đó là một lời - lời gì? Khen ngợi!Ồ, tuyệt, tuyệt quá!" Sự dao động, cảm giác phát sinh sẽ trở nên rất dễ chịu. Cũng thế, nếu là những lời chửi bới, dao động sẽ trở thành rất khó chịu. Dao động thay đổi tùy theo sự đánh giá của phần tâm đang tri giác. Tiếp đến, phần thứ ba của tâm bắt đầu cảm nhận cảm giác: dễ chịu hay khó chịu.

Sau đó, phần thứ tư của tâm (hành) sẽ bắt đầu hoạt động: nhiệm vụ của nó là phản ứng. Nếu có một cảm giác dễ chịu, nó sẽ phản ứng bằng sự thèm muốn. Nếu có một cảm giác khó chịu, nó sẽ phản ứng bằng sự chán ghét. Cảm giác dễ chịu: "Tôi thích nó. Rất tốt. Tôi muốn có nhiều, nhiều hơn!" Cũng thế đối với cảm giác khó chịu: "Tôi không thích nó. Tôi không muốn nó!" Việc phát sinh thèm muốn và chán ghét là phận sự của yếu tố thứ tư của tâm -- đó là hành. Cần hiểu rằng qui trình này diễn ra liên tục ở cửa của giác quan này hay giác quan khác.

Trong mọi lúc đều có một điều gì xảy ra ở cửa giác quan này hay giác quan khác. Trong mọi lúc thức có liên quan đều nhận biết; tri giác nhận ra; phần cảm thọ của tâm cảm nhận; và phần hành động của tâm phản ứng, bằng sự thèm muốn hay chán ghét. Điều này xảy ra liên tục trong cuộc đời chúng ta. Ở bình diện bề ngoài, bề mặt, hình như chúng ta phản ứng với sự thèm muốn hay chán ghét đối với một kích thích bên ngoài. Thực ra, không phải vậy. Đức Phật đã khám phá ra rằng chúng ta phản ứng đối với các cảm giác của chúng ta. Khám phá này chính là sự giác ngộ của Đức Phật. Ngài nói:

Salayatana-paccaya phasso

Phassa-paccaya vedana

Vedana-paccaya Tanhā.

Lục nhập duyên xúc, Xúc duyên thọ, Thọ duyên ái

(Tương Ưng Bộ, II.1.i, Kinh Paticcasamuppada)

Đối với Ngài đã quá rõ: sáu giác quan tiếp xúc với các sự vật bên ngoài. Do sự tiếp xúc này, một cảm giác bắt đầu phát sinh trong cơ thể, thường hoặc là dễ chịu hay khó chịu. Rồi sau khi có một cảm giác dễ chịu hay khó chịu, bắt đầu phát sinh sự thèm muốn hay chán ghét -- chứ không phải trước khi có cảm giác đó. Đức Phật nhận biết được điều này vì Ngài đã đi sâu vào bên trong và tự mình cảm nhận được nó. Ngài đi vào tận gốc rễ của vấn đề và khám phá ra cách để diệt trừ tận gốc nguyên nhân gây đau khổ.

Khi làm việc trên bình diện tri thức của tâm, chúng ta cố gắng đè nén sự thèm muốn và chán ghét; nhưng sâu xa bên trong, sự thèm muốn và chán ghét vẫn tiếp tục tồn tại. Chúng ta luôn luôn vật vờ giữa thèm muốn và chán ghét. Chúng ta không thoát khỏi được đau khổ bằng sự đè nén. Đức Phật đã khám phá ra cách giải thoát đau khổ: mỗi khi bạn cảm nghiệm một cảm giác nào, do bất cứ lý do nào, bạn chỉ cần quan sát nó:

Samudaya Dhammanupassi va kayasmim viharati

Vaya Dhammanupassi va kayasmim viharati

Samudaya-vaya-Dhammanupassi va kayasmim viharati.

Quan sát hiện tượng phát sinh trong thân.

Quan sát hiện tượng biến mất trong thân.

Quan sát hiện tượng phát sinh và biến mất trong thân thể.

(Trường Bộ Kinh, II. 9, Kinh Đại Niệm Xứ)

Mọi cảm giác đều phát sinh rồi biến mất. Không có gì vĩnh cửu. Khi hành thiền Vipassāna, bạn bắt đầu cảm nghiệm điều này. Cho dù cảm giác có khó chịu đến đâu -- bạn hãy biết, nó phát sinh để rồi biến mất. Cho dù cảm giác có dễ chịu thế nào, nó cũng chỉ là một dao động -- phát sinh và biến mất. Dù dễ chịu, khó chịu, hay trung lập, đặc tính của vô thường vẫn luôn luôn là một. Bây giờ bạn đang cảm nghiệm về thực tại của *Aniccā* (vô thường). Bạn tin nó không phải vì Đức Phật đã dạy thế, hay Kinh điển hay truyền thống nói thế, hay thậm chí vì trí khôn bạn nói thế. Nhưng bạn chấp nhận chân lý vô thường vì bạn tự mình cảm nghiệm nó trực tiếp. Đây chính là cách thức mà sự trí tuệ ở bình diện đón nhận và tri thức trở thành tuệ giác do kinh nghiệm bản thân của bạn.

Chỉ có kinh nghiệm này về sự vô thường mới thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm trí. Khi cảm nhận những cảm giác trong cơ thể và hiểu được rằng mọi sự là vô thường, bạn không phản ứng bằng sự thèm muốn hay chán ghét; bạn tỏ ra thanh thản. Nếu bạn thường xuyên thực hành, nó sẽ thay đổi thói quen phản ứng của bạn ở bình diện sâu xa nhất. Khi bạn không phát sinh những điều kiện mới để tạo ra thèm muốn hay chán ghét, các điều kiện cũ chỉ xuất hiện ở bề mặt rồi biến mất. Bằng cách quan sát chân tướng của thực tại, bạn được giải thoát khỏi mọi điều kiện của thèm muốn và chán ghét của bạn.

Các nhà tâm lý học phương Tây nói đến cái "tâm ý thức." Đức Phật gọi phần này của tâm là *Paritta citta* (một phần rất nhỏ của tâm). Có một bức tường lớn ngăn cách *Paritta citta* với phần còn lại của tâm ở mức độ sâu xa nhất. Tâm ý thức không biết điều gì đang xảy ra trong vô thức hay tiềm thức. Thiền Quán phá vỡ bức tường này, đưa bạn từ bề mặt của tâm xuống sâu tới đáy thẳm của

tâm. Hành thiền làm bộc lộ *anusaya kilesa* (những phiền não kín ẩn) nằm tận đáy thẳm của tâm.

Cái gọi là tâm "vô thức" thực sự không phải là vô thức. Nó luôn luôn ý thức về các cảm giác của thân, và nó duy trì sự phản ứng trước các cảm giác này. Nếu là cảm giác khó chịu, nó phản ứng bằng sự chán ghét. Nếu là cảm giác dễ chịu, nó phản ứng bằng sự thèm muốn. Đây là khuôn mẫu thói quen, khuôn mẫu cư xử, của cái gọi là vô thức ở đáy thẳm của tâm.

Đây là một ví dụ cắt nghĩa cái tâm vô thức phản ứng thế nào đối với sự thèm muốn và chán ghét. Bạn đang ngủ say. Bạn bị một con muỗi đốt và có một cảm giác khó chịu. Tâm ý thức của bạn không biết điều gì đã xảy ra. Tâm vô thức của bạn biết ngay có một cảm giác khó chịu, và nó phản ứng bằng sự chán ghét. Nó xua đuổi hay giết chết con muỗi. Nhưng vẫn còn một cảm giác khó chịu, vì thế bạn gãi, mặc dù tâm ý thức của bạn vẫn đang ngủ say. Khi bạn thức dậy, nếu có ai hỏi bạn đã bị muỗi đốt bao nhiêu lần, bạn sẽ không biết. Tâm ý thức của bạn không biết nhưng tâm vô thức của bạn biết, và nó phản ứng.

Một ví dụ khác: Đang ngồi khoảng nửa giờ, có một sức ép bắt đầu ở một chỗ nào đó và tâm vô thức phản ứng lại: "Có một sức ép. Tôi không thích nó!" Bạn thay đổi thế ngồi. Tâm vô thức luôn luôn tiếp xúc với những cảm giác của cơ thể. Bạn cử động một chút, rồi sau một lúc bạn lại cử động. Hãy nhìn một ai đó đang ngồi trong vòng mười lăm tới hai mươi phút. Bạn sẽ thấy rằng người đó đang cựa quậy một chút ở đó. Đương nhiên, một cách ý thức người đó không biết mình đang làm gì. Đó là vì họ không ý thức về các cảm giác. Họ không biết họ đang phản ứng bằng sự chán ghét đối với những cảm giác này. Chướng ngại này chính là sự ngu dốt.

Thiền Quán phá vỡ sự si mê này. Rồi người ta bắt đầu hiểu các cảm giác phát sinh như thế nào và chúng làm phát sinh sự thèm muốn hay chán ghét ra sao. Khi có một cảm giác dễ chịu, sẽ phát sinh sự thèm muốn. Khi có một cảm giác khó chịu, sẽ phát sinh sự chán ghét, và khi có thèm muốn hay chán ghét, sẽ có đau khổ. Nếu người ta không phá vỡ khuôn mẫu cư xử này, sẽ có sự thèm muốn hay chán ghét triền miên. Bề ngoài bạn có thể nói bạn đang thực hành điều Phật dạy, nhưng trong thực tế bạn không thực hành lời Phật dạy gì cả! Bạn đang thực hành những gì mà các vị Thầy khác ở thời Đức Phật dạy. Đức Phật dạy cách để đi vào mức độ sâu xa nhất nơi đau khổ xuất hiện. Đau khổ xuất hiện bởi vì sự thèm muốn hay chán ghét của người ta. Phải tìm ra nguồn gốc của sự thèm muốn và chán ghét, và phải thay đổi khuôn mẫu cư xử ở mức độ này.

Đức Phật dạy chúng ta quan sát sự đau khổ và sự phát sinh đau khổ. Nếu không quan sát hai điều này, chúng ta không bao giờ biết được sự chấm dứt đau khổ. Đau khổ phát sinh cùng với những cảm giác. Nếu chúng ta phản ứng lại cảm giác, sẽ có đau khổ. Nếu chúng ta không phản ứng, chúng ta sẽ không đau khổ vì chúng. Dù một cảm giác khó chịu đến đâu, nếu bạn không phản ứng bằng sự chán ghét, bạn có thể mỉm cười thanh thản. Bạn hiểu rằng tất cả đều là *Aniccā*, vô thường. Toàn thể khuôn mẫu thói quen của tâm bạn thay đổi ở mức độ sâu xa nhất.

Qua việc hành thiền Quán Vipassāna, người ta bắt đầu thoát ra khỏi mọi điều tiêu cực của tâm trí -- giận ghét, đam mê, sợ hãi, ích kỷ, v.v... Sau một ít tháng hay một ít năm, sự thay đổi nơi người ta sẽ trở nên rõ rệt. Đây chính là lợi ích của thiền Quán Vipassāna, ngay lúc này và tại đây. Bạn được hưởng lợi ích của nó ngay ở đời này. Đây là vùng đất của Phật pháp, vùng đất của lời Phật dạy, vùng đất mà bạn có một Tăng già hết sức đông đảo. Hãy áp dụng lời dạy của Phật ở mức độ sâu xa nhất. Đừng chỉ

dừng lại ở mức độ bề ngoài của lời giảng dạy của Phật. Hãy đi vào tầng sâu xa nhất là nơi các thèm muốn của bạn phát sinh:

Vedana paccaya Tanhā;

Vedana-nirodha Tanhā-nirodho;

Tanha-nirodha Dukkha-nirodho.

Thọ duyên ái. Nếu thọ diệt, ái diệt. Khi ái diệt, khổ không còn nữa.

(Tóm lược từ Patīccasamuppāda Sutta)

Khi người ta cảm nghiệm được chân lý của *Niết bàn* -- một giai đoạn siêu vượt thế giới khả giác -- cả sáu giác quan ngưng hoạt động. Không còn tiếp xúc nào với sự vật bên ngoài, vì thế không còn có cảm thọ. Ở giai đoạn này người ta được giải thoát khỏi mọi đau khổ.

Trước tiên bạn phải đạt tới giai đoạn mà bạn có thể có cảm thọ. Chỉ khi đó bạn mới có thể thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm trí bạn. Bạn hãy làm việc theo phương pháp này, qui trình này, ở mức độ sâu nhất. Nếu bạn làm việc ở mức độ bề mặt của tâm, bạn chỉ thay đổi được phần ý thức của tâm, đó là trí tuệ. Bạn không đi đến nguyên nhân gốc rễ, là tầng vô thức nhất của tâm; bạn không nhổ sạch được *anusaya kilesa* -- sự phiền não thâm căn cố đế của thèm muốn và chán ghét. Chúng giống như những núi lửa đang nằm im đợi chờ phun lửa vào bất cứ lúc nào. Bạn tiếp tục lăn lộn từ sinh tới tử; bạn không thoát ra khỏi đau khổ.

Bạn hãy sử dụng phương pháp tuyệt vời này và thoát khỏi vòng đau khổ, thoát khỏi sự trói buộc để vui hưởng an bình thực sự, hòa hợp thực sự, hạnh phúc thực sự.

PHẬT GIÁO LÀ GÌ ?

Sayagyi U Ba Khin

Năm 1951, khi Sayagyi là Kế toán trưởng của Miến Điện, Ngài được một nhóm nghiên cứu tôn giáo mời Ngài thuyết giảng về Phật giáo. Đứng đầu nhóm nghiên cứu là viên cán bộ thông tin và cán bộ Kinh tế và tài chánh của Cục đặc biệt về Kỹ thuật và Kinh tế của chính phủ Hoa Kỳ. Sayagyi đã giảng một loạt ba bài tại Yangon (tại nhà thờ Methodist, đường Signal Pagoda) và những bài giảng này sau đã được xuất bản thành một tập sách nhỏ nhan đề "Phật Giáo Là Gì." Sau đây là tóm lược các bài giảng này.

BÀI GIẢNG SỐ 1 (23 tháng 9, năm 1951)

Tôi rất hân hạnh ở giữa quý vị hôm nay và có cơ hội đề cập với quý vị về đề tài "Phật Giáo Là Gì." Trước tiên, tôi phải nói thật lòng với quý vị. Tôi không hề học đại học, và tôi chỉ có những kiến thức khoa học của một con người đường phố. Tôi cũng không phải một học giả về lý thuyết Phật giáo với một hiểu biết nào về ngôn ngữ Pāli là thứ tiếng được dùng để truyền đạt lại Kinh Tam Tạng. Tuy nhiên, tôi cũng phải nói thật rằng tôi đã đọc bằng tiếng Miến khá nhiều những khảo luận về Phật giáo của những tu sĩ Phật giáo thông thái và danh tiếng. Vì phương pháp học hỏi Phật giáo của tôi thiên về thực hành chứ không lý thuyết, nên tôi hi vọng có thể cống hiến quý vị điều gì đó về Phật giáo mà quý vị không dễ tìm được ở những nơi khác.

Tuy nhiên, tôi phải thú nhận lúc này tôi chỉ là một sinh viên thực tập về Phật giáo và một người thử nghiệm đang cố gắng học hỏi qua Phật giáo chân lý về bản tính của các lực. Vì tôi phải làm công việc này đang khi vẫn phải gánh

vác những trách nhiệm gia đình và có ít thời giờ vì bận quá nhiều trách vụ trong chính quyền, nên sự tiến triển của tôi khá chậm chạp và tôi không bao giờ dám khẳng định những gì tôi sắp nói là tuyệt đối đúng. Tôi có thể đúng mà cũng có thể sai. Nhưng khi tôi nói điều gì, tôi đoan chắc với quý vị rằng tôi nói thực lòng, với những ý hướng tốt nhất và niềm xác tín vững vàng nhất.

Đức Phật nói trong Kinh Kālāma:

- *Đừng tin vào những gì người nghe nói;*
- *Đừng tin vào truyền thống, vì chúng đã được truyền lại qua nhiều thế hệ;*
- *Đừng tin vào bất cứ điều gì vì chúng được đồn thổi hay được nhiều người nói tới;*
- *Đừng tin chỉ vì có một lời của một bậc trí tuệ xa xưa đã được viết ra;*
- *Đừng tin vào những điều phỏng đoán;*
- *Đừng tin vào điều gì mà người đã bị ràng buộc bởi thói quen và coi nó là chân lý;*
- *Đừng tin chỉ vì quyền uy của các Thầy dạy và các trưởng lão của các người.*

Sau khi đã quan sát và phân tích, khi điều gì phù hợp với lí lẽ và mang lại lợi ích cho từng người và mọi người, lúc đó hãy chấp nhận nó và trung thành sống theo nó.

Vì vậy, tôi xin quý vị đừng tin tôi khi tôi trình bày những vấn đề triết lí cho tới khi nào quý vị thực sự xác tín những gì tôi nói như là kết quả của một chuỗi suy luận đúng hay nhờ một phương pháp thực tiễn.

Tránh điều ác;

Làm điều lành;

Thanh lọc tâm trong sạch;

Đó là những lời giảng dạy của chư Phật.

Câu trích trên đây từ Kinh Pháp cú - *Dhammapada*, tóm lược cái cốt tủy của Phật giáo. Nghe thật đơn sơ nhưng lại khó thực hành biết bao. Người ta không thể là một Phật tử chân chính nếu không đem giáo lý của Đức Phật ra thực hành. Đức Phật nói:

“Này các người, những người đã được nhận biết các chân lý mà ta đã nhận biết, hãy biến các chân lý ấy trở thành của các người; hãy thực hành chúng, nghiên ngẫm chúng, loan truyền chúng; để cho tôn giáo tinh truyền được tồn tại lâu dài và được lưu truyền vì hạnh phúc và lợi ích của Chư thiên và loài người.”

Trước khi trình bày những lời dạy của Phật, là nền tảng cốt yếu của Phật giáo, tôi đề nghị quý vị làm quen trước tiên với tiểu sử của Đức Phật Gotama. Vì mục đích này, tôi thấy có bổn phận công hiến quý vị một bối cảnh của một số khái niệm Phật giáo mà có thể còn xa lạ đối với đa số quý vị. Vì vậy, tôi đề nghị cắt nghĩa vắn tắt cho quý vị những khái niệm nòng cốt trong Phật giáo như quan niệm về vũ trụ, hệ thống thế giới, các bình diện hiện hữu, v.v.. Chắc hẳn những điều này sẽ khơi dậy nơi quý vị rất nhiều điều để suy tư. Tuy nhiên, tôi xin quý vị kiên nhẫn lắng nghe và tạm thời thông qua những vấn đề này đã, cho tới khi chúng ta bước sang phần câu hỏi thảo luận.

Vũ Trụ

Khái niệm của Phật giáo về vũ trụ có thể tóm tắt như sau:

Có vũ trụ không gian - *Okasa Loka*, chứa các danh và sắc. Trong thế giới vũ trụ này, danh sắc nắm ưu thế dưới sự ảnh hưởng của luật nhân quả. Tiếp đến là Vũ trụ pháp hành - *Saṅkhāra Loka* sáng tạo hay thọ tạo. Đây là bình diện tâm linh khởi sinh từ những năng lực tâm linh sáng tạo nhờ những hành động thân thể, những lời nói và tư tưởng.

Thứ ba và cuối cùng là vũ trụ chúng sanh - *Satta Loka*. Những sinh vật này là sản phẩm của các lực tâm linh. Có thể gọi đây là một vũ trụ "ba trong một", vì vũ trụ này bất khả phân li với vũ trụ kia. Có thể nói chúng đan chằng và thấm nhập vào nhau.

Điều mà quý vị quan tâm hơn cả là những *cakkavalas* hay hệ thế giới, mỗi hệ gồm ba mươi một bình diện hiện hữu. Mỗi hệ thế giới đều tương ứng với thế giới loài người gồm hệ mặt trời và những bình diện hiện hữu khác. Có hàng triệu hàng triệu hệ thế giới như thế, phải nói là không thể đếm được. Mười ngàn hệ thế giới gần với chúng ta nhất đều nằm trong lãnh vực nguồn gốc - *Jāti-Khetta*, của một vị Phật. Thực vậy, khi Đức Phật giảng bài Kinh nổi tiếng *Maha-Samayā* ở rừng *Mahavana* gần thành phố *Kapilavatthu*, không chỉ có Phạm thiên và Chư thiên của hệ thế giới của chúng ta có mặt, mà còn có các *phạm thiên và chư thiên* của tất cả mười ngàn hệ thế giới có mặt để lắng nghe lời giảng của Đức Phật.

Đức Phật cũng có thể phát đi những làn sóng tư tưởng của Ngài với tình thương và lòng từ bi tới toàn thể chúng sanh của một trăm tỉ hệ thế giới đều nằm trong lãnh vực ảnh hưởng - *Anakhetta*. Các hệ thế giới còn lại nằm trong không gian vô biên - *Visaya Khetta* ở bên ngoài phạm vi ảnh hưởng của các làn sóng tư tưởng của Đức Phật. Từ những khái niệm trên đây của Phật giáo, quý vị có thể tưởng tượng ra kích thước của toàn thể vũ trụ là thế nào. Rõ ràng thế giới vật chất của chúng ta trong vũ trụ không gian - *Okasa loka* hoàn toàn không đáng kể gì. Toàn thể thế giới của con người chỉ là một đốm nhỏ li ti trong không gian.

Bây giờ tôi sẽ trình bày với quý vị về ba mươi một cõi hiện hữu trong hệ thế giới của chúng ta, và tất nhiên nó cũng giống như trong mọi hệ thế giới khác. Đại khái đó là:

ARūpa Loka - thế giới vô sắc hay phi vật chất của các *brahma* (Phạm thiên);

Rūpa Loka - thế giới hữu sắc của các *phạm thiên*.

Kama Loka - Dục giới- chư thiên, loài người, và loài vật.

Vô sắc giới bao gồm bốn thế giới *phạm thiên* vô sắc, nghĩa là không có sắc pháp, hay là phi vật chất. Sắc giới bao gồm mười sáu thế giới *phạm thiên* có sắc pháp.

Dục giới bao gồm:

a. Sáu cõi chư thiên Dục giới, đó là:

1. *Tứ Đại Thiên Vương (Catumaharajika)*
2. *Đạo Lợi (Tavatimsa)*
3. *Dạ Ma (Yama)*
4. *Đầu Xuất (Tusita)*
5. *Hóa Lạc (Nimmanarati)*
6. *(vi)Tha Hóa Tự Tại (Paranimmita-vasavatti)*

b. Thế giới loài người

c. Bốn thế giới hạ đẳng, đó là:

1. *Địa ngục (Niraya)*
2. *Súc sanh (Tiricchana)*
3. *Ngạ quỷ (Peta)*
4. *A Tu La (Asura)*

Những bình diện hiện hữu này là sạch hay dơ, lạnh hay nóng, sáng hay tối, nhẹ hay nặng, sướng hay khổ - tùy theo tính chất của những lực tâm linh được phát sinh bởi tâm hay tác ý (*cetana*) của một chuỗi hành động, lời nói, và tư tưởng. Ví dụ lấy trường hợp một người sùng Đạo giải tỏ tình thương và lòng từ bi vô bờ cho khắp vũ trụ chúng sinh. Người này phải phát sinh những lực tâm linh như trong sạch, mát mẻ, sáng láng, nhẹ nhàng và dễ chịu - là những lực thường ổn định trong các thế giới phạm thiên. Lấy một

ví dụ ngược lại về một người đang tức giận hay không thỏa mãn.

Theo câu cách ngôn, "Xem mặt mà bắt hình dong," sự ô uế, nóng nảy, tối tăm, nặng nề và khốn nạn của tâm hồn người này lập tức phản ánh nơi con người họ, dù mắt thường chúng ta cũng có thể nhận thấy. Có thể nói đó là vì sự phát sinh những lực ác của tâm hồn vì sân hận, nóng giận và những lực này đi xuống thế giới của các chúng sinh hạ đẳng. Cũng thế đối với trường hợp các lực tâm linh phát sinh do tham hay si.

Trong trường hợp có các hành vi đáng khen như sùng mộ, đức hạnh và từ bi đặt nền trên sự gắn bó với hạnh phúc tương lai, những lực tâm linh phát sinh là những lực thường nằm ở bình diện cảm giác của các Chư thiên và loài người. Thừa quý vị, đó là một số khái niệm trong Phật giáo liên quan tới tiểu sử của Đức Phật Gotama mà tôi bắt đầu trình bày bây giờ.

Sự Chuẩn Bị

Đức Phật Gotama là vị Phật thứ tư trong năm vị Phật xuất hiện trong chu kỳ của thế giới gọi là *bhadda-kappa*. Các vị Phật có trước Ngài là Kakusandha, Konagamana và Kassapa. Trong những thời đại *kiếp* trước cũng đã xuất hiện vô số các vị Phật khác và các vị này cũng đã từng rao giảng cùng một chánh pháp mang lại sự giải thoát khỏi đau khổ và sự chết cho mọi chúng sinh. Các vị Phật đều đầy lòng từ bi, trí tuệ, và giác ngộ.

Một vị ẩn sĩ có tên là Sumedha đã được Phật Dipankara thọ ký để sau này trở thành một vị Phật. Phật Dipankara chúc phúc cho Ngài và tiên tri Ngài sẽ trở thành một vị Phật mang tên là Gotama. Từ đó trở đi, từ kiếp này qua kiếp khác, vị *Bodhisatta* (Bồ tát, nghĩa là vị Phật tương

lai) giữ gìn tâm lực của mình ở mức độ cao nhất bằng việc thực hành mười *ba la mật*, đó là:

1. *Dāna* (bố thí)
2. *Sīla* (trì giới hay Đạo đức)
3. *Nekkhamma* (xuất gia hay khước từ)
4. *Paññā* (trí tuệ)
5. *Viriya* (tinh tấn hay kiên trì)
6. *Khanti* (nhẫn nhục)
7. *Sacca* (chân thật)
8. *Adhiṭṭhāna* (quyết định)
9. *Mettā* (tâm từ hay nhân ái)
10. *Upekkhā* (tâm xả hay quân bình)

Vì vậy, để trở thành một vị Phật quả là một nhiệm vụ cực kì gian khổ. Chỉ cần nghĩ đến mà thôi cũng đã cần phải có một sức mạnh ý chí siêu phàm. Thời kì chuẩn bị của Bồ tát kết thúc với cuộc đời của Vua Vessantara là người trôi vượt mọi chúng sinh về việc bố thí. Ngài bố thí cả vương quốc, vợ và con của mình cũng như mọi của cải tài sản của mình để hoàn tất hạnh nguyện long trọng của Ngài trước Phật Dipankara. Kiếp sống tiếp theo là trong Đẩu xuất - *Tusita*, chư thiên Setaketu sống vinh hiển, cho tới khi Ngài thoát khỏi cõi này và thụ thai trong lòng Mayā Devi, Hoàng hậu của Vua Suddhodāna ở Kapilavatthu, một địa danh gần nước Nepal ngày nay.

Khi thời gian sinh con gần kề, Hoàng hậu tỏ ước muốn trở về quê hương của cha mẹ để sinh con. Vua Suddhodāna đồng ý và gửi một đoàn tháp tùng để hầu hạ và bảo vệ hoàng hậu. Trên đường, đoàn người đã dừng chân ở rừng Lumbini. Hoàng hậu xuống kiệu và tận hưởng làn gió mát rượi và hương hoa của khu rừng. Bà giờ tay

định hái một bông hoa trên cành cây bên cạnh, bỗng nhiên và không ngờ trước, bà hạ sinh ngay một cậu con trai sau này sẽ trở thành Đức Phật toàn giác. Cùng lúc ấy toàn thể thiên nhiên trong vũ trụ đảo lộn về nhiều phương diện và đã xuất hiện ba mươi hai hiện tượng kì lạ. Toàn thể các thế giới vật chất rung động tận gốc rễ. Có những luồng sáng lạ thường trên hệ mặt trời. Mọi sinh vật của thế giới vật chất có thể trông thấy nhau. Người cầm và điếc được chữa lành. Mọi nơi người ta nghe thấy những điệu nhạc thiên thai,...

Lúc đó, Kala Devala, vị ẩn sĩ và Thầy dạy của vua Suddhodāna đang trò chuyện với các Chư thiên của thế giới Tam Thập Tam Thiên - *Tavatimsa*. Ngài là một ẩn sĩ nổi tiếng đã làm chủ được tám bậc thành đạt *Samāpatti* khiến Ngài có những năng lực siêu phàm. Qua sự vui mừng của mọi thế giới dục giới và sắc giới, Ngài biết được Thái tử của vua Suddhodāna đã sinh ra, nên Ngài vội trở về cung điện và mong muốn người ta mang đứa trẻ tới để Ngài chúc phúc. Khi Vua đặt đứa trẻ trước mặt Đạo sĩ Devala, lập tức Ngài hiểu rằng đứa trẻ này chính là vị Phật tương lai. Ngài vui sướng mỉm cười khi biết điều này, nhưng ngay sau đó đã khóc lên vì Ngài thấy trước là mình sẽ không còn sống để được nghe lời giảng của Ngài, và cả sau khi chết, Ngài hóa sanh vào cõi vô sắc của Phạm thiên, nơi đó, Ngài không thể tiếp xúc được với cõi sắc giới. Ngài vô cùng đau khổ phải xa Đức Phật và lời giảng của Ngài.

Ngày thứ năm đứa trẻ được đặt tên là Siddhattha trước sự hiện diện của các nhà chiêm tinh nổi tiếng, tất cả cùng đồng thanh cho rằng đứa trẻ có mọi nét của một vị Phật tương lai. Nhưng hoàng hậu đã chết chỉ một tuần sau khi sinh con, và đứa trẻ được trao cho bà dì là Mahāpajapati Gotami nuôi nấng.

Cậu bé Siddhattha trải qua thời thơ ấu của mình trong nhung lụa, xa hoa và có học vấn. Cậu được ca ngợi là một thần đồng về trí tuệ và sức mạnh. Vua cha đã không nề hà điều gì để làm cho đời sống con mình được êm đềm nhẹ nhàng. Ngài cho xây ba cung điện thích hợp cho ba mùa với những tiện nghi đầy đủ để làm cho Thái tử hưởng trọn mọi niềm khoái lạc thể chất. Đó là vì tình phụ tử của vua muốn cho con mình sống hoàn toàn hạnh phúc trong đời sống thế tục thay vì đời sống của một vị Phật giác ngộ.

Vua Suddhodāna hết sức thận trọng để cho con mình sống trong những môi trường không tiêm nhiễm những ý tưởng triết học cao xa nào. Để bảo đảm đầu óc của Thái tử không vướng vào những ý tưởng triết học ấy, vua đã ra lệnh cho những người phục vụ Thái tử và những bạn bè của Thái tử không được đề cập tới những chuyện như tuổi già, bệnh tật hay sự chết. Họ phải tỏ ra như là không hề có những điều khó chịu như thế trên đời này. Các đầy tớ và người tùy tùng nào có dấu hiệu già đi, yếu đuối hay bệnh tật lập tức bị thay thế. Mặt khác, Ngài cho tổ chức những cuộc khiêu vũ, ca hát và những bữa tiệc linh đình để làm con mình hoàn toàn chìm trong đời sống khoái lạc.

Cuộc từ bỏ vĩ đại

Thế nhưng với ngày tháng trôi qua, sự đơn điệu của những khoái lạc chung quanh dần dần đã mất sức cuốn hút đối với Thái tử Siddhattha. Những năng lượng tâm linh tích lũy trong vô số những kiếp sống trước của Ngài nhằm đạt mục tiêu to lớn là thành Phật giờ đây tự nhiên nổi dậy. Thỉnh thoảng, khi thế giới của lạc thú không còn chi phối đầu óc Ngài, con người nội tâm của Ngài bắt đầu hoạt động và nâng tâm trí Ngài lên một trạng thái trong sạch và thanh thản với sức mạnh của chánh định. Cuộc chiến tranh cân não bắt đầu.

Suy nghĩ đầu tiên của Ngài là chạy trốn đam mê và lạc thú. Ngài muốn biết có những gì bên ngoài những bức tường của cung điện mà Ngài chưa một lần được đi ra để thăm viếng. Ngài muốn nhìn thấy thiên nhiên thật sự của nó chứ không phải thứ thiên nhiên do con người đã tạo ra. Vì thế, Ngài đã quyết định đi thăm công viên của hoàng cung, bên ngoài những tường thành của cung điện. Trên đường đi tới công viên, mặc dù Đức vua đã thận trọng dẹp hết mọi cảnh tượng khó chịu trên đường, nhưng ở lần ra ngoài đầu tiên, Ngài đã trông thấy một Ngài lão khòm lưng vì tuổi già. Tiếp đến, Ngài thấy một người bệnh đang hấp hối vì một chứng bệnh nan y. Sau đó Ngài thấy một xác chết. Lần cuối cùng Ngài gặp một Thầy tu.

Tất cả những cảnh tượng này đã làm Ngài trầm ngâm suy nghĩ. Tâm trạng của Ngài đã thay đổi. Tâm trí Ngài được gột sạch mọi nhơ bẩn và tràn ngập những năng lực của các sức mạnh riêng mà Ngài đã tích lũy trong thế giới *Saṅkhāra loka* (thế giới tâm linh). Lúc này tâm trí Ngài đã thoát khỏi mọi chướng ngại, được trở nên thanh thản, trong sạch và mạnh mẽ. Mọi chuyện đã xảy ra vào một đêm khi hoàng hậu của Ngài hạ sinh cho Ngài một Thái tử, một sợi dây mới trói buộc Ngài lại.

Thế nhưng, Ngài không còn bị vương vấn bởi điều gì có thể làm đảo lộn sự quân bình tâm trí của Ngài. Những sức mạnh của sự quyết định đã mở đường để Ngài làm một quyết định mạnh mẽ, và Ngài đã nhất quyết tìm được giải thoát khỏi cảnh sinh, lão, bệnh, và tử. Đến đúng nửa đêm, quyết định trọng đại này của Ngài đã được thực hiện. Ngài nhờ người tùy tùng của Ngài là Channa chuẩn bị sẵn con tuấn mã Kanthaka cho Ngài. Sau khi nhìn vào phòng để chào từ biệt vợ và đưa con sơ sinh, Ngài đoạn tuyệt với gia đình, thế giới và thực hiện cuộc từ bỏ vĩ đại. Ngài cưỡi ngựa ngang qua thành phố tới dòng sông Anoma, vượt qua

sông, và không bao giờ trở về cho tới khi sứ mạng của Ngài đã hoàn tất.

Đi Tìm Chân Lý

Sau cuộc từ bỏ vĩ đại này, Thái tử Siddhattha rong ruổi khắp nơi để tìm Thầy học Đạo, một mình bạn bộ đồ của người ẩn sĩ lang thang với một chiếc bình bát trong tay để xin ăn. Ngài đặt mình dưới sự hướng dẫn của hai vị Thầy bà la môn danh tiếng là Ālāra và Uddaka. Ālāra nhấn mạnh niềm tin vào *atman* (linh hồn) và dạy rằng linh hồn đạt sự giải thoát hoàn toàn khi được giải thoát khỏi những giới hạn của vật chất. Thái tử không thỏa mãn với giải đáp này. Ngài tìm đến Thầy Uddaka nhưng vị này lại nhấn mạnh quá đáng về hậu quả của *Kamma* (nghiệp) và sự luân hồi của linh hồn. Cả hai bậc Thầy này đều không thoát ra khỏi khái niệm "linh hồn," và con người Thái tử khắc khổ cảm thấy còn có điều gì khác phải học.

Vì vậy, Ngài rời bỏ cả hai vị Thầy này để tự mình đi tìm đường giải thoát. Đương nhiên, lúc đó Ngài đã học được tám *Samāpatti* và đã đạt được nhiều năng lực siêu phàm, gồm cả khả năng hiểu biết các biến cố của nhiều *đại kiếp* sẽ tới, cũng như của nhiều *đại kiếp* đã qua. Nhưng tất cả đều thuộc phạm vi thế tục và vị Thái tử khổ hạnh không mấy quan tâm đến chúng. Khát vọng của Ngài chỉ là được thoát khỏi vòng thế tục của cảnh sinh, khổ và tử.

Về sau có năm vị khổ hạnh khác đi theo Ngài, trong số đó có nhà chiêm tinh Kondanna là người đã nói tiên tri vào ngày thứ năm sau khi Siddhattha sinh ra rằng, Ngài chắc chắn sẽ trở thành một vị Phật. Những vị khổ hạnh này đã phục vụ Ngài rất chu đáo trong sáu năm, trong khi Ngài chuyên chăm chú vào việc ăn chay và suy niệm, thực hành kỉ luật và những hình thức khổ hạnh rất nghiêm khắc cho tới khi Ngài chỉ còn là da bọc xương. Thực vậy, một hôm Ngài đã ngất xỉu vì kiệt sức. Sau khi qua khỏi tình trạng

nguy kịch này, Ngài thay đổi phương pháp, theo một đường lối trung dung và khám phá ra rằng con đường giác ngộ của mình đã sáng sủa hơn.

Thành Đạo

Vào đêm trăng tròn của ngày *Vesàkha* (tháng tư âm lịch), đúng 2.562 năm trước, Thái tử Siddhattha, vị tu sĩ khổ hạnh lang thang, đã ngồi xếp vòng chân dưới gốc cây bồ đề bên bờ sông Neranjara trong khu rừng Uruvela (gần Bodh Gaya ngày nay), với quyết tâm mãnh liệt nhất là sẽ không rời bỏ tư thế này khi chưa đạt được chân lý và sự giác ngộ, trở thành Phật, dù cố gắng này có thể làm Ngài mất mạng.

Biến cố vĩ đại đã đến. Vị Thái tử khổ hạnh tập trung tất cả sức lực của tâm để bảo đảm có sự định tâm vào một điểm duy nhất, là điều thiết yếu để tìm ra chân lý. Lúc ấy, Thái tử thấy rằng sự giữ thế quân bình của tâm không phải dễ dàng như trước kia. Không những chỉ có sự phối hợp các lực tâm linh của các thế giới hạ đẳng với lực tâm linh của các thế giới cao hơn chung quanh Ngài, mà còn có những sự giao thoa khác rất mạnh làm đảo lộn thế quân bình của tâm trí Ngài. Sự kháng cự của những khối lực không thể xâm nhập chống lại sự phát xạ của ánh sáng trước kia Ngài từng làm chủ một cách bình thường thì lúc này tỏ ra vô cùng khác thường (có lẽ vì đây là thử thách cuối cùng để thành Phật, và Ma vương - Māra, vị thần tối cao của các sức mạnh của sự ác, đang ở hậu trường). Thế nhưng, Thái tử đã thành công tuy chậm chạp nhưng chắc chắn, nhờ sự ủng hộ của các lực tâm linh của các nhân đức mà Ngài đã tích lũy để đến trợ giúp Ngài đúng lúc.

Ngài đã phát nguyện và yêu cầu mọi *Phạm thiên* và *chư thiên* đã từng chứng kiến việc Ngài hoàn thành mười ba-la-mật để họ tiếp sức với Ngài trong cuộc tranh giành quyền bá chủ. Sự liên kết với các *Phạm thiên* và *chư thiên* này đã mang lại kết quả mong muốn. Những khối lực

dày có vẻ không thể thâm nhập nay đã bị đập tan; và với một sự làm chủ kiên định đối với tâm, chúng bị quét sạch vĩnh viễn. Mọi chướng ngại đã bị khắc phục, Thái tử đã có thể nâng cao khả năng tập trung của mình và đưa tâm vào một tình trạng hoàn toàn trong sạch, yên tĩnh và thanh thản. Dần dần ý thức của trực giác đích thực xâm chiếm con người Ngài.

Giải pháp cho những vấn đề sống còn mà Ngài từng đối diện giờ đây đã xuất hiện trong ý thức của Ngài như một điều thiêng liêng mâu nhiệm, mà trí tuệ con người không giải thích được. Bằng việc suy niệm nội quan về những thực tại của thiên nhiên trong chính bản thân Ngài, Ngài thấy một cách sống động rằng trong thân thể con người không hề có chất thể như người ta vẫn tưởng, và thân thể chỉ là tổng số của vô số triệu phân tử - *Kalāpas*, mỗi phân tử chỉ bằng khoảng một phần bốn mươi sáu ngàn sáu trăm năm mươi sáu phần của một phân tử hạt bụi trên bánh xe của một chiếc xe bò vào mùa hè.

Tìm tòi thêm, Ngài nhận ra rằng phân tử này cũng là vật chất trong quá trình biến đổi không ngừng; và cũng thế, tâm chính là sự biểu hiện của những lực tâm linh (sáng tạo) đi ra bên ngoài và những lực tâm linh (sáng tạo) đi vào trong hệ thống của một cá nhân một cách liên tục và vĩnh cửu. Đức Phật sau đó tuyên bố Ngài đã có sự tuệ giác khi Ngài vượt qua được tính chất thể của "bản ngã Ngài." Ngài nhìn thấy bằng pháp chánh định các phân tử, rồi Ngài đem áp dụng vào đó luật vô thường, giản lược chúng thành phi thực thể hay những mẫu cư xử thường xuyên - bằng cách loại bỏ cái mà chúng ta (Phật giáo) gọi là pháp chế định - *Paññātti*; và đạt tới tình trạng của pháp chân đế - *paramattha*, hay nói cách khác, "chân lý tuyệt đối."

Từ đó Ngài tuệ giác sự biến đổi liên tục của tâm và vật nơi bản thân Ngài (*Aniccā*) và do đó Ngài cũng nhận thức

chân lý về sự khổ (*Dukkha*). Đó là lúc tính vị kỉ trong Ngài vỡ tan để biến vào hư vô và Ngài bước vào một giai đoạn vượt qua "đau khổ" - nghĩa là *Dukkha-nirodha* (sự tận diệt đau khổ) không còn để lại dấu vết gì của bản ngã- *atta* . "Tâm và vật" đối với Ngài chỉ là những hiện tượng trống rỗng lẫn tròn liên tục trong phạm vi của định luật nhân quả và định luật nhân duyên tùy thuộc. Ngài đã tuệ giác chân lý. Những đức tính đã tiềm tàng trong Đức Phật thuở nhỏ giờ đây phát triển, và đến rạng sáng ngày rằm tháng tư, âm lịch - *Vesakha*, Ngài được hoàn toàn giác ngộ.

"Quả thực, Thái tử Siddhattha đã đạt tới bậc chánh đẳng chánh giác (*Sammā sambodhi*) và trở thành Đức Phật, Đấng Tỉnh Thức, Đấng Giác Ngộ, Đấng Toàn Giác. Sánh với sự tỉnh thức của Ngài, tất cả những người khác còn đang mơ màng trong giấc ngủ. Sánh với sự giác ngộ của Ngài, tất cả những người khác còn đang vấp ngã và mò mẫm trong bóng tối. Sự hiểu biết của Ngài là một thứ tuệ giác mà sánh với nó, sự hiểu biết của mọi con người khác chỉ là một thứ mê muội."

BÀI GIẢNG SỐ 2 (30 tháng 9, năm 1951)

Các lời giảng dạy của Phật được lưu truyền trong Tam Tạng, gồm có các *Suttas* (các bài thuyết giảng), *Vinaya* (các giới luật cho Tăng giới) và *Abhidhamma* (Vi diệu pháp, các bình luận triết học). Chúng ta có Tam Tạng bằng tiếng Pāli, là một bộ sách gồm nhiều cuốn mà một học giả thông thạo tiếng Pāli cũng phải mất mấy tháng mới đọc hết được. Vì vậy, hôm nay tôi chỉ trình bày giới hạn vào những điểm chính yếu - nghĩa là vào những chân lý cơ bản của Phật giáo mà thôi.

Trước khi Đức Phật đảm nhận trách nhiệm rao truyền Giáo pháp, Ngài đã thỉnh lặng để suy niệm trong một thời kì

bốn mươi chín ngày - bảy ngày dưới gốc cây bồ đề, và bảy ngày tại mỗi nơi trong số sáu địa điểm gần đó, có khi Ngài vui hưởng sự an lạc của Niết-bàn tuyệt đối, có khi Ngài truy tìm sâu xa hơn vào những vấn đề tế nhị nhất của các pháp tuyệt đối (*Paramatha Dhamma*). Sau khi đã hoàn toàn làm chủ định luật *Patthana* (định luật về các tương quan), từ thân thể Ngài phát ra những tia sáng chói lòa sáu màu, tạo thành một hào quang có sáu tia màu vòng quanh đầu Ngài. Ngài trải qua bốn mươi chín ngày đêm suy niệm này mà không ăn uống gì.

Sự thật là trong suốt thời gian này Ngài sống trên bình diện của tâm, khác với bình diện thể chất mà loài người bình thường sống. Không phải thức ăn vật chất nuôi dưỡng chất thể tinh tế và đời sống của các sinh linh trong các thế giới chất thể của các *phạm thiên*, mà là phi lạc của thiền định- *jhanic* Pīti tự nó là một thứ lương thực. Đó là trường hợp của Đức Phật mà sự sống của Ngài trong suốt thời gian dài này là ở bình diện tâm linh hơn là bình diện thể chất. Những thí nghiệm của chúng ta trong lãnh vực nghiên cứu này đã minh chứng chắc chắn cho chúng ta rằng, với một người đã đạt mức phát triển trí tuệ và tâm linh cao như Đức Phật, điều này có thể xảy ra.

Chính vào rạng sáng ngày thứ năm mươi, Ngài trở thành Phật và xuất thiền định này. Không phải vì Ngài mệt mỏi hay suy nhược, mà là vì không còn ở trong bình diện hiện hữu của tâm nữa, nên Ngài cảm thấy đói. Lúc ấy có hai thương gia người nước ngoài đang đi trên những cỗ xe chất đầy hàng hóa băng ngang qua khu rừng Uruvela. Một Chư thiên- *deva* của khu rừng, cũng là bà con với họ trong một kiếp trước, khuyên họ lợi dụng cơ hội này để tỏ lòng tôn kính vị Phật toàn giác vừa xuất định. Theo lời khuyên ấy, họ đi đến chỗ Đức Phật ngồi, với vòng hào quang sáu màu chiếu sáng quanh đầu. Họ không thể giấu nổi sự cảm

kích. Họ phục lạy trước Đức Phật và sau đó dâng lên cho Ngài những chiếc bánh mật để Ngài dùng bữa đầu tiên. Họ được nhận làm đệ tử tại gia của Ngài. Khi họ xin Ngài cho họ một số bảo chứng để tôn thờ, Đức Phật đã tặng cho họ tám sợi tóc trên đầu Ngài.

Quý vị có thể ngạc nhiên khi biết hai thương gia đó tên là Tapussa và Bhallika quê ở Okkalāpa, mà ngày nay chính là Rangoon, nơi quý vị đang ở bây giờ. Và ngôi chùa nổi tiếng Shwedagon mà có lẽ tất cả quý vị đã từng đến thăm, đó là ngôi chùa trong đó cả tám sợi tóc của Đức Phật đã được tôn kính dưới sự trông coi trực tiếp của người cai trị thành phố OkKalāpa hồi đó, cách đây 2540 năm. Ngôi chùa này đã được duy trì và trùng tu nhiều lần cho tới nay bởi các vị vua Phật giáo kế tiếp nhau và bởi các người sùng mộ.

Tiếc thay, hai thương gia của OkKalāpa, những người có điểm phúc trở thành những đệ tử tại gia đầu tiên của Đức Phật, lại chỉ là những đệ tử bằng lòng tin mà không có chút quan tâm nào đến Phật pháp trong việc thực hành, là điều duy nhất có thể giải thoát họ khỏi đau khổ và sự chết. Đương nhiên, đức tin là một đòi hỏi tiên quyết; nhưng chính việc thực hành những lời giảng dạy mới thực sự có giá trị. Vì vậy Đức Phật đã nói:

Mỗi người phải đi con đường của mình; Các vị Phật chỉ là những vị Thầy chỉ đường.

Những Lời Giảng Dạy Của Phật

Phật giáo không phải một tôn giáo theo định nghĩa qui ước trong từ điển, vì tôn giáo đòi hỏi phải qui hướng về thượng đế, như trong mọi tôn giáo khác. Nói theo nghĩa hẹp, Phật giáo là một hệ thống triết lí kết hợp với giới luật, về thân và tâm. Mục tiêu nhắm tới là sự tận diệt đau khổ và cái chết.

Bốn Chân lý Cao Thượng (Tứ Thánh Đế) mà Đức Phật rao giảng trong bài giảng đầu tiên của Ngài được biết đến với tên gọi là Chuyển Pháp Luân (*Dhamma-cakka-pavattana Sutta*) tạo thành cơ sở để xây dựng hệ thống triết lý này. Thực vậy, ba chân lý đầu tiên trong Bốn Chân lý Cao Thượng trình bày triết lý của Đức Phật, trong khi chân lý thứ tư (Bát Chánh Đạo) là một phương tiện để đạt mục đích. Bài giảng đầu tiên này được giảng cho năm nhà tu khổ hạnh, đứng đầu là Kondanna, họ là những người quý vị đồng hành đầu tiên của Đức Phật trên con đường đi tìm chân lý. Kondanna là môn đệ đầu tiên của Đức Phật đã thực hành để trở thành một bậc A la hán (một vị thánh vượt qua những giới hạn của mọi trói buộc).

Chúng ta đi vào Tứ Thánh Đế. Đó là:

1. *Dukkha-sacca* (chân lý về đau khổ)
2. *Samudaya-sacca* (chân lý về nguồn gốc của đau khổ)
3. *Nirodha-sacca* (chân lý về sự tận diệt đau khổ)
4. *Magga-sacca* (chân lý về con đường dẫn tới sự tận diệt đau khổ)

Để thấu triệt những khái niệm cơ bản của triết lý Đức Phật, cần nhấn mạnh vào nhu cầu hiểu biết chân lý về đau khổ. Để làm sáng tỏ điểm này, Đức Phật đã đề cập đến vấn đề từ hai góc cạnh khác nhau.

Thứ nhất, bằng con đường lý luận, Ngài cho các môn đệ hiểu rằng cuộc đời là một cuộc chiến đấu. Cuộc đời là đau khổ; sinh ra là đau khổ; tuổi già là đau khổ; bệnh tật là đau khổ; chết là đau khổ. Tuy nhiên, ảnh hưởng của dục vọng nơi con người quá mãnh liệt khiến cho họ thường dễ quên mất bản thân họ, quên họ phải trả giá bằng điều gì. Chỉ cần nghĩ trong chốc lát sự sống tồn tại thế nào trong thời kì còn trong bụng mẹ; từ lúc sinh ra đứa trẻ đã phải chiến đấu để sống còn thế nào; nó phải chuẩn bị gì để đối

diện cuộc đời; nó phải chiến đấu với những gì trong tư cách một con người cho tới khi trút hơi thở cuối cùng.

Quý vị chắc hẳn dễ hình dung cuộc đời là gì. Cuộc đời là đau khổ. Một người càng tự thị vào bản ngã mình bao nhiêu thì đau khổ càng lớn bấy nhiêu. Thực ra, những đau khổ vật chất hay tinh thần mà một người phải chịu đều được đánh đổi bằng những khoái lạc trong chốc lát, nhưng những khoái lạc này chỉ là những đốm lửa lập loè trong đêm tối. Còn đối với sự si mê (*moha*) là điều làm người ta xa rời chân lý, con người phải tìm cách tự giải phóng mình khỏi chu kì sinh tử và đau khổ.

Thứ hai, Đức Phật giảng giải cho các môn đệ biết rằng thân thể con người được kết hợp bởi các phân tử, mỗi phân tử vừa sinh ra là diệt ngay. Mỗi phân tử là một khối kết hợp bởi những yếu tố tự nhiên sau:

1. *Pathavi: Sự giản nở, cứng, mềm (đất)*
2. *Apo: sự kết dính, thấm hút (nước)*
3. *Tejo: Nhiệt độ (nóng và lạnh)*
4. *Vayo: Sự chuyển động, nâng đỡ, đẩy, kéo (không khí)*
5. *Vanno: màu sắc*
6. *Gandho: mùi*
7. *Raso: vị*
8. *Oja: (chất dinh dưỡng)*

Bốn yếu tố đầu tiên gọi là Tứ Đại - *maha-bhuta* - nghĩa là những tính chất vật chất cơ bản - trôi vượt trong một phân tử. Bốn yếu tố còn lại chỉ là những yếu tố phụ phát sinh từ bốn yếu tố trước và phụ thuộc vào chúng. Phân tử là đơn vị nhỏ nhất có thể thấy được trong phạm vi vật lí. Chỉ khi cả tám yếu tố tự nhiên cùng kết hợp lại với nhau thì mới có một phân tử. Nói cách khác, sự đồng hiện hữu của cả

tám yếu tố tự nhiên tạo thành một khối vật chất mà trong Phật giáo gọi là một phân tử.

Những phân tử này, theo Đức Phật, luôn luôn ở trong tình trạng biến đổi hay lưu chuyển không ngừng. Chúng chỉ là một dòng năng lượng, giống như ánh sáng của một ngọn nến hay một bóng đèn điện. Thân thể không phải một thực thể như chúng ta tưởng, mà là một dạng liên tục của vật chất và sinh lực cùng hiện hữu với nhau.

Với một người quan sát bình thường, một miếng sắt thì bất động. Đối với nhà khoa học, nó là sự kết hợp của các điện tử tất cả đều trong trạng thái thay đổi hay lưu chuyển liên tục. Với một miếng sắt còn như thế, thử hỏi với một sinh vật, như một con người thì sẽ như thế nào? Những thay đổi xảy ra trong cơ thể một người phải mãnh liệt hơn nhiều. Con người có cảm thấy những dao động trong người mình không? Nhà khoa học biết rằng mọi điện tử đều ở trạng thái biến đổi hay lưu chuyển không ngừng, vậy Ngài có bao giờ cảm thấy thân thể Ngài chỉ là năng lượng và dao động mà thôi không? Con người sẽ có thái độ nào khi họ quan sát kĩ trong bản thân mình và thấy rằng thân thể mình chỉ là năng lượng và dao động?

Để giản cơn khát, một người có thể đơn giản múc một li nước từ dưới giếng lên và uống. Giả sử mắt của người này mạnh như một kính hiển vi, chắc chắn người ấy sẽ do dự khi uống li nước này, trong đó họ có thể thấy rõ những con vi trùng được phóng đại. Cũng vậy, khi người ta thấy được những thay đổi liên tục trong con người mình, hẳn người ta phải hiểu được chân lý về sự đau khổ như là hậu quả của ý thức rõ ràng về cảm giác của sự phát xạ, dao động và ma sát của các đơn vị nguyên tử bên trong mình. Thực vậy cuộc đời là đau khổ, cả trong lẫn ngoài, cả ở dáng vẻ hiện tượng lẫn nơi thực tại cơ bản.

Khi tôi nói "Cuộc đời là đau khổ," như Đức Phật đã dạy, xin quý vị chớ bỏ đi vì nghĩ rằng nếu cuộc đời là đau khổ, nó là điều khốn nạn, nó không đáng sống, và khái niệm đau khổ của Phật giáo là một khái niệm đáng sợ vì nó không cho quý vị cơ may nào để sống hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Với tất cả những thành tựu vật chất của khoa học, người ta trên thế giới có hạnh phúc không? Có thể đôi khi họ tìm thấy những phút chốc khoái lạc, nhưng trong thâm tâm họ không cảm thấy hạnh phúc khi họ nhận ra tất cả những gì đã xảy ra, đang xảy ra, và có thể sắp xảy ra. Tại sao? Bởi vì, trong khi con người làm chủ được vật chất, họ vẫn còn chưa làm chủ được tâm của họ.

Khoái lạc vật chất không thể so sánh được với sự sáng khoái phi lạc (*Pīti*) phát sinh từ sự bình an nội tâm nhờ niệ́m Phật. Những khoái lạc giác quan luôn được dẫn trước và theo sau bằng những rắc rối và đau khổ như trong trường hợp một người quê mùa cảm thấy khoái trá khi gãi mả́i những chỗ ngứa trên thân thể mình, trong khi phi lạc chẳng có một chút rắc rối hay đau đớn nào như thế. Nhìn dưới góc cạnh cảm giác, quý vị khó có thể đánh giá được sự sáng khoái là thế nào. Nhưng tôi biết quý vị cũng có thể thưởng thức và nắm cảm được nó phần nào.

Vì vậy, không thể nói Phật giáo dạy một điều gì khiến quý vị cảm thấy ghê sợ để coi đời sống như một cơn ác mộng của đau khổ. Nhưng hãy tin tôi đi, nó chắc chắn giúp quý vị thoát khỏi thân phận bình thường của cuộc đời, giống như một đóa hoa sen, gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Nó sẽ cho quý vị sự an lạc nội tâm, là điều làm quý vị được thỏa mãn vì quý vị đang vượt qua không chỉ những rắc rối của cuộc đời, mà còn dần dần và chắc chắn vượt qua được những giới hạn của cuộc đời, của đau khổ và sự chết. Vậy nguồn gốc đau khổ là gì? Đức Phật dạy, đó là Ái dục- tạihà, sự tham muốn. Một khi hạt giống ước muốn

được gieo vãi, nó lớn lên thành sự tham lam và nảy nở thành sự thèm khát hay tham dục, nắm được quyền hành hay lợi lộc vật chất. Người nào được gieo vãi hạt giống này thì sẽ trở thành nô lệ cho những sự thèm khát; và tất yếu bị thúc đẩy lao nhọc tâm thân để đạt được chúng cho tới cùng. Kết quả cuối cùng chắc chắn phải là sự tích lũy lực ác ở tâm do chính những hành động, lời nói và tư tưởng của mình vì những điều này bị thúc đẩy bởi tham (*lobha*) và sân (*dosa*) nằm trong nội tâm của người ấy.

Nói theo kiểu triết học, đó là những lực tâm linh của các hành động (*Saṅkhāra*) theo thời gian sẽ phản động lại người có những hành động ấy, và chúng tạo nên dòng chảy tâm và vật, là nguồn gốc của đau khổ nội tâm.

Con Đường Diệt Khổ

Vậy đâu là con đường diệt khổ? Không là gì khác hơn Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã dạy trong bài thuyết giảng đầu tiên. Bát Chánh Đạo này chia thành ba giai đoạn, đó là *Sīla* (giới), *Samādhi* (định), và *Paññā* (tuệ).

Giới:

- 1.Chánh ngữ*
- 2.Chánh nghiệp*
- 3.Chánh mạng*

Định:

- 4.Chánh tinh tấn*
- 5.Chánh niệm*
- 6.Chánh định*

Tuệ:

- 7.Chánh tư duy*
- 8.Chánh kiến*

➤ **Giới:** Ba khía cạnh đặc trưng của *giới* là:

1) *Sammā-vācā* (chánh ngữ)

2) *Sammā-Kammanta* (chánh nghiệp)

3) *Sammā-ājīva* (chánh mạng)

Chánh ngữ có nghĩa là lời nói phải chân thật, hữu ích, không thô tục hay ác độc.

Chánh nghiệp có nghĩa là những nền tảng Đạo đức con người đối nghịch với việc sát sinh, trộm cắp, tà dâm, và uống rượu.

Chánh mạng có nghĩa là các nếp sống nghề nghiệp không gây đau khổ cho chúng sinh (như buôn bán nô lệ, vũ khí, và các chất gây nghiện).

Một cách khái quát đó là giới luật ban đầu được đức Phật công bố trong bài pháp đầu tiên của Ngài. Tuy nhiên, sau này Ngài đã mở rộng giới luật này và thêm vào những giới luật dành riêng cho các tu sĩ và cho các môn đệ sống ngoài đời.

Tôi không cần làm quý vị băn khoăn về những giới luật dành cho các tu sĩ. Tôi sẽ chỉ trình bày cho quý vị giới luật dành cho người Phật tử sống ngoài đời. Đó là Ngũ Giới (*panca Sīla*):

1. Pānātipātā - không sát sinh (sự sống là điều quý giá nhất cho mọi chúng sinh. Khi truyền giới luật này, lòng từ bi của Đức Phật đổ tràn trên hết mọi loài).

2. Adinnādāna - không trộm cắp (đây là một sự kiểm soát nhằm ngăn ngừa lòng tham lam của cải bất chánh).

3. Kāmesu-micchācārā - không tà dâm (lòng tham dục luôn tiềm tàng nơi con người. Hầu như không ai cưỡng lại được nó. Vì vậy Đức Phật ngăn cấm sự chiều theo tình dục bất hợp pháp).

4. Musāvādā - không nói dối (giới luận này được đưa vào để làm hoàn hảo bản chất chân thật trong lời nói).

5. Surāmeraya - không uống rượu (say sưa làm người ta mất sự kiên định tâm trí và khả năng suy xét, là điều cần thiết để thực hiện chân lý).

Vì vậy, Ngũ Giới có mục đích giúp con người kiểm soát hành động và lời nói, và làm nền tảng cho *tâm định* (Samādhi).

➤ **Định (Samādhi)**

Thưa quý vị, bây giờ chúng ta đề cập đến khía cạnh tâm linh của Phật giáo mà tôi chắc quý vị rất quan tâm. Trong giai đoạn hai của Bát Chánh Đạo (tức giai đoạn Định), có những yếu tố sau:

1) *Sammā-vāyāma* (chánh tinh tấn)

2) *Sammā-sati* (chánh niệm)

3) *Sammā-Samādhi* (chánh định)

Chánh tinh tấn là điều kiện tiên quyết để có chánh niệm. Trừ khi người ta có sự cố gắng dứt khoát để thu hẹp phạm vi những tư tưởng mộng lung và vẩn vơ trong đầu óc, người ta sẽ không thể nào có chánh niệm để giúp họ tập trung tâm trí hướng tới một trạng thái nhất tâm và bình tâm. Chính ở trạng thái này, tâm con người được giải thoát mọi chướng ngại, trở nên trong sạch và thanh thản; sáng chói cả ngoài lẫn trong.

Tâm trong trạng thái này trở nên mạnh mẽ và sáng suốt. Ánh sáng bên ngoài là sự phản chiếu ánh sáng của tâm, thay đổi từ mức độ ánh sáng của một ngôi sao tới ánh sáng của mặt trời. Nói một cách đơn sơ, ánh sáng phản chiếu này trước con mắt của tâm trong bóng tối hoàn toàn là một biểu hiện của sự trong sạch, thanh thản và an lạc của tâm.

Người Ấn giáo ra sức thực hiện điều này. Đi từ ánh sáng vào trong sự trống rỗng rồi trở về với ánh sáng, đó chính là bản chất đích thực của Bà La Môn giáo. Kinh thánh Tân Ước trong Tin Mừng Matthêu nói về "thân thể đầy ánh sáng." Chúng ta cũng nghe nói các giáo sĩ Công giáo suy niệm hàng ngày để có được ánh sáng kì diệu này. Kinh Koran của Hồi giáo cũng đề cao sự "bộc lộ của ánh sáng Thần linh."

Ánh sáng phản chiếu bên ngoài này của tâm nói lên sự thanh tịnh bên trong, và sự thanh tịnh của tâm là cốt tủy của một đời sống tôn giáo, dù là đối với người Phật giáo, Ấn giáo, Kitô giáo hay Hồi giáo. Thực vậy, tâm thanh tịnh là mẫu số chung lớn nhất của mọi tôn giáo. Tình thương là phương tiện duy nhất có thể hiệp nhất loài người, nó phải hết sức cao cả, nhưng nó chỉ có thể là như thế nếu tâm của con người thanh tịnh một cách tuyệt vời. Một tâm quân bình là cần thiết để tạo sự quân bình cho những tâm lệch lạc khác: *"Giống như người bắn cung nhắm thẳng mũi tên, người trí tuệ cũng nắm thẳng tư tưởng chập chờn móng lung của họ, là điều khó giữ vững, khó kiềm chế."*

Đức Phật đã nói thế. Tu tập tâm cũng cần thiết như tập luyện thân thể. Thế thì tại sao chúng ta lại không tu tập tâm của mình, làm cho nó mạnh mẽ và thanh tịnh, để có thể vui hưởng an lạc của định (jhàna) trong tâm hồn mình? Khi sự an lạc nội tâm bắt đầu thấm nhập tâm của quý vị, quý vị chắc chắn sẽ tiến bộ trong sự hiểu biết chân lý.

Qua kinh nghiệm bản thân chúng tôi thấy rằng, nếu có người hướng dẫn thành thạo, thì mọi người bất luận theo tôn giáo nào đều có thể đạt được sự an lạc và thanh tịnh nội tâm, miễn là họ thành tâm thiện ý và sẵn sàng nghe lời người hướng dẫn trong thời kì gặp thử thách.

Khi một người nhờ tu tập liên tục đã hoàn toàn làm chủ tâm của mình, người ấy có thể đạt tới những trạng thái

tâm định (say sưa trong suy niệm thâm sâu) và dần dần phát huy bản thân để đạt những thành quả (*Samāpatti*) làm cho họ có những sức mạnh phi thường giống như Kala-Devala, vị ẩn sĩ và Thầy dạy của vua Suddhodāna. Nhưng việc tu tập này phải thực hiện bằng một đời sống khổ hạnh và cách li khỏi người đời, và khá nguy hiểm đối với những ai còn vương vấn đam mê nơi mình.

Dù sao Đức Phật không khuyến khích việc thực hành này, vì nó chỉ cho những năng lực phi thường trong lãnh vực thể tục, trong khi mục tiêu duy nhất của tu luyện định tâm- *Samādhi* là để có sự thanh tịnh và sức mạnh tâm hồn, là điều thiết yếu để nhận thức chân lý. Trong Phật giáo chúng ta có bốn mươi phương pháp tâm định khác nhau, trong đó nổi bật nhất là *Ānāpāna*, niệm hơi thở, nghĩa là tập trung vào hơi thở vào và ra, tất cả mọi chư Phật đều theo phương pháp này.

- **Tuệ (*Paññā*):** Thưa quý vị, bây giờ tôi xin nói về khía cạnh triết học của Phật giáo trong giai đoạn thứ ba của Bát Chánh Đạo: *Paññā* (tuệ giác).

Hai tính chất đặc trưng của trí tuệ là:

- 1) *Sammā-saṅkappa* (chánh tư duy)
- 2) *Sammā-diṭṭhi* (chánh kiến)

Chánh kiến là đối tượng và mục đích của Phật giáo. Chánh tư duy là nghiên cứu phân tích về tâm và vật, cả bên trong lẫn bên ngoài, nhằm đạt tới sự thể hiện chân lý. Quý vị đã nghe nói về *Nāma* và *Rūpa* (tâm và vật) nhiều lần rồi, nhưng tôi muốn giải thích thêm.

Nāma (tâm) được gọi như thế vì nó có khuynh hướng đi tới một đối tượng của cảm giác. *Rūpa* (vật) được gọi như thế vì tính chất vô thường của nó, do sự thay đổi thường hằng.

Hiểu sát nghĩa, *nàma* (tâm) là thuật ngữ dùng để chỉ những điều sau:

1. *Thức, hay ý thức (Viññāṇa)*
2. *Thọ, hay cảm giác (Vedanā)*
3. *Tưởng, hay tri giác (Saññā)*
4. *Hành, hay ý chí (Saṅkhāra)*

Những khía cạnh trên đây của *tâm* hợp với sắc trong trạng thái vật chất tạo thành cái chúng ta gọi là Pañca-khandha (ngũ uẩn). Chính Đức Phật đã dùng ngũ uẩn này để tóm lược tất cả những hiện tượng tâm lý và vật lý của hiện hữu (mà trong thực tế là một thể liên tục của tâm và vật đồng hiện hữu, nhưng người thường thì cho rằng đó là bản ngã của mình.)

Trong chánh tư duy (*Sammā-saṅkappa*), tín đồ nào đã phát triển được khả năng mạnh về định (*Samādhi*), thì tập trung sự chú ý vào bản ngã mình và nhờ thiền nội quan, họ phân tách được bản tính: trước hết là của vật chất hay thân thể (*Rūpa*), sau đó của tâm (*Nāma*), gồm trí tuệ và những thuộc tính của trí tuệ. Họ cảm thấy (và đồng thời cũng nhìn thấy) những nguyên tử (*Kalāpas*) trong thực trạng của chúng. Họ bắt đầu nhận ra rằng cả *vật* và *tâm* đều ở trong tình trạng biến dịch liên tục, vô thường và trôi nổi. Khi khả năng tập trung của họ gia tăng, bản chất các sức mạnh nơi họ trở nên ngày càng linh hoạt hơn.

Họ không còn có thể thoát ra khỏi cái ấn tượng rằng ngũ uẩn luôn luôn chịu đau khổ trong định luật nhân quả. Bây giờ họ tin chắc rằng, trong thực tế, mọi sự bên trong lẫn bên ngoài đều chịu đau khổ, và không hề có cái gọi là bản ngã. Họ khao khát siêu thoát được trạng thái đau khổ. Vì vậy, khi họ thoát ra được những trói buộc của đau khổ, họ chuyển từ tình trạng sắc thể sang tình trạng siêu sắc thể và bước vào dòng chảy của bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*), là

bậc thứ nhất trong bốn bậc của những người cao thượng (*Ariyās*). Sau đó, họ được giải thoát khỏi: (1) thân kiến (2) hoài nghi; (3) ràng buộc với qui luật và nghi thức.

Bậc thứ hai là Tư đà hàm hay Nhất lai (*Sakadāgāmi*), trong bậc này lòng tham dục và ý xấu trở nên suy yếu dần. Khi đạt đến bậc thứ ba là A na hàm hay Bất lai (*Anāgāmi*), họ sẽ không còn sự đam mê hay sân hận. Mục tiêu cuối cùng là đạt tới bậc A la hán (*Arahant*). Mỗi bậc thánh ngay khi còn tại thế đều có thể cảm thọ được Niết-bàn bao nhiêu lần tùy ý, bằng cách bước vào hưởng các giai đoạn Nhập lưu (*Sotāpanna*), v.v... nhờ đó họ được hưởng sự an lạc nội tâm.

Sự an lạc nội tâm này được định nghĩa bằng với Niết-bàn và không có gì so sánh được, vì nó thuộc siêu thế. Sánh với sự an lạc nội tâm này, sự an lạc của định (*jhanic*) mà tôi nhắc tới ở trên khi bàn về định - Samādhi là không đáng kể, bởi vì sự an lạc nội tâm của Niết-bàn đưa người ta vượt lên trên ba mươi một cõi hiện hữu hữu, còn sự an lạc của định (*jhanic*) vẫn còn giữ người ta ở lại trong những cõi hiện hữu này, tức là vẫn còn ở trong sắc giới của Phạm thiên

Thưa quý vị, xin cho phép tôi nói thêm một câu nữa thôi. Những điều tôi vừa nói chỉ là một số khía cạnh cơ bản của Phật giáo. Với thời gian giới hạn, tôi hi vọng đã cố gắng hết sức để đáp ứng sự mong đợi của quý vị. Đạt tới một tình trạng tâm thanh tịnh với một ánh sáng chiếu soi cho quý vị; đi vào một tình trạng an lạc của định (*jhanic*) theo ý muốn của quý vị; cảm nghiệm được sự an lạc của Niết-bàn trong nội tâm của quý vị: đó là những điều nằm trong tầm tay của quý vị.

Thế thì tại sao quý vị không thử tập luyện ít là hai tình trạng đầu tiên này, là những điều đã có sẵn trong tôn giáo

của quý vị? Tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ nếu quý vị có yêu cầu.

Một lần nữa, cảm ơn quý vị đã kiên nhẫn lắng nghe.

BÀI GIẢNG SỐ 3 (14 tháng 10 năm 1951)

Bài nói chuyện của tôi về "Phật Giáo Là Gì" sẽ không đầy đủ nếu tôi không đề cập ít là vấn đề tới luật *nhân duyên* (*paticcasamuppàda*) và luật *tương quan nhân quả* (*patthana*). Cần nhớ rằng khi tóm tắt bài giảng thứ nhất, tôi đã nhắc đến việc Thái tử Siddharta hồi còn là một tu sĩ khổ hạnh lãng du, đã ngộ được chân lý và trở thành Phật. Để quý vị khỏi quên, tôi xin nhắc lại đoạn này một lần nữa.

"Quả thực, Thái tử Siddhattha đã đạt tới bậc chánh đẳng chánh giác (*Sammā sambodhi*) và trở thành Đức Phật, Đấng Tỉnh Thức, Đấng Giác Ngộ, Đấng Toàn Giác. Sánh với sự tỉnh thức của Ngài, tất cả những người khác còn đang mơ màng trong giấc ngủ. Sánh với sự giác ngộ của Ngài, tất cả những người khác còn đang vấp ngã và mò mẫm trong bóng tối. Sự hiểu biết của Ngài là một thứ tuệ giác mà sánh với nó, sự hiểu biết của mọi con người khác chỉ là một thứ mê muội."

Hiển nhiên, mọi tôn giáo đều cho rằng mình chỉ đường tới chân lý. Trong Phật giáo, một người nếu không thể hiện chân lý, tức là Tứ Diệu Đế, thì người ấy còn sống trong sự mê muội. Chính sự mê muội này (*Avijjā*) là nguyên nhân phát sinh các hành (*Saṅkhāra*) là cái điều khiển dòng ý thức (*Viññāṇa*) nơi mọi chúng sinh. Cũng như dòng ý thức được thiết lập trong một đời sống mới, thì danh và sắc (*Nāma* và *Rūpa*) cũng xuất hiện một cách tự động và tương ứng với nhau. Rồi chúng được phát triển thành một cơ thể với những trung tâm cảm giác (*Salāyatana*).

Những trung tâm cảm giác này làm phát sinh sự tiếp xúc (*Phassa*); và sự tiếp xúc của những trung tâm cảm giác này với các đối tượng cảm giác làm phát sinh những cảm thọ (*vedana*) rồi tạo ra ái dục (*Taṇhā*) và dẫn đến chấp thủ (*Upādāna*) do sự quyến luyến hay dính chặt vào đối tượng. Sự quyến luyến hay dính chặt vào ái dục này là nguyên nhân gây nên biến dịch (*Bhāva*) hay hiện hữu, kèm theo với nó là sự sinh ra, tuổi già, bệnh tật, sự chết, lo âu, hấp hối, đau đớn, v.v..., tất cả đều là "đau khổ." Bằng cách này, Đức Phật đã vạch ra nguồn gốc của sự đau khổ là từ sự mê muội. Đức Phật nói:

Vô minh là nguồn gốc của hành;

Hành, nguồn gốc của thức;

Thức, nguồn gốc của danh và sắc;

Danh và sắc, nguồn gốc của lục nhập;

Lục nhập, nguồn gốc của xúc;

Xúc, nguồn gốc của tham ái

Ái, nguồn gốc của chấp thủ;

Chấp thủ, nguồn gốc của hữu

Hữu nguồn gốc của sinh;

Sinh, nguồn gốc của tuổi già, bệnh, chết, lo âu, đau đớn, ưu, não ... (tất cả đều là đau khổ).

Chuỗi phát sinh liên tục này gọi là luật Thập nhị Nhân duyên. Nguyên nhân cội rễ của tất cả những điều này là sự vô minh (*Avijjā*) hay sự mê muội về chân lý. Xét một cách hời hợt thì tham ái chính là nguồn gốc của đau khổ. Điều này rất đơn giản. Khi quý vị muốn được điều gì, lòng tham của quý vị nổi dậy. quý vị phải cố gắng để có nó hay quý vị phải đau khổ vì nó. Nhưng chưa đủ. Đức Phật nói, "Ngũ uẩn không gì khác hơn là danh và sắc cũng là đau khổ." Chân lý về đau khổ trong Phật giáo chỉ đầy đủ khi người ta

thể hiện được chân lý bằng cách nhìn danh và sắc trong chân tướng của chúng (cả bên trong và bên ngoài) chứ không chỉ nhìn dáng vẻ của nó.

Vì vậy, chân lý về đau khổ là điều phải được ta cảm nghiệm trước khi có thể hiểu được nó. Ví dụ, tất cả chúng ta đều biết theo khoa học rằng mọi vật thể tồn tại đều chỉ là những dao động do chuyển động quay tít của vô số điện tử. Nhưng có mấy người chúng ta có thể tin rằng thân thể chúng ta cũng lệ thuộc định luật này? Thế thì tại sao chúng ta không thử cảm nhận chúng trong chân tướng của chúng, cảm nhận điều này như nó có liên quan tới chính chúng ta?

Muốn thế, chúng ta phải vượt lên trên tình trạng vật lý đơn thuần. Chúng ta phải vận dụng những năng lực tâm linh của chúng ta một cách đủ mạnh để thấy được sự vật trong tình trạng thực sự của chúng. Với năng lực tâm linh phát triển, chúng ta có thể thấy một cách xuyên suốt, hơn cả những gì chúng ta có thể thấy nhờ các dụng cụ khoa học mới nhất. Nếu thế, tại sao chúng ta không nhìn những sự kiện xảy ra trong chính bản ngã của mình -- các nguyên tử, điện tử, và mọi thứ linh tinh khác -- tất cả đều thay đổi một cách mau lẹ và vô tận. Đương nhiên làm được như thế không phải dễ.

Thực ra sự "đau khổ bên trong" chúng ta là một kết quả của cảm giác về sự dao động, phóng xạ và ma sát của những nguyên tử được cảm nghiệm trong tiến trình thiền niệm nội quan gọi là Vipassāna, thiền quán, với sự trợ giúp mạnh mẽ của thiền định (*Samādhi*). Không biết chân lý này tức là mê muội thực sự. Còn biết chân lý này trong thực tại cơ bản của nó có nghĩa là tiêu diệt tận gốc rễ nguyên nhân của đau khổ: nghĩa là tiêu diệt sự mê muội, với tất cả những mắt xích trong chuỗi nhân duyên dẫn tới cái chúng ta gọi là "đời sống", với tất cả những nét đặc trưng của nó là tuổi già, bệnh tật, lo âu, hấp hối, đau đớn, v.v... Chúng ta

tạm tóm tắt như thế về luật nhân duyên và nguyên nhân gốc rễ của đau khổ.

Bây giờ, chúng ta bàn về luật tương quan nhân quả như Đức Phật đã khai triển trong bộ Vị Trí-Patthana của tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Pitaka*). Đây là định luật mà khi nghiên cứu phân tách về nó, có sáu tia sáng màu sắc đã phát ra từ con người Đức Phật trong khi Ngài hành thiền liên tục trong bốn mươi chín ngày (ngay sau khi Ngài thành Phật). Chúng ta có năm cuốn sách dày khoảng năm trăm trang của bản văn Pāli về đề tài rất tế nhị này. Ở đây, tôi sẽ chỉ nói sơ qua ý tưởng về định luật này.

Có hai mươi bốn loại tương quan làm cơ sở cho các nguyên lý cơ bản về nhân quả trong Phật giáo. Đó là:

1. Nhân (*hetu*)
2. Cảnh (*ārammana*)
3. Trưởng (*adhipati*)
4. Vô gián (*anantara*)
5. Đẳng vô gián (*samanantara*)
6. Câu sanh (*sahajāta*)
7. Hỗ tương (*anNāmanna*)
8. Y chỉ (*nissaya*)
9. Cận y (*upanissaya*)
10. Tiền sanh (*purejāta*)
11. Hậu sanh (*pacchajata*)
12. Tập hành (*asevana*)
13. Nghiệp (*Kamma*)
14. Quả (*vipaka*)
15. Vật thực (*ahara*)

16. Quyền (*indriya*)
17. Thiền (*jhàna*)
18. Đạo (*magga*)
19. Tương ứng (*sampayutta*)
20. Bất tương ứng (*vippayutta*)
21. Hiện hữu (*atthi*)
22. Vô hữu (*natthi*)
23. Ly khúc (*vigata*)
24. Bất ly (*avigata*)

Tôi sẽ cắt nghĩa cho quý vị ngay bây giờ về tương quan giữa nhân - *hetu* và nghiệp - *Kamma* và hậu quả do những nguyên nhân theo như tôi hiểu.

Nhân là tình trạng của tâm vào một lúc ý thức về mỗi hành vi (*Kamma*), dù là hành động, lời nói, hay ý tưởng. Mỗi hành vi do đó tạo ra một tâm trạng hoặc là Đạo đức, vô Đạo đức, hay trung tính. Trong Phật giáo chúng ta gọi đó là Thiện pháp, bất thiện pháp, và pháp trung tính- *abyākata* Dhamma. Những pháp này chỉ là những lực thuần túy (lực tâm linh), chúng hợp với nhau để tạo thành vũ trụ các lực tâm linh.

Thiện pháp-*kusala* là những lực tích cực được phát sinh từ những hành vi, lời nói, tư tưởng được thúc đẩy bởi những việc lành như bố thí, hoạt động từ thiện, sùng kính, thanh tẩy tâm hồn, v.v...

Bất thiện pháp (*akusala*) là những lực tiêu cực phát sinh từ những hành vi, lời nói, tư tưởng được thúc đẩy bởi thèm muốn, tham lam, tà dâm, nóng giận, thù ghét, bất mãn, ảo tưởng, v.v...

Pháp trung tính (*abyākata*) là những lực không có tính thiện pháp cũng không có tính bất thiện pháp, như trong

trường hợp một bậc A la hán đã giữ bỏ mọi dấu vết của sự mê muội (*Avijjā*). Trong trường hợp bậc A la hán, sự tiếp xúc (*Phassa*) của những đối tượng cảm giác với những lục nhập không tạo ra bất kỳ cảm thọ (*Vedanā*) nào, giống như không thể có ấn tượng nào được giữ lại nơi một dòng nước đang chảy. Đối với họ, toàn thân xác chỉ là một khối vật thể thay đổi không ngừng và vì thế mọi ấn tượng được giữ lại trên đó sẽ tự động rời xa khỏi vật thể ấy.

Bây giờ, chúng ta bàn đến những năng lực thiện và bất thiện phát sinh bởi những hành động có điều kiện với các cõi hiện hữu. Vì mục đích này, tôi sẽ phân loại các bình diện hiện hữu một cách khái quát như sau:

Các Cõi Phạm Thiên Sắc Giới Và Vô Sắc Giới

Những cõi này vượt ra ngoài phạm vi của dục vọng. Tình yêu tuyệt đối, lòng từ bi tuyệt đối, niềm vui tuyệt đối vì sự thành công và sự vĩ đại của người khác, và sự thanh thản tuyệt đối của tâm là bốn đức tính của tâm tạo ra những sức mạnh tâm linh tinh tuyền một cách siêu việt, sáng láng và vô cùng dễ chịu, mát mẻ và nhẹ nhàng, nằm ở những bình diện hiện hữu cao nhất. Đây là lý do tại sao trong những bình diện này, vật chất thì tinh tế cao độ và không là gì khác ngoài sự rục rở. Những phương tiện hay vật thể của các bản ngã (*Brahmas*) này không thể được xem như là vật chất mà phải xem như là sự chiếu tỏ ánh sáng.

Các Cõi Dục

Chúng gồm:

1. Chư thiên
2. Loài người
3. Thấp sanh

Cõi Chư Thiên

Mọi hành vi, lời nói hay tư tưởng tốt lành hay xứng đáng hướng tới sự khát khao, một tình trạng tốt đẹp trong tương lai đều tạo ra những sức mạnh tâm linh Đạo đức có tính chất rất trong sạch, tươi sáng, dễ chịu và nhẹ nhàng. Những hành vi này nằm ở những cõi cao của thiên giới, trong đó vật chất thì trong sạch, dễ chịu và nhẹ nhàng. Do đó, những cõi thiên giới này có những thiên thể đa dạng về tính chất tinh tế, toả sáng và màu sắc, tùy theo những bình diện mà chúng nằm trong đó. Bình thường chúng sống trong tình trạng hạnh phúc vô biên của thiên giới cho tới khi những sức mạnh tâm linh Đạo đức của chúng tiêu tan đi; sau đó chúng lại quay trở lại những cõi hiện hữu thấp hơn.

Thấp Sanh (Tôi sẽ bàn đến bình diện thế giới loài người sau cùng).

Mọi hành vi, lời nói, và tư tưởng xấu, ác độc hay bất xứng đều tạo ra những sức mạnh tâm linh tự bản chất là dơ bẩn, tối tăm, nóng, nặng và cứng. Do đó, những sức mạnh tâm linh dơ bẩn nhất, tối tăm, nóng, nặng và cứng nhất phải nằm ở địa ngục, là cõi thấp nhất trong bốn cõi hiện hữu.

Vì vậy, vật chất trong những cõi này phải cứng, thô, khó chịu và nóng. Thế giới loài người nằm ở ngay bên trên sự tập trung của những sức mạnh này, chúng sẽ được hấp thu (được cảm nghiệm) bởi những sinh vật phải đi xuống cõi hiện hữu thấp hơn. Những sinh vật này, trừ những sinh vật thuộc giới động vật, không thể thấy được bằng mắt người thường, nhưng có thể thấy được bởi những người đã phát triển được những năng lực cao hơn của định (*Samādhi*) và của con mắt thần linh. Trong cõi này -- cả vật lí lẫn tâm linh -- sự đau khổ có vị trí trội vượt. Cõi này chính là sự đối chọi với những gì xảy ra trên bình diện của các thiên giới.

Thế Giới Loài Người

Bây giờ tôi bàn về thế giới loài người, nằm giữa thiên giới và địa ngục. Chúng ta cảm nghiệm được sự sừng khở pha trộn ở những mức độ khác nhau, tùy theo *NGHIỆP (Kamma)* của chúng ta trong quá khứ. Ở đây, nhờ phát triển thái độ của tâm, chúng ta có thể hấp thu được những sức mạnh tâm linh từ những bình diện cao hơn. Cũng ở đây chúng ta có thể đi xuống đáy vực thẳm của sự đồi bại và hoà mình vào những sức mạnh của cõi thấp hơn. Không có sự bền vững giống như ở các cõi hiện hữu khác. Một người hôm nay có thể là một Ngài thánh, ngày mai có thể là một tên cướp. Bây giờ có thể giàu, nhưng chẳng mấy chốc có thể trở nên nghèo. Những thăng trầm của đời sống ở đây rất dễ nhận thấy. Không người nào là bền vững, không gia đình nào là bền vững, không cộng đồng nào là bền vững, không đất nước nào là bền vững.

Tất cả đều lệ thuộc định luật của *NGHIỆP*. Và nghiệp phát sinh từ "tâm" là cái luôn luôn thay đổi, cho nên những hậu quả của nghiệp tất yếu cũng phải thay đổi. Nếu một người có những sự dơ bẩn nội tại nơi mình và chết với thái độ tâm linh tương ứng với những sức mạnh tâm linh của một cõi hiện hữu thấp hơn, thì vào lúc người ấy chết, đời sống kế tiếp của người ấy tự động sẽ là ở bình diện thấp ấy (có thể nói là để thanh toán khoản nợ về các sức mạnh tâm linh ở đó).

Mặt khác, nếu vào lúc người ấy chết, thái độ tâm linh của họ phù hợp với những sức mạnh trong thế giới loài người, thì đời sống kế tiếp của người ấy sẽ lại có thể ở trong thế giới loài người. Nhưng nếu vào lúc người ấy chết, thái độ cuối cùng của họ gợi nhớ lại những hành vi tốt lành của họ, thì bình thường đời sống kế tiếp của họ sẽ ở trong cõi thiên giới (tại đây họ được hưởng tài khoản có của những sức mạnh tâm linh trên cõi đó). Người ấy sẽ đi vào

thế giới *chư thiên*, nếu vào lúc chết, tâm của họ không vương vấn dục vọng, nhưng trong sạch và thanh thản.

Như thế ta thấy được rằng trong Phật giáo, *NGHIỆP (Kamma)* đóng vai trò của mình chính xác như trong toán học. Thưa quý vị, trên đây là những lời giảng cơ bản của Phật. Những lời giảng này ảnh hưởng đối với mỗi cá nhân tùy theo họ chấp nhận chúng như thế nào. Áp dụng vào gia đình, cộng đồng hay con người nói chung cũng thế. Chúng ta có những Phật tử bởi đức tin và những Phật tử bởi thực hành. Nhưng còn một loại người Phật giáo nữa, là những người chỉ có tên là Phật tử từ lúc mới sinh. Chỉ những Phật tử do việc thực hành mới có thể bảo đảm sự biến đổi về thái độ và quan điểm tâm linh. Họ chỉ cần tuân giữ Ngũ giới; họ là những đệ tử đi theo lời giảng dạy của Phật.

Nếu mọi Phật tử ở Miến Điện thực hành điều này, sẽ không có cảnh xung đột tương tàn như chúng ta đang thấy ở Miến Điện này. Nhưng còn một yếu tố gây rối loạn khác: đó là những nhu cầu thân thể. Người ta phải có những nhu cầu cơ bản để sống. Sự sống quý giá đối với người ta hơn bất cứ điều gì khác. Vì thế, người ta có khuynh hướng vi phạm kỉ luật, dù là của tôn giáo hay nhà nước, để bảo tồn sự sống của cá nhân họ và của những người thân của họ.

Điều cốt yếu hơn cả là làm phát sinh những sức mạnh tâm linh tốt lành và trong sạch để đấu tranh với những sức mạnh tâm linh xấu xa đang thống trị loài người. Điều này không dễ. Một người không thể vươn tới thái độ tâm linh tinh tuyền nếu không được một người Thầy giúp đỡ. Nếu chúng ta muốn có sức mạnh hiệu quả để đánh bại những sức mạnh xấu đó, chúng ta phải thực hành điều này dựa vào Giáo pháp. Khoa học hiện đại đã cống hiến cho chúng ta sản phẩm kì diệu nhất của nó, bom nguyên tử, nhưng cũng là sản phẩm ghê gớm nhất của trí thông minh con người. Loài người đang dùng trí thông minh của mình đúng

hướng không? Họ đang tạo ra những sức mạnh tâm linh tốt hay xấu, theo tinh thần của Phật giáo? Có phải ý muốn của chúng ta là cái quyết định chúng ta sẽ sử dụng trí thông minh của mình thế nào và vào việc gì không? Thay vì sử dụng trí thông minh của mình để chinh phục năng lượng nguyên tử bên ngoài, tại sao chúng ta lại không sử dụng nó để chinh phục năng lượng nguyên tử bên trong?

Việc này sẽ đem lại cho chúng ta sự "an lạc bên trong" và giúp chúng ta chia sẻ nó cho người khác. Rồi chúng ta sẽ phát tỏa những sức mạnh tâm linh mạnh mẽ và tinh tuyền đến độ có khả năng đánh bại những sức mạnh của sự ác đang vây bọc chung quanh chúng ta. Cũng như ánh sáng của một cây đèn cây xua tan bóng tối trong một căn phòng, thì ánh sáng một người phát ra nơi mình cũng có thể xua tan bóng tối nơi nhiều người khác.

Nghĩ rằng có thể lấy điều ác để làm điều thiện là một sự ảo tưởng, một ác mộng. Điển hình là trường hợp của Hàn Quốc. Với trên một triệu sinh mạng đã bị chiến tranh cướp mất từ cả hai phe, hiện chúng ta có đến gần hòa bình hơn hay xa hơn? Đó là những bài học chúng ta phải học lấy. Giải pháp duy nhất là thay đổi thái độ tâm linh của con người bằng tôn giáo. Điều cần bây giờ là phải làm chủ cái tâm, chứ không chỉ làm chủ vật chất.

Trong Phật giáo chúng ta phân biệt giữa *loka dhatu* và *Dhamma dhatu*. *Dhatu* có nghĩa là những yếu tố hay lực tự nhiên. Vì vậy *loka dhatu* có nghĩa là vật chất (với những yếu tố tự nhiên của nó) trong phạm vi vật lí. Thế nhưng, *Dhamma dhatu* thì bao gồm cái tâm, những thuộc tính của tâm và một số khía cạnh của các yếu tố tự nhiên không nằm trong bình diện vật lí nhưng trong bình diện tâm linh. Khoa học nghiên cứu về cái chúng ta gọi là *loka dhatu*, yếu tố tự nhiên. Nó chỉ là cơ sở cho *Dhamma dhatu*, yếu tố tâm linh. Tiến thêm một bước, chúng ta sẽ đạt

tới bình diện tâm linh; không phải bằng kiến thức khoa học hiện đại, mà bằng kiến thức về Phật Pháp trong thực hành.

Ít ra Ngài H. Overstreet, tác giả cuốn *The Mature Mind* (*Tâm Linh Trưởng Thành*, W. W. Norton & Co., Inc., New York) tỏ ra lạc quan về những gì đang có sẵn cho những tâm linh trưởng thành. Ngài viết:

Sự hiểu biết đặc trưng của thế kỷ chúng ta là thuộc phạm vi tâm lý. Ngay cả những tiến bộ đáng kinh ngạc nhất trong vật lý và hóa học cũng chủ yếu là những ứng dụng các phương pháp nghiên cứu đã quen thuộc. Nhưng thái độ đối với bản tính con người và kinh nghiệm con người đã xuất hiện ở thời đại chúng ta là một điều mới mẻ. Thái độ này không thể xuất hiện sớm hơn. Đã phải có một thời kì chuẩn bị lâu dài trước khi nó xuất hiện. Khoa sinh lí đã phải là một khoa học phát triển; bởi vì con người tâm lý cũng là con người sinh lí. Giữa nhiều điều khác, nói đến cấu tạo của con người là nói đến mô của não, các thần kinh, các tuyến, các cơ quan xúc giác, khứu giác, và thị giác.

Phải đợi đến khoảng bảy mươi năm trước đây, khoa sinh lí học mới phát triển đủ để giúp cho việc nghiên cứu tâm-vật lí có thể thực hiện được, như ở các phòng thí nghiệm của nhà tâm lý học người Đức nổi tiếng William Wundt. Nhưng trước khoa sinh lí học đã phải có khoa sinh vật học. Bởi vì não, thần kinh, các tuyến và các bộ phận khác lệ thuộc vào tất cả các qui trình, nên khoa học về tế bào sinh vật phải trưởng thành trước khi có thể xuất hiện một khoa sinh lí học phát triển. Nhưng trước sinh vật học phải có hóa học; trước hóa học có vật lí học; và trước vật lí học có toán học. Vì thế, sự chuẩn bị lâu dài đã phải trải qua nhiều thế kỷ.

Nói tóm lại, có một đồng hồ khoa học. Mỗi khoa học phải đợi thời điểm của mình. Ngày nay, ít là đồng hồ khoa học vừa điểm giờ của tâm lý học, và bắt đầu một sự soi

sáng mới. Chắc hẳn những đối tượng quan tâm được khoa học mới nhất này nghiên cứu đều đã cũ; nhưng tính chính xác của nó là điều mới mẻ. Nói tóm lại, phải có một quy luật nghiêm khắc. Mỗi khoa học phải đợi sự chính xác riêng của mình cho tới khi khoa học tiền thân của nó đã cung cấp dữ liệu và dụng cụ để có thể thực hiện sự chính xác.

Đồng hồ khoa học đã điểm một giờ mới: một trực giác mới bắt đầu để phục vụ chúng ta. Tôi xin được nói rằng Phật Pháp là điều mà mỗi người và mọi người cần nghiên cứu để có một trực giác mới về những thực tại của bản tính con người. Trong Phật giáo chúng ta có phương thuốc chữa trị mọi căn bệnh mà loài người mắc phải. Chính những sức mạnh của sự ác tinh thần trong hiện tại và quá khứ là nguyên nhân gây ra tình trạng hiện nay trên khắp thế giới. Ngày nay, có sự bất mãn hầu như khắp nơi. Bất mãn tạo cảm giác khó chịu. Cảm giác khó chịu gây giận ghét. Giận ghét gây hận thù. Hận thù gây chiến tranh. Chiến tranh gây hận thù. Hận thù gây chiến tranh. Chiến tranh gây hận thù, cứ như thế mãi. Và nó rơi vào cái vòng lẩn quẩn. Tại sao? Chắc chắn là vì thiếu sự làm chủ đúng mức cái tâm của mình.

Con người là gì? Cơ bản, con người là những sức mạnh tâm linh được nhân hóa. Vật chất là gì? Không là gì ngoài những sức mạnh tâm linh được vật chất hóa, là kết quả của sự phản ứng của những sức mạnh Đạo đức (tích cực) và vô Đạo đức (tiêu cực). Đức Phật nói: *Cittena niyate loko* (thế giới là tâm tạo). Vì vậy, cái tâm thống trị mọi sự. Cho nên, chúng ta hãy nghiên cứu tâm và những đặc tính riêng của nó và giải quyết vấn đề mà thế giới đang phải đối diện. Có một môi trường lớn để nghiên cứu thực hành về Phật giáo. Các Phật tử ở Miền Điện luôn hoan nghênh bất kỳ ai quan tâm tới đón nhận ích lợi từ kinh nghiệm của họ.

Cầu cho mọi chúng sinh an lạc.

HỎI VÀ TRẢ LỜI

Hỏi: Mọi giải thích Phật giáo về vũ trụ, có vẻ như sự hiểu biết quan trọng nhất để thực hành là hiểu biết về Tứ Diệu Đế?

S.N. Goenka: Đúng thế, vì Tứ Diệu Đế là những chân lý phổ quát. Không ai có thể phủ nhận Chân lý thứ nhất, thực tại đau khổ. Liên kết với những điều không mong muốn (vật, người, tình trạng) và chia cắt với những điều mong muốn sẽ dẫn đến đau khổ. Vì thế chân lý thứ nhất, chân lý về đau khổ, khổ nạn, là chân lý phổ quát. Chân lý thứ hai, nguồn gốc đau khổ, nhìn từ bên ngoài và nhìn từ bên trong không giống nhau.

Có vẻ tôi đau khổ vì xảy ra cho tôi một điều gì ở bên ngoài mà tôi không muốn, hay không xảy ra cho tôi một điều tôi muốn. Nhưng sâu xa bên trong, mọi người có thể hiểu rằng: "Sự đau khổ tôi đang chịu là do phản ứng của tôi đối với điều tôi muốn hay ghét. Tôi thích một điều gì đó, và tôi có sự thèm muốn. Tôi không thích một điều gì đó, thế là tôi có sự ghét bỏ." Chân lý thứ hai này là chung nơi mọi người. Cũng vậy, con đường thoát khổ thì chung cho mọi người, vì bạn phải tiêu diệt sự đau khổ của bạn tận căn, là nơi bắt đầu có sự thèm muốn và ghét bỏ. Nói chung, một cách tốt để làm việc này là thực hành giới (Sīla) -- nghĩa là không làm một hành động hay lời nói nào làm phiền hay gây hại cho kẻ khác, vì đồng thời nó sẽ làm hại chính bạn. Kế đến là thực hành định (Samādhi); làm chủ tâm của bạn. Nhưng làm chủ mà thôi không đủ; bạn phải đi sâu vào và thanh tẩy tâm của bạn.

Một khi tâm được thanh tẩy, sự thèm muốn và ghét bỏ sẽ biến mất, và bạn đạt tới giai đoạn không còn đau khổ nào. Tất cả đều rất khoa học; người ta rất dễ chấp nhận. Tất nhiên, nếu chúng ta cứ ở mãi trong phạm vi lý thuyết, thì những khó khăn sẽ phát sinh. Nhưng tôi nói, chỉ cần

thực hành và xem: Bạn có đau khổ hay không? Đó có phải là nguyên nhân đau khổ không? Và nó có bị diệt trừ bằng cách thực hành như thế này không?

Hỏi: Có lẽ trên bình diện tri thức người ta có thể hiểu được kiểu lí luận này về Tứ Diệu Đế, nhưng làm sao có thể cắt nghĩa một cách dễ hiểu cho dân thường rằng cuộc đời là đau khổ và việc thể hiện Tứ Diệu Đế bằng thực hành có thể dẫn người ta tới chỗ diệt khổ?

S.N. GOENKA: Đây là khổ não, *Dukkha* -- là một chân lý cay đắng đối với mọi người và không thể loại trừ được bằng cách không biết đến nó hay trốn tránh nó. Chúng ta không thể nhắm mắt và cầu mong nó không tồn tại. Chúng ta không thể làm nó biến mất bằng bất kỳ sự suy tưởng hay lí luận nào. Chấp nhận thực tại của *đau khổ* là chấp nhận chân lý. Chỉ khi chúng ta chấp nhận chân lý của *khổ*, chúng ta mới tìm được con đường thoát ra khỏi nó.

Có ngăn trở nào trong việc chấp nhận chân lý của *khổ* không? Chân lý này hiển nhiên ra sao, sự kiện này rõ ràng thế nào? Đời sống của mọi chúng sinh thấm nhuần đau khổ như thế nào? Chúng ta thật sự không thể tưởng tượng nỗi sự đau khổ của chúng sinh to lớn đến mức nào đâu. Trong khoảnh khắc thời gian ngắn ngủi mà tôi đang nói những câu này, trên thế giới này có vô vàn sinh vật bé nhỏ đang bị xâu xé và quằn quại giữa những hàm răng dẫm máu; các sinh vật này đang bị nuốt chửng một cách thô bạo và không thương xót. Chúng ta có thể nào đo lường được mức độ đau đớn, vô vọng, *khổ não* của chúng không?

Cho dù chúng ta không xét đến những đau khổ của các sinh vật thuộc thế giới động vật, chỉ nói đến đau khổ của con người mà thôi cũng là vô cùng và khôn lường rồi. Trong khoảnh khắc hiện hữu này, có bao nhiêu bệnh nhân trong các bệnh viện trên thế giới đang rên rỉ trong cơn hấp hối? Có bao nhiêu người linh cảm thấy giờ chết gần kề,

đang kêu la tuyệt vọng, sợ hãi và lo âu? Có bao nhiêu người khi bị mất hết của cải, danh tiếng, địa vị, quyền lực, đang đau khổ thất vọng vào giây phút này? Ai có thể đưa ra một lý do để không chấp nhận sự thật về đau khổ khi đang sống trong vũ trụ này mà đau khổ lan tràn khắp nơi?

Chắc chắn chúng ta không muốn nói rằng trên đời này chỉ toàn là đau khổ và không hề có dấu vết gì của sự sung sướng. Nhưng sự sung sướng của giác quan có thể được coi là hạnh phúc thật hay không? Phải chăng trong chút sung sướng đó không luôn tiềm tàng bóng dáng đau khổ? Không có sự sung sướng cảm giác nào là vững bền, bất biến, vĩnh viễn. Không hề có một niềm vui sướng nào trên bình diện giác quan mà người ta có thể vui hưởng với sự mãn nguyện mãi mãi. Mọi sung sướng đều là vô thường, thay đổi, phải có hồi kết thúc. Và cái gì vô thường thì đều không làm ta thỏa mãn. Khi chúng ta quyền luyến điều gì vì nó có vẻ làm chúng ta sung sướng, chúng ta sẽ đau buồn biết bao khi niềm sung sướng đó không còn nữa; đau khổ sẽ trở thành sâu đậm hơn.

Trong con mắt của người đời, một người có thể được coi là rất hạnh phúc, hay thậm chí chính người đó tự coi mình là rất hạnh phúc. Họ được hưởng những niềm sung sướng đó bao lâu? Cái ánh sáng hạnh phúc nhất thời đó đổi thành bóng tối nhanh biết bao! Một người càng gắn bó với những niềm sung sướng đó nhiều bao nhiêu, họ tất yếu càng phải gắn chặt với sự đau khổ bấy nhiêu.

Nhưng một người biết vui hưởng niềm vui sướng với sự thanh thoát (vì họ hiểu rõ tính vô thường của nó), họ sẽ luôn luôn thoát được đau khổ khi niềm vui sướng đó chấm dứt. Vì vậy, khi chúng ta đang hưởng những niềm vui sướng này, nếu chúng ta ý thức được tính vô thường, thay đổi của chúng, ý thức được sự đau khổ nội tại trong chúng, chúng ta sẽ thoát được sự đau khổ xảy đến khi niềm vui

sương đó chấm dứt. Nhìn thấy *khổ đau* trong những niềm vui sướng của chúng ta là nhìn thấy chân lý diệt *khổ*, đây là lối sống đúng đắn để bảo đảm hạnh phúc thật sự của chúng ta. Vì vậy, nếu chúng ta muốn hiểu biết và lãnh hội đầy đủ *khổ đau*, chúng ta phải hiểu biết và xem xét thực tại tinh tế. Ở bình diện kinh nghiệm, trong khuôn khổ thân xác chúng ta, chúng ta quán sát bản chất thay đổi, vô thường của thực tại và vì thế hiểu biết bản tính của toàn thể vũ trụ tâm-vật này. Thế giới giác quan là thế giới vô thường, và cái gì vô thường thì là đau khổ.

Hiểu và quán sát thực tại này là lãnh hội và nhận thức giá trị của chân lý cao thượng thứ nhất; và chính sự quán triệt chân lý cao thượng về đau khổ này có thể dẫn chúng ta tới chỗ giải thoát khỏi mọi đau khổ.

Hỏi: Thường thì chúng ta có thể hiểu và chấp nhận ở bình diện tri thức những điều nói trên, nhưng chúng ta vẫn không biết nguyên nhân sâu xa nhất của đau khổ của chúng ta là gì.

S.N. GOENKA: Nguyên nhân cội rễ của mọi đau khổ là một sự gắn bó nào đó, một sự thèm muốn nào đó. Chúng ta hãy cố gắng tìm hiểu về sự thèm muốn một cách toàn diện, đầy đủ, và sâu xa hơn. Chúng ta thường xuyên cảm nghiệm vô số sự thèm muốn. Mắt chúng ta nhìn thấy một hình dáng xinh đẹp và sự ham muốn của chúng ta bị kích thích. Chúng ta nghe một điều gì, ngửi một điều gì, nếm một điều gì, đụng chạm tới một điều gì thú vị, lập tức chúng ta ham muốn nó. Sự gắn bó của chúng ta bắt đầu nổi dậy. Cũng thế, khi chúng ta nhớ lại một cảm giác thú vị nào đã làm ta sung sướng mãnh liệt -- chúng ta lập tức trở nên thèm muốn cảm nghiệm lại nó một lần nữa. Hay nếu chúng ta tưởng tượng ra một điều gì thú vị mà chúng ta chưa từng cảm nghiệm trước đó, lập tức sự thèm muốn cảm nghiệm nó bắt đầu xuất hiện. Sự thèm muốn các đối tượng của sáu

giác quan này phát sinh bởi vì các đối tượng của giác quan làm chúng ta không được yên nghỉ. Những gì chúng ta không có, chúng ta thèm khát nó mãnh liệt. Những gì chúng ta có, chúng ta không bằng lòng về nó. Hễ có sự gấn bó là có sự không hài lòng, và hễ có sự không hài lòng là phải có sự gấn bó. Không hài lòng với những gì đang có, và thèm khát những gì không có, cả hai đều làm chúng ta đau khổ.

Khi chúng ta hiểu được sự đau khổ của việc thèm muốn và gấn bó ở mức độ tri thức, chúng ta vẫn không thoát ra được sự đau khổ này bằng sự hiểu biết tri thức ấy. Suốt cuộc đời chúng ta luôn luôn có sự tranh giành về các ham muốn. Ngay từ tuổi ấu thơ -- từ tuổi thanh niên, khi bước vào đời -- sự thèm khát thường xuyên của chúng ta là làm sao trội hơn người khác. Trong tinh thần ganh đua điên rồ, đời sống đã trở thành một sân chơi tự do -- luật rừng, kẻ mạnh sẽ thắng. Đời sống đã trở nên căng thẳng, khuấy động và đầy cạnh tranh.

Chúng ta tìm được ở đâu niềm sung sướng và hạnh phúc trong cuộc cạnh tranh ráo riết này khi mà chúng ta bị xáo trộn vì sự bất bình trước khi chúng ta đạt được đối tượng ao ước của mình? Trong những cố gắng để đạt điều mình muốn, chúng ta đánh mất sự quân bình tâm linh. Và khi chúng ta đã đạt được điều mình mong ước, thay vì hài lòng với những gì chúng ta có, chúng ta lại càng trở nên bị kích động nhiều hơn để có thêm, tích trữ thêm mãi.

Nói như thế, không có nghĩa là những người sống tại gia phải xa tránh mọi hoạt động vật chất và sống một đời sống nghèo khó. Con người phải lao động để loại trừ sự nghèo khó của mình và của người khác nữa. Họ phải thực sự lao động hết sức mình, nhưng đồng thời phải duy trì sự quân bình tâm trí khi dấn mình trong hoạt động. Nếu do ảnh hưởng của sự gấn bó và ham muốn họ phải đánh mất nhân phẩm, bình an và quân bình của mình, thì dù họ tích lũy

được những của cải vật chất, chắc chắn họ không thể đạt được hạnh phúc thật sự nào. Để đạt hạnh phúc thực sự, người ta phải duy trì sự quân bình tâm linh, tính hợp lí của tâm linh.

Căn bệnh của sự gấn bó và cạnh tranh lan rộng giống như một bệnh dịch, và liên tục lan rộng khắp nhân loại. Như thế nhân loại đánh mất sự an lạc và quân bình. Sự cạnh tranh và ham muốn vô độ này trở thành nơi nuôi dưỡng tình trạng đau khổ của chúng ta, chứ không nuôi dưỡng hạnh phúc. An lạc hiện tại là việc ngăn cản không cho sự ham muốn đến gần chúng ta. An lạc hiện tại là việc giữ nó xa chúng ta, hiện tại việc chúng ta giữ mình xa những cái vôi của sự ham muốn vô độ và sự cạnh tranh vô ích, và giữ cái tâm của chúng ta luôn quân bình và thanh thản.

Hỏi: Đứng trước những hoàn cảnh chúng ta gặp hàng ngày, đâu là cách để chúng ta chấm dứt sự đau khổ và sự kích động nơi chúng ta?

S.N. GOENKA: Nếu một điều phát sinh do một nguyên nhân nào đó, chắc chắn nó có thể bị loại trừ bằng cách nhổ tận gốc nguyên nhân ấy. Như chúng ta đã thấy, đau khổ phát sinh do sự ham muốn và giận ghét. Nếu những thứ này được loại bỏ hoàn toàn, thì tất nhiên đau khổ cũng bị hủy diệt.

Chấp nhận chân lý này ở bình diện lý thuyết thì dễ, nhưng thể hiện nó ở bình diện kinh nghiệm thật khó biết bao. Nhưng nếu người ta không có kinh nghiệm thực hành về việc tiêu diệt những nguyên nhân, thì việc chấm dứt đau khổ sẽ không bao giờ có thể đạt được. Một người được giải phóng thực sự không chỉ giải thích được lý thuyết về sự tận diệt đau khổ, mà còn vạch ra được con đường dẫn tới mục đích này. Thế nên, đường dẫn chúng ta thoát đau khổ chủ yếu là thực hành, chứ không chỉ đơn thuần lý thuyết.

Để tận diệt các nguồn gốc của đau khổ -- sự tham muốn và giận ghét -- người ta phải biết chúng phát sinh thế nào và ở đâu. Bằng kinh nghiệm cá nhân, một người được giải phóng khám phá ra và rồi dạy rằng chúng luôn luôn phát sinh mỗi khi có một cảm giác. Và một cảm giác phát sinh mỗi khi có sự tiếp xúc của một đối tượng cảm giác với một giác quan -- hình ảnh với mắt; âm thanh với tai; mùi với mũi; vị với lưỡi; đối tượng của xúc giác với thân thể; tư tưởng với trí khôn. Chúng ta phải diệt trừ sự ham muốn và giận ghét từ nguồn của chúng -- nghĩa là từ chỗ mà cảm giác phát sinh. Để làm như thế, chúng ta phải phát triển khả năng ý thức về mọi cảm giác trong thân thể chúng ta.

Vì mục đích này, chúng ta phải tập luyện cho tâm trí chúng ta trở nên sắc bén và nhạy cảm đủ để cảm thấy những cảm giác ở mọi mức độ. Song song với sự ý thức rõ rệt này, chúng ta còn phải phát triển khả năng duy trì sự thản nhiên đối với mọi cảm giác -- dễ chịu, khó chịu, và trung lập. Nếu chúng ta giữ được sự ý thức và thản nhiên này, chúng ta chắc chắn sẽ không phản ứng; khi một cảm giác xuất hiện, chúng ta sẽ không làm phát sinh trở lại một sự thèm muốn hay giận ghét.

Hỏi: Như thế con đường giải phóng tâm trí chủ yếu là thực hành; nhưng làm thế nào để phát triển những đức tính tâm linh là ý thức và thản nhiên mà Ngài vừa nêu?

S.N. GOENKA: Có một cách có thể hiểu và thực hành được. Đó là chân lý cao thượng thứ tư, tức là Bát Chánh Đạo. Trước tiên, là phải tránh mọi hành vi hay lời nói khuấy động tâm trí mình. Phải tránh những lời nói dối, cộc cằn hay xúc phạm, hay những chuyện ngồi lê đôi mách. Phải tránh giết người, trộm cắp, tà dâm, nghiện ngập. Phải tránh làm những nghề gây thiệt hại cho kẻ khác. Dựa trên cơ sở Đạo đức (*Sīla*) này, người ta sẽ cố gắng để bắt đầu phát triển ý thức về các cảm giác, ít là ở một phần nhỏ của thân thể. Để

làm việc này, người ta sẽ ngồi yên, mắt nhắm lại, quan sát sự hít thở ở hai lỗ mũi. Khi tập luyện việc niệm hơi thở này một thời gian, người ta sẽ phát triển khả năng định tâm vào một đối tượng duy nhất: khu vực ở cửa mũi, phía trên môi trên. Với sự tập trung cao (Samādhi), người ta có khả năng kinh nghiệm được những cảm giác thân tự nhiên, bình thường ở vùng này của thân thể. Bây giờ, tâm trí đã khá sắc bén để bắt đầu cảm nghiệm những cảm giác trên khắp cơ thể.

Một cách có hệ thống, chăm chỉ và làm đi làm lại, người ta di chuyển sự chú ý tới toàn thân, dần dần làm cho ý thức về các cảm giác mạnh hơn mãi, tăng thêm khả năng không phản ứng đối với những cảm giác ấy. Với sự luyện tập này -- sự ý thức về thực tại, trong giây phút hiện tại, và sự thân nhiên -- kiểu mẫu tư tưởng của người ta bắt đầu thay đổi, từ những tư tưởng thèm muốn, giận ghét, mê muội, sang những tư tưởng về Giáo pháp, hay con đường dẫn tới thoát khổ.

Nhưng đó chỉ là tư tưởng mà thôi, dù là tư tưởng về Giáo pháp, cũng không dẫn tới sự giải thoát khỏi đau khổ. Người ta còn cần phải phát triển sự ý thức và sự thân nhiên. Không quá vui về những cảm giác dễ chịu hay quá buồn về những cảm giác khó chịu, người ta không chỉ hiểu bằng trí óc mà bằng kinh nghiệm rằng những cảm giác này chỉ là những biểu hiện sự tiếp xúc giữa tâm và vật -- đó là những hiện tượng cũng mang tính vô thường và chóng qua như chính các cảm giác vậy.

Một điều chóng qua như những cảm giác này thì không thể là nền tảng cho hạnh phúc đích thực; ngược lại, nó sẽ là nguồn gây đau khổ. Người ta cũng bắt đầu nhận ra trên bình diện kinh nghiệm rằng toàn thể hiện tượng tâm linh, hiện tượng vật lí, và sự kết hợp của hai loại hiện tượng này đều không phải là "cái tôi," không phải là "của tôi,"

không phải là "tâm của tôi." Bằng cách này, nhờ kinh nghiệm thực tại trong chân tướng, trong bản chất của nó, với những đặc tính đích thực của nó, người hành thiền phát triển được sự tuệ giác (pañña) đích thực, và thoát ra khỏi những ảo giác hay ảo tưởng.

Như vậy, nhờ duy trì sự ý thức và sự thản nhiên, người ta dần dần làm suy yếu những thói quen xấu của sự thèm muốn và giận ghét. Cả khi có phản ứng, nó cũng sẽ yếu hơn và biến mất nhanh hơn. Nó không còn ảnh hưởng mạnh trên tâm trí. Người ta càng duy trì sự ý thức và thản nhiên nhiều bao nhiêu, và không cho phép xuất hiện những phản ứng mới về muốn và ghét, người ta càng có nhiều cơ hội để làm xuất hiện lên bình diện ý thức của tâm trí những phản ứng quen thuộc trước đây của mình, những thói quen xấu xa đã bị ức chế, từng cái một, để chúng bị tiêu diệt tận gốc rễ. Bằng cách giữ sự thản nhiên, người ta tiêu diệt được chúng và thoát được đau khổ.

Người ta tiêu diệt được nhiều điều xấu xa bao nhiêu, thì người ta đạt tới mức độ giải thoát khỏi đau khổ bấy nhiêu. Từng bước, trong khi duy trì sự ý thức và không phản ứng, người ta tiến bước trên đường cho tới khi đạt tới giai đoạn mà toàn bộ những phản ứng đã tích tụ trong quá khứ bị tiêu diệt, và chính thói quen phản ứng cũng biến mất. Được giải thoát khỏi mọi thèm muốn, giận ghét, mê muội (quá khứ, hiện tại, và tương lai), người ta cảm nghiệm được sự giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ.

Để đạt tới giai đoạn này, người ta phải luyện tập và luyện tập vất vả. Chỉ đọc sách, hay tham dự các cuộc thảo luận hay tranh luận thôi thì không đủ. Cách duy nhất để đạt giải thoát là bằng cố gắng riêng của mình -- cố gắng để quán sát thực tại của chính mình, bên trong cơ thể của chính mình, mà không phản ứng lại nó. Đây là cách để đạt tới sự chấm dứt đau khổ.

Hỏi: Chúng ta đã xét đến tầm quan trọng lý thuyết và thực hành của việc khơi dậy nơi chúng ta ý thức về vô thường (*Aniccā*) -- nghĩa là kinh nghiệm trực tiếp về bản chất vô thường của mọi hiện tượng tâm lý và vật lí. Ngài U Ba Khin cũng nhấn mạnh khía cạnh thực hành này trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Ngài có thể mô tả một cách thực tế cho chúng tôi điều gì xảy ra trong cơ thể và trong tâm trí, luật nhân quả này tác dụng ra sao, và sự thay đổi này có thể ích lợi thế nào không?

S.N. GOENKA: Đức Phật nói rằng hiểu Giáo pháp chính là hiểu luật nhân quả. Bạn phải thể hiện chân lý này nơi bản thân bạn. Trong một khóa học mười ngày, bạn có cơ hội học cách làm việc này. Sự tìm hiểu chân lý về vật chất, về tinh thần, và về những thuộc tính của tâm, những nội dung của tâm, không phải là để thỏa mãn tính tò mò, nhưng là để thay đổi kiểu mẫu các thói quen tâm linh ở bình diện sâu xa nhất của tâm. Khi bạn tiếp tục thực hành, bạn sẽ nhận ra tâm ảnh hưởng thế nào đối với vật, và vật ảnh hưởng thế nào đối với tâm.

Từng giây, từng phút, bên trong cơ thể chúng ta, những khối nguyên tử (*Kalāpas*) cứ phát sinh rồi biến mất, cứ phát sinh rồi biến mất. Tại sao chúng phát sinh? Bạn sẽ thấy rõ nguyên nhân khi tìm hiểu thực tại trong chân tướng của nó, mà không bị chi phối bởi những hoàn cảnh quá khứ hay những niềm tin triết học nào. Thức ăn thức uống bạn dùng trở thành một nguyên nhân để những nguyên tử xuất hiện. Bạn cũng sẽ thấy những nguyên tử xuất hiện và biến mất do ảnh hưởng của khí hậu xung quanh. Bạn cũng sẽ bắt đầu hiểu sự thành lập cơ cấu tâm-vật: vật chất giúp vật chất phát sinh và biến mất, rồi lại phát sinh và biến mất như thế nào. Tương tự, bạn hiểu tâm giúp vật phát sinh và biến mất như thế nào. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng có khi vật chất phát sinh từ điều kiện của tâm trong quá khứ -- nghĩa là,

những hành (*Saṅkhāras*) tích lũy trong quá khứ. Nhờ thực hành thiền quán, tất cả những điều này bắt đầu trở nên rõ ràng. Trong mười ngày bạn chưa hiểu hoàn toàn được, nhưng đã có một sự bắt đầu. Bạn học quan sát: trong lúc này, loại tâm nào đã xuất hiện và nội dung của tâm này là gì? Chất lượng của tâm tùy thuộc nội dung của tâm. Ví dụ, khi phát sinh một tâm chứa đầy dục vọng (hay một tâm đầy giận dữ, hay đầy sợ hãi), bạn sẽ nhận ra rằng khi nó xuất hiện, nó giúp phát sinh những nguyên tử (*Kalāpas*) này.

Khi một tâm đầy dục vọng, thì trong cơ cấu vật chất này, những nguyên tử thuộc một loại nào đó xuất hiện, và có sự tiết ra chất sinh hóa làm thành một dòng chảy trong khắp thân thể cùng với dòng chảy của máu hay ngược lại. Loại dòng chảy sinh hóa này được gọi là *Kamasava*, nghĩa là dòng chảy dục vọng, vì nó bắt đầu xuất hiện khi có một tâm đầy dục vọng phát sinh. Bây giờ, trong tư cách một nhà khoa học hết sức khách quan, bạn tiếp tục tìm hiểu xa hơn, bằng cách chỉ quan sát thực tại theo bản chất của nó, quan sát xem định luật tự nhiên hoạt động thế nào.

Khi dòng chảy dục vọng -*KamAsava* này bắt đầu tiết ra, vì nó là chất sinh hóa do dục vọng tạo ra, nên nó ảnh hưởng tới lúc kế tiếp của tâm, làm cho lúc này càng thêm dục vọng. Thế là *dục vọng* này trở thành một sự thèm muốn dục vọng ở bình diện tâm linh, rồi nó lại kích thích *dục vọng*, một dòng chảy dục vọng ở bình diện vật lí. Cái này bắt đầu ảnh hưởng tới cái kia, bắt đầu kích thích cái kia, và dục vọng cứ thế nhân lên mãi trong nhiều phút cùng một lúc, có khi trong nhiều giờ cùng một lúc. Kiểu mẫu hành vi của tâm trong việc phát sinh dục vọng được củng cố vì sự phát sinh dục vọng được lặp đi lặp lại. Nhưng không chỉ có dục vọng, mà cả sự sợ hãi, nóng giận, ghen ghét, và thèm muốn -- mọi thứ tiêu cực xảy ra trong tâm trí đều đồng thời phát sinh một dòng chảy (*Asava*). Và dòng chảy này tiếp tục

kích thích sự tiêu cực đặc biệt kia, sự ô uế đặc biệt kia, tạo nên một vòng luẩn quẩn của đau khổ. Dù bạn là người Ấn giáo, Hồi giáo, Jaina giáo hay Kitô giáo -- thì cũng không khác biệt -- qui trình vẫn là như thế, định luật vẫn là thế, vẫn áp dụng cho mọi người. Không có khác biệt gì cả.

Chỉ hiểu ở bình diện tri thức mà thôi sẽ không giúp bạn phá vỡ vòng luẩn quẩn này, và thậm chí còn có thể tạo nên những khó khăn. Dù các niềm tin trong truyền thống riêng của bạn xem ra có thể khá lôgích, các niềm tin này vẫn sẽ tạo ra những trở ngại cho bạn. Trí khôn có những giới hạn của nó. Bạn không thể nhận ra được chân lý cuối cùng mà chỉ dựa trên trí khôn. Chân lý cuối cùng thì vô cùng, vô hạn, trong khi trí khôn thì có hạn. Chỉ nhờ kinh nghiệm chúng ta mới có thể nhận ra được cái vô cùng, vô hạn. Ngay cả những người đã chấp nhận luật tự nhiên này trên bình diện tri thức, cũng không thể thay đổi kiểu mẫu hành vi tâm linh của họ, và vì thế họ vẫn không nhận ra được chân lý cuối cùng.

Kiểu mẫu hành vi nằm ở đáy thẳm của tâm. Cái được gọi là "vô thức" thực ra không phải là vô thức; nó luôn luôn có sự tiếp xúc với thân thể này. Và kèm theo sự tiếp xúc này luôn luôn có một cảm giác xuất hiện, vì mọi chất hóa học chảy trong cơ thể bạn đều phát sinh một cảm giác nào đó. Bạn có một cảm giác -- dễ chịu, khó chịu hay trung tính -- và cùng với cảm giác này, bạn có phản ứng. Ở đáy thẳm của tâm, bạn luôn phản ứng bằng sự thèm muốn, giận ghét, rồi thèm muốn, rồi giận ghét. Bạn liên tục phát sinh những thứ hành (*Saṅkhāras*) khác nhau, những thứ tiêu cực, như bản khác nhau, và tiến trình này cứ tiếp tục nhân lên mãi. Bạn không thể ngưng tiến trình này, vì có một rào chắn to lớn giữa tâm ý thức và tâm vô thức. Khi thực hành thiền quán, bạn phá vỡ bức rào cản này. Không có thiền quán, bức rào cản tiếp tục tồn tại.

Ở bình diện ý thức của tâm, ở bình diện tri thức của tâm, người ta có thể chấp nhận hoàn toàn lý thuyết về Giáo pháp, về chân lý, về định luật, về tự nhiên. Nhưng người ta vẫn còn ở trong đau khổ, bởi vì người ta không nhận ra được điều gì đang xảy ra ở đáy thẳm của tâm. Các cảm giác luôn luôn có đó trong thân thể bạn mọi lúc. Mọi sự tiếp xúc đều phát sinh một cảm giác. Đây không phải là một triết lí, mà là chân lý hiện thực mà ai ai cũng có thể chứng minh.

Ở bề mặt, tâm luôn luôn bận rộn với các đối tượng bên ngoài, hay luôn luôn hoạt động với các tư tưởng, tưởng tượng, hay cảm xúc. Đó là công việc của cái "tâm bé nhỏ" (*Paritta citta*) của bạn, là bình diện bề mặt của tâm. Vì thế, bạn không cảm thấy điều gì đang xảy ra sâu xa bên trong, và bạn không cảm thấy mình đang phản ứng thế nào trước những gì đang xảy ra ở bình diện sâu hơn của tâm.

Nhờ thực hành thiền quán, khi bức rào cản đó bị phá vỡ, người ta bắt đầu cảm thấy những cảm giác nơi khắp thân thể, không chỉ ở bề mặt nhưng sâu xa bên trong, vì trong toàn thể cơ cấu vật lí, chỗ nào có sự sống là có cảm giác. Và nhờ quán sát những cảm giác này, bạn bắt đầu nhận ra tính chất của sự sinh và diệt, rồi lại sinh và diệt. Nhờ sự hiểu biết này, bạn bắt đầu thay đổi kiểu mẫu thói quen của tâm.

Ví dụ, bạn đang cảm thấy một cảm giác nào đó, có thể do thức ăn bạn vừa ăn, hay do khí hậu xung quanh, hay do những hành vi tâm linh hiện tại của bạn, hay cũng có thể do những hành vi tâm linh cũ trong quá khứ đang để lại hậu quả vào lúc này. Dù nó là gì, một cảm giác đang có đó, và bạn được huấn luyện để quán sát nó với sự thản nhiên và không phản ứng lại nó; nhưng bạn vẫn tiếp tục phản ứng vì kiểu mẫu thói quen cũ của bạn. Bạn ngồi yên một giờ, và lúc đầu có thể bạn chỉ ở yên không phản ứng được chừng chốc lát, nhưng chốc lát ngắn ngủi ấy là những khoảnh

khắc kỉ diệu. Bạn đã bắt đầu thay đổi kiểu mẫu thói quen của tâm trí bạn bằng cách quán sát cảm giác và hiểu bản chất vô thường của nó. Việc này cắt đứt cái kiểu mẫu thói quen mù quáng của sự phản ứng lại cảm giác và sự gia tăng vòng lẩn quẩn của đau khổ. Lúc đầu bạn có được ít giây, hay ít phút không phản ứng. Nhưng nhờ thực hành, cuối cùng bạn đạt đến giai đoạn mà bạn không phản ứng gì trong suốt cả giờ. Ở bình diện sâu nhất, bạn không phản ứng gì cả. Một sự thay đổi sâu xa đang xảy ra trong kiểu mẫu thói quen cũ của bạn.

Vòng lẩn quẩn bị cắt đứt: tâm của bạn vốn thường phản ứng lại tiến trình hóa học được biểu hiện bằng một cảm giác, và vì vậy, trong nhiều giờ liền, tâm của bạn tràn ngập một sự tiêu cực, một sự nhớ bần. Nhưng giờ đây nó tạm ngưng một chốc lát, một ít giây, một ít phút. Vì kiểu mẫu thói quen phản ứng mù quáng cũ của bạn trở nên yếu hơn, nên kiểu mẫu hành vi của bạn bắt đầu thay đổi. Bạn đang thoát ra khỏi đau khổ của bạn.

Nhưng bạn tin điều này không phải vì Phật đã dạy như thế. Bạn tin điều này không phải vì tôi nói như thế. Bạn tin điều này không phải vì trí khôn bạn nói như thế. Chính bạn phải tự mình cảm nghiệm nó. Những người đến dự những khóa học này đã chứng nghiệm rằng có một sự thay đổi khá hơn nơi thái độ của họ.

Hỏi: Phương pháp Ngài vừa trình bày rất thực tiễn, nhưng có phải ai cũng sử dụng được nó không -- cả những người mắc những chứng nghiện ngập nặng như nghiện rượu hay ma túy?

S.N. GOENKA: Khi nói đến nghiện ngập, chúng ta không chỉ nói đến rượu hay ma túy, mà cả những thứ khác như dục vọng, nóng giận, sợ hãi, ích kỉ: tất cả đều là những thứ nghiện ngập. Tất cả đều là những thứ nghiện ngập đối với những điều tiêu cực của bạn. Trên bình diện tri thức

bạn hiểu rất rõ: "*Nóng giận không tốt cho tôi. Nó nguy hiểm. Nó rất tai hại.*" Nhưng bạn quen nóng giận, bạn tiếp tục phát sinh nóng giận.

Và khi cơn giận qua đi rồi, bạn lại hối hận: "Ôi! Lẽ ra tôi không được làm thế! Tôi không được tức giận." Thật vô nghĩa! Ngay sau đó khi bị kích thích, bạn lại nổi nóng ngay. Bạn không thoát ra khỏi nó, vì bạn không xử lí tận gốc rễ kiểu mẫu hành vi của tâm bạn. Nóng giận xuất hiện vì một chất hóa học đã bắt đầu chảy trong cơ thể bạn, và với sự tương tác giữa tâm và vật -- cái này ảnh hưởng cái kia -- nóng giận tiếp tục được nhân lên.

Nhờ luyện tập phương pháp này, bạn bắt đầu quán sát cảm giác đã phát sinh do dòng chảy của một hóa chất nào đó. Bạn không phản ứng lại nó. Như thế có nghĩa là bạn không phát sinh nóng giận vào một khoảnh khắc đó. Một khoảnh khắc này biến thành vài khoảnh khắc, rồi biến thành vài giây, rồi thành vài phút, và bạn cảm thấy bạn không còn dễ bị ảnh hưởng bởi dòng chảy hóa chất này như trong quá khứ nữa. Bạn đã từ từ bắt đầu thoát ra khỏi sự nóng giận của bạn.

Những người đã dự những khóa thiền này khi trở về nhà đã áp dụng phương pháp này trong đời sống hàng ngày của họ bằng việc suy niệm buổi sáng và buổi tối, và bằng việc tiếp tục quán sát bản thân họ suốt cả ngày -- để xem họ phản ứng thế nào hay giữ được sự thản nhiên thế nào trong những hoàn cảnh khác nhau. Việc đầu tiên họ sẽ thử làm là quán sát những cảm giác. Vì hoàn cảnh đặc biệt, có thể một phần của tâm đã bắt đầu phản ứng, nhưng nhờ quán sát các cảm giác, tâm trí họ trở nên thanh thản. Thế rồi mọi hành động họ làm đều là hành động, chứ không phải phản động. Hành động thì luôn luôn tích cực. Chỉ khi chúng ta phản động, chúng ta mới làm phát sinh tiêu cực và trở nên đau khổ. Một vài khoảnh khắc quán sát cảm giác sẽ

làm cho tâm thanh thản, và rồi nó có thể hành động. Lúc đó đời sống sẽ đầy hành động chứ không phản động.

Việc thực hành buổi sáng và buổi tối, và việc sử dụng phương pháp này trong đời sống hàng ngày -- cả hai việc này đều bắt đầu thay đổi mẫu hành xử. Những ai vốn đã quen nóng giận một thời gian dài giờ đây cảm thấy sự nóng giận của họ giảm đi. Khi nóng giận có xảy ra, nó không thể kéo dài lâu bởi vì nó không còn mãnh liệt nữa. Cũng thế, những người đam mê dục vọng sẽ thấy dục vọng này trở nên mỗi ngày một yếu dần đi. Những người quen sợ hãi sẽ thấy sự sợ hãi của họ trở nên mỗi ngày một yếu dần đi. Những hình thức tiêu cực khác nhau đòi hỏi những thời lượng dài ngắn khác nhau để thoát ra khỏi chúng. Dù cần nhiều hay ít thời gian, phương pháp này luôn có tác dụng, miễn là ta áp dụng nó đúng cách.

Dù sự nghiện ngập của bạn là về lòng ham muốn -- hay giận ghét, hay thù hằn, hay dục vọng, hay sợ hãi -- nó đều hướng về một cảm giác đặc thù được phát sinh bởi một dòng chảy sinh hóa (*Asava*). Loại dòng chảy sinh hóa này tạo ra một phản ứng ở bình diện tâm linh, và phản ứng ở bình diện tâm linh này lại trở thành phản ứng sinh hóa. Khi bạn nói bạn bị nghiện, thực tế là bạn bị nghiện vì cảm giác. Bạn bị nghiện vì dòng chảy sinh hóa này.

Dòng chảy sinh hóa (*Asava*) của sự mê muội là dòng chảy mãnh liệt nhất. Hiển nhiên cũng có sự mê muội cả khi bạn đang phản ứng với nóng giận hay dục vọng hay sợ hãi; nhưng khi bạn nghiện rượu hay ma túy, sự nghiện này làm gia tăng sự mê muội của bạn. Vì vậy, cần thời gian để cảm thấy những cảm giác, để đi vào gốc rễ của vấn đề. Khi bạn nghiện rượu hay ma túy, bạn không thể nhận thức được điều gì đang xảy ra nơi cơ thể bạn. Tâm trí bạn bị tối tăm. Bạn không thể hiểu được điều gì đang xảy ra bên trong, điều gì đang tiếp tục gia tăng bên trong. Chúng tôi đã nhận

thấy rằng trong trường hợp những người nghiện rượu, những người này thường bắt đầu đón nhận những lợi ích nhanh hơn những người nghiện ma túy.

Nhưng mọi người đều có cách để thoát ra khỏi đau khổ, dù họ nghiện ngập thế nào, dù họ mê muội ra sao. Nếu bạn kiên trì luyện tập, thì chắc chắn là sớm muộn gì bạn cũng sẽ đạt tới giai đoạn bắt đầu cảm thấy những cảm giác trong khắp cơ thể và có thể quán sát chúng một cách khách quan. Có thể cần thời gian. Trong mười ngày bạn có thể chỉ đạt được một sự thay đổi nhỏ trong kiểu mẫu thói quen tâm linh của bạn. Không sao; bạn đã có một sự khởi đầu và nếu bạn kiên trì thực hành buổi sáng và buổi tối và tham dự thêm một ít khóa học nữa, thì kiểu mẫu thói quen sẽ thay đổi tận bình diện sâu nhất của tâm và bạn sẽ thoát ra được sự mê muội, thoát ra được phản ứng của bạn.

Chúng tôi vẫn luôn khuyên bảo những người nghiện hút thuốc -- cả thuốc lá thường -- rằng nếu một sự ham muốn nảy sinh trong tâm trí, đừng cầm điếu thuốc và bắt đầu hút. Chúng tôi khuyên họ: "Hãy đợi một chút." Hãy chỉ chấp nhận sự kiện có một sự ham muốn nảy sinh trong trí.

Khi sự ham muốn này nảy sinh, thì có một cảm giác đi kèm trong cơ thể. Hãy bắt đầu quán sát cảm giác này, dù là cảm giác gì. Đừng tìm kiếm một cảm giác đặc biệt. Bất kỳ cảm giác nào nơi cơ thể trong lúc đó đều liên quan tới sự ham muốn hút thuốc. Và quán sát cảm giác như là vô thường, nó phát sinh, nó biến mất; nó phát sinh, nó biến mất; và trong mười phút, mười lăm phút, sự ham muốn đó sẽ qua đi. Đây không là triết lí, mà là chân lý của kinh nghiệm.

Tương tự, đối với người nghiện rượu hay ma túy, khi sự ham muốn nảy sinh, chúng tôi khuyên họ không nên chiều theo ngay tức khắc, nhưng hãy đợi mười lăm phút, và chấp nhận sự kiện có một sự ham muốn nảy sinh, rồi quán

sát bất kỳ cảm giác nào đang có vào lúc đó. Nhờ áp dụng những lời khuyên này, họ đã thấy rằng họ thoát ra được cơn nghiện của họ. Không phải lúc nào họ cũng thành công, nhưng chỉ cần họ thành công dù chỉ một lần trong mười lần, thì họ đã có một bước khởi đầu tốt vì gốc rễ đã bắt đầu thay đổi. Kiểu mẫu thói quen nằm ở gốc rễ của tâm, và gốc rễ của tâm liên quan mạnh mẽ tới những cảm giác trên thân thể; tâm và vật tương quan hết sức mật thiết với nhau, chúng ảnh hưởng lẫn nhau.

Nếu định luật này, định luật của thiên nhiên này, chỉ được chấp nhận ở bình diện tri thức hay sùng Đạo, sẽ chỉ có được ích lợi tối thiểu -- nó có thể gợi hứng cho bạn thực hành. Nhưng lợi ích đích thực sẽ gia tăng với việc thực hành thực sự. Đây là một con đường dài, một công việc của cả đời người. Một cuộc hành trình dù dài hàng ngàn dặm vẫn phải bắt đầu bằng bước đi đầu tiên. Với người đã bước đi bước đầu tiên, có thể họ sẽ bước đi bước thứ hai, rồi thứ ba, và từng bước một như thế, họ sẽ đạt tới đích điểm cuối cùng là sự giải phóng hoàn toàn.

NHỮNG GIÁ TRỊ ĐÍCH THỰC CỦA THIỀN PHẬT GIÁO

Sayagi U Ba Khin

Tháng 12 năm 1961, Thủ tướng Israel, David Ben Gurion, viếng thăm Miến Điện. Một đoàn đại diện nhà báo của Israel cũng đến tường thuật về biến cố này. Thiền sư U Ba Khin được mời tới nói chuyện trước đoàn nhà báo Do Thái này trong một buổi chiều đăi ở Trung tâm Thiên Quốc tế. Những người tham dự đều đã quen thuộc với cuốn sách nhỏ "Phật Giáo Là Gì."

Qua cuộc thảo luận với một nhà báo trước bài nói chuyện, Sayagi đã kết luận rằng người Do Thái quan tâm đến những giá trị hiện tại của việc hành thiền Phật giáo nhiều hơn là tới những gì họ có thể sẽ nhận được sau khi chết. Vì vậy, Thiền sư đã lấy tựa đề cho bài nói chuyện là "Những Giá Trị Thực Của Việc Hành Thiền Phật Giáo Đích Thực" và rút ra nhiều điều từ vốn kinh nghiệm của bản thân và của các môn đệ của Ngài để minh họa đề tài này.

Trong bài nói chuyện, Ngài cũng cung cấp vô số biểu đồ, sơ đồ và ví dụ lấy từ thời kì Ngài làm việc tích cực cho chính quyền, để minh chứng những tiềm năng phong phú của một tâm thanh thản và quân bình. Dưới đây là một phần giới thiệu rút gọn của bài nói chuyện, được xuất bản bởi Nhà Xuất Bản Hội Đồng Buddha Sasana, Rangoon, năm 1962.

Nền Tảng Của Một Người Phật tử

Người Phật tử phải qui y theo Đức Phật, Giáo pháp, và Tăng già. Chúng ta có bốn loại người Phật tử, đó là:

1. *Blaya (người Phật tử vì sợ);*
2. *Labha (người Phật tử vì có nhu cầu được thoả mãn);*

3. *Kula* (người Phật tử vì từ lúc mới sinh);

4. *Saddha* (người Phật tử vì đức tin).

Người Phật tử còn có thể chia thành hai hạng, đó là:

1. *Những người có ý hướng nguyện để được giải thoát ngay ở kiếp sống này;*

2. *Những người chỉ có ý tích lũy Ba la mật (Pāramī, ba-la-mật) để có thể trở thành:*

- *Một vị Phật* (người giác ngộ; người đã khám phá ra đường giải thoát, đã thực hành nó, và đã đạt mục tiêu bằng chính cố gắng của mình);

- *Một vị Phật Độc Giác - Pacceka* ("đơn độc" hay "thâm lặng", không thể dạy cho người khác con đường mà mình đã tìm ra);

- *Agga savaka* (Đệ tử chính);

- *Maha savaka* (Đại đệ tử);

- *Arahant* (A-la-hán, người đã tiêu diệt hoàn toàn mọi khổ não của mình).

Trong số những người có ý hướng nguyện để được giải thoát ngay ở kiếp sống này, có bốn loại cá nhân sau đây:

1. ***Ugghātittannu***: Một cá nhân đã đích thân gặp một vị Phật và có khả năng đạt Đạo và Chân lý thánh chỉ qua việc lắng nghe một bài giảng thuyết ngắn.

2. ***Vipancitannu***: Một cá nhân có thể đạt Đạo và Quả thánh khi được nghe giảng giải một bài khá dài.

3. ***Neyya***: Một cá nhân không có khả năng đạt Đạo và Quả thánh dù là qua việc lắng nghe một bài giảng thuyết ngắn hay dài, nhưng phải học hỏi những bài giảng thuyết và thực hành những điều dạy trong đó trong nhiều ngày, nhiều tháng và nhiều năm để đạt Đạo và Quả thánh. Về

điểm này, đức Phật đã trả lời cho câu hỏi của Bodhi Rajakumāra như sau:

Ta không thể nói chính xác thời gian cần để thể hiện chân lý hoàn toàn. Cả khi giả sử anh đã từ bỏ thế gian và gia nhập Tăng giới của ta, có thể con phải mất bảy năm hay sáu năm hay năm năm hay bốn năm hay ba năm hay hai năm hay một năm, tùy trường hợp. Nhưng cũng có thể chỉ mất sáu tháng hay ba tháng hay hai tháng hay một tháng. Ngược lại, ta cũng không loại trừ khả năng đạt bậc a la hán chỉ trong nửa tháng hay bảy ngày hay một ngày hay thậm chí một phần của ngày. Điều này tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố.

4. Padaparama: Một cá nhân, dù gặp một thời đại của Phật giáo (*Budha-sasana*, một thời kì có lời giảng của Phật), và dành hết sức lực mình để học hỏi và thực hành Giáo pháp, nhưng không đạt được Đạo và Quả thánh ở kiếp sống này. Tất cả những gì họ có thể làm là tích lũy những thói quen và những tiềm năng. Người loại này không thể đạt sự giải thoát khỏi luân hồi trong kiếp sống này. Nếu họ chết khi đang thực hành thiền chỉ (*Samatha*) để đạt định tâm hay thiền quán (*Vipassāna*) để đạt tuệ giác, và bảo đảm được tái sinh làm người hay một Chư thiên (*deva*) ở kiếp kế tiếp, thì họ có thể đạt Đạo và Quả thánh trong kiếp đó ngay trong thời đại của Phật.

Vì vậy, cần giả thiết rằng chỉ những người đã khá trưởng thành trong việc tích lũy Ba la mật (*Pāramī*), như những người thuộc bốn loại cá nhân kể trên, mới có khuynh hướng tuyên bố lời nguyện giải thoát và nghiêm túc theo các khoá học thiền Phật giáo. Hệ quả là chúng ta chắc chắn rằng bất cứ ai quyết tâm theo Bát Chánh Đạo một cách nghiêm túc và cần mẫn qua một khóa thiền Phật giáo dưới sự hướng dẫn của một vị Thầy *chuyên môn*, thì là một cá nhân thuộc loại thứ ba hoặc thứ tư.

Cốt Tủy Của Phật Pháp

Phật pháp thì tinh tế, thâm sâu, và khó hiểu. Chính nhờ việc nghiêm túc và chuyên cần đi theo Bát Chánh Đạo, người ta có thể:

1. Đạt sự hiểu biết chân lý về đau khổ hay bệnh tật,
2. Tiêu diệt nguyên nhân của đau khổ,
3. Và rồi tiêu diệt chính sự đau khổ.

Chỉ có bậc thánh hoàn hảo, bậc A la hán, mới có thể hiểu được hoàn toàn chân lý về đau khổ hay bệnh tật. Một khi đã nhận ra chân lý về đau khổ, những nguyên nhân của đau khổ tự động bị tiêu diệt, và vì thế cuối cùng người ta sẽ hết đau khổ hay bệnh tật. Điều quan trọng nhất trong việc hiểu biết Phật pháp chính là việc nhận ra chân lý về đau khổ hay bệnh tật qua một tiến trình suy niệm theo ba bước là giới (*Sīla*), định (*Samādhi*) và tuệ (*Paññā*) của Bát Chánh Đạo. Như Đức Phật giải thích:

"Thật khó có thể bắn từ xa, từng mũi tên một, xuyên qua một lỗ nhỏ mà không trật một lần nào. Càng khó hơn nếu bắn trúng một đầu sợi tóc, chẻ nó thành một trăm lần, một sợi tóc đã chẻ ra như vậy. Lại càng khó hơn nữa nếu muốn hiểu thấu sự kiện "mọi điều này đều là đau khổ hay bệnh tật."

Người nào nhờ thực hành Giáo pháp mà đi qua được bốn dòng suối thánh thiện và hưởng được bốn quả thánh của nó, thì có thể hiểu đúng được giá trị của những phẩm tính của Giáo pháp, đó là:

- Giáo pháp không phải kết quả của sự phỏng đoán hay suy tưởng, nhưng là kết quả của sự thành đạt bản thân, và nó chính xác trong mọi khía cạnh.
- Giáo pháp tạo ra những kết quả tốt lành ngay lúc này cho những ai thực hành nó theo các phương pháp do Đức Phật dạy.

- *Hiệu quả của Giáo pháp đối với người thực hành nó thì trực tiếp, nghĩa là nó có đặc tính gỡ bỏ mọi nguyên nhân của đau khổ khi người ta đạt sự hiểu biết chân lý về đau khổ.*
- *Giáo pháp có thể chấp nhận thử thách của những người muốn thử thách nó. Họ sẽ có thể tự mình nhận ra những ích lợi của nó.*
- *Giáo pháp là một phần của bản ngã mỗi người, và vì vậy dễ tìm hiểu.*
- *Quả của Giáo pháp có thể được cảm nhận hoàn toàn bởi những môn đệ cao thượng đã đạt các bậc giải thoát.*

Những Kết Quả Của Con Đường Thiên

Ai muốn theo một khóa huấn luyện về thiên Phật giáo phải đi theo Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo đã được Đức Phật đề ra trong bài giảng đầu tiên của Ngài cho năm vị tu sĩ khổ hạnh (*panca vaggiya*) như một phương tiện để đạt mục đích, và người học Đạo này chỉ cần nghiêm túc và chuyên cần tuân theo ba bước của Giới, Định, và Tuệ, tạo thành cốt tuỷ của Bát Chánh Đạo:

- **Gới:** Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng
- **Định:** Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định
- **Tuệ:** Chánh kiến, Chánh tư duy

Các quả của suy niệm thì nhiều vô kể. Chúng bao gồm trong bài giảng về những lợi ích của đời sống một *Sa môn* (*Samannaphala Sutta*). Mục tiêu chính của việc trở thành một *Sa môn* hay tu sĩ là nghiêm túc và chuyên cần đi theo Bát Chánh Đạo và không chỉ được hưởng những quả của bậc *Tu Đà Hoàn*, *Tư Đà Hàm*, *A Na Hàm* và *A La Hán* (*), mà còn phát triển được nhiều khả năng khác nữa. Một người ở ngoài đời mà hành thiên để đạt tuệ giác về chân lý cuối cùng, cũng phải thực hành theo cách này; và

nếu họ có những tiềm năng tốt, họ cũng được chia sẻ những quả và khả năng đó.

Bốn bậc giải thoát: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A la há

Chỉ những người hành thiền với ý hướng ngay thẳng mới có thể bảo đảm thành công. Với sự phát triển lòng thanh tịnh và sức mạnh của tâm và được nâng đỡ bởi trực giác về chân lý cuối cùng của bản tính, người ta có thể làm được rất nhiều điều theo đúng hướng để đem lại lợi ích cho loài người. Đức Phật nói: *"Hỡi các Tỳ Khưu, hãy phát huy sức mạnh của định. Người nào có sức mạnh của định phát triển thì thấy được sự vật trong chân tướng của chúng."* Điều đó đúng cho người nào đã phát triển về *định* (*Samāhi*). Nó lại càng phải đúng cho người nào không chỉ phát triển về Định mà còn phát triển cả về *Tuệ* (*pañña*).

Nhìn chung, người ta tin rằng một người có khả năng tập trung (định) tốt và có thể bảo đảm một sự quân bình của tâm theo ý mình, người ấy có thể đạt những kết quả khá hơn một người không được phát triển như thế. Vì vậy, chắc chắn có rất nhiều lợi ích cho người nào trải qua một khóa học thiền thành công, dù người đó là một tu sĩ, một người cai trị, một chính trị gia, một nhà doanh nghiệp, hay một học sinh. Tôi xin nêu lên trường hợp của bản thân tôi làm ví dụ. Nếu tôi phải nói về mình ở đây, tôi không có dụng ý nào khác ngoài ước muốn chân thành là làm sáng tỏ những lợi ích thực tế mà một người thực hành thiền Phật giáo có thể nhận được. Những sự kiện đều có thực, và tất nhiên không ai có thể chối cãi sự kiện. Những sự kiện đó như sau:

Tôi bắt đầu thực hành thiền Phật giáo một cách nghiêm túc từ tháng 1 năm 1937. Phác họa tiểu sử của tôi trong mục "Who is Who" của tạp chí Guardian, tháng 12 năm 1961 kể ra những bồn phận và trách nhiệm trong chính

quyền mà tôi đã trải qua từ lần này sang lần khác. Tôi đã thôi làm việc cho nhà nước từ 26 tháng 3 năm 1953 khi tôi 55 tuổi, là tuổi tôi được nghỉ hưu, nhưng từ đó tới nay tôi tiếp tục được trao các trọng trách khác trong chính phủ, thường là kiêm nhiệm hai hoặc hơn những chức vụ khác nhau tương đương với các chức vụ đầu ngành. Có lúc tôi kiêm nhiệm ba chức vụ đầu ngành trong ba năm, và một lần khác tôi kiêm nhiệm cùng một lúc bốn chức vụ quan trọng trong khoảng một năm. Ngoài ra, còn có khá nhiều nhiệm vụ đặc biệt được ủy thác cho tôi như ủy viên của những ủy ban trong các bộ của thủ tướng và kế hoạch nhà nước, hoặc như là một chủ tịch hay thành viên của những ủy ban lâm thời.

Tiến sĩ Elizabeth K. Nottingham trong bài báo của bà nhan đề "Thiền Phật giáo ở Miến Điện" có nêu câu hỏi: "Phải chăng việc ấy (thiền) có thể giúp tạo nên một kho dự trữ năng lượng của sự thanh thản và quân bình để sử dụng cho việc xây dựng một "nhà nước thịnh vượng" và như là một thành trì chống lại sự tham nhũng trong đời sống công cộng?". Tôi xin dứt khoát trả lời câu hỏi này rằng "Có." Tôi có thể nói điều này với đầy xác tín, vì những thành quả tôi đạt được trong mọi lãnh vực hoạt động đều tỏ ra xuất sắc, mặc dù mỗi một chức vụ đều là một sự thách đố cho bất cứ cán bộ nhà nước cao cấp nào.

Tôi được bổ nhiệm chức Giám đốc Kiểm toán Thương mại (từ ngày 11 tháng 6 năm 1956 với nhiệm vụ tổ chức lại Ban Kiểm Toán đã được thành lập ngày 4 tháng 10 năm 1955) với một ban nhân viên chỉ gồm 50 người trong đó chỉ có ba nhân viên kế toán có trình độ. Vấn đề là tổ chức lại Ban Kiểm toán và nâng cao tiêu chuẩn hiệu quả của ban này để đáp ứng công việc kiểm toán những giao dịch thương mại của các Hội đồng Quản trị và các công ty đang phát triển của Miến Điện.

Kể đến, tôi được bổ nhiệm chức Chủ tịch Ủy ban Tiếp thị Nông nghiệp Nhà nước vào ngày 21 tháng 6 năm 1956 (*chỉ mười ngày sau khi được bổ nhiệm chức Giám đốc Kiểm toán Thương mại*) để trông coi các công việc của Ủy ban, lúc này đang rất tồi tệ, với các khoản thanh toán trễ hạn cả 5 năm, lượng tồn kho dư thừa ở năm trước là 1.7 triệu tấn và giá gạo thị trường đã rớt từ 60 bảng một tấn năm 1953 xuống còn 34 bảng một tấn năm 1956. Lại còn vấn đề chia rẽ giữa các cán bộ và các nhân viên cấp dưới.

Năm 1958, thi hành sự ủy thác của Ủy ban Thanh tra (*do Thủ tướng đứng đầu*) trong đó tôi là một uỷ viên, việc thành lập một Học viện Chính phủ về Kế toán và Kiểm toán đã được đề xuất. Miến Điện rất thiếu các chuyên viên kế toán và nhân viên kế toán. Kết quả là, ngoại trừ hai tổ chức có nguồn gốc từ trước chiến tranh, công việc kế toán của các ủy ban và công ty đều đã trễ hạn một cách tồi tệ (từ hai đến bốn năm), không kể rất nhiều điều bất hợp lệ được thấy rất rõ ràng.

Thế là ngoài chức vụ đang đảm nhiệm, tôi được trao thêm trọng trách thiết lập một Học Viện Nhà Nước về Kế Toán và Kiểm Toán để đào tạo những cán bộ và nhân viên của mọi ủy ban và công ty ở Miến Điện. Tôi đảm nhận chức vụ Hiệu trưởng Học viện này từ 1 tháng 4 năm 1958 để làm công việc chuẩn bị, và Học viện được thủ tướng chính thức khai giảng ngày 11 tháng 7 năm 1958. Những kết quả của các công việc trên đây chắc chắn sẽ cho thấy rõ người ta có thể xây dựng "một kho dự trữ năng lượng và thanh thần" như thế nào với thiên Phật giáo để sử dụng vào việc xây dựng một "nhà nước thịnh vượng."

Các Quan Hệ Con Người

Về việc lòng nhân ái được tăng cường bởi sức mạnh của chân lý có thể có tác dụng cụ thể như thế nào trong các quan hệ con người, tôi xin kể ra một ít kinh nghiệm riêng

của mình. Tôi được Thủ tướng yêu cầu điều tra về nhiều điều bất hợp lệ bị nghi ngờ trong Ủy ban Tiếp thị Nông nghiệp Nhà nước (S.A.M.B.), và vì thế tôi được bổ nhiệm ngày 15 tháng 8 năm 1955 vào chức Chủ tịch Ủy ban Điều tra Đặc biệt của S.A.M.B. Những báo cáo của tôi dẫn đến những cuộc điều tra thêm của Cục Điều tra Đặc biệt, và các cuộc điều tra của Cục này đã dẫn đến lệnh bắt giam bốn cán bộ của Ủy ban (gồm cả Tổng giám đốc) trong thời gian có hội nghị thường niên của các cán bộ Ủy ban. Sự việc này các cán bộ trong hội nghị vô cùng tức giận và đã dẫn đến việc họ đồng loạt xin từ chức.

Hành động này của họ dẫn đến bế tắc, và tình hình đã trở nên trầm trọng hơn, khi Liên hiệp các Nhân viên Ủy ban đứng ra ủng hộ hành động của họ tại hội nghị thường niên toàn quốc tổ chức tại Pegu. Chính phủ quyết định chấp nhận đơn xin từ chức của họ, và quyết định này đã gây khó chịu cho đa số cán bộ, vì những người này đã xin từ chức nhưng không phải thực lòng muốn từ chức. Cuối cùng, sau một cuộc thương lượng của một thành phần thứ ba, họ đã rút lại đơn xin từ chức và phải chấp nhận quyết định của chính phủ, đồng thời phải chịu một mức hình phạt.

Chính trong tình hình này tôi đã phải tham gia Ủy ban Tiếp thị Nông nghiệp Nhà nước trong tư cách chủ tịch, nhưng khó quên được những khẩu hiệu tuyên truyền của họ tố cáo Ủy ban Điều tra Đặc biệt và Cục Điều tra Đặc biệt. Tuy nhiên tôi không giữ lòng thù oán ai, vì tôi đã làm việc cho lợi ích to lớn nhất của đất nước và tôi tin chắc có thể thuyết phục họ theo quan điểm của tôi rằng sở dĩ tôi chấp nhận chức vụ chủ tịch Ủy ban là vì muốn cứu vãn tình hình của Ủy ban và của đất nước trong giờ phút nguy kịch này, và để làm việc cho sự hiệu quả và lợi ích của các nhân viên, cũng như của những người khác có liên quan đến công việc của Ủy ban.

Thực tế, sau một vài cuộc hội họp với các đại diện của những cơ quan này, tôi có thể nói tôi đã thực sự xoay chuyển được tình thế. Đã có sự đoàn kết trở lại giữa các cán bộ và nhân viên, và có sự phối hợp giữa Ủy ban và các chủ nhà máy xay và các nhà buôn. Những kế hoạch mới đã được vạch ra và những kỹ thuật cải tiến được áp dụng. Kết quả đã đạt được thật không ai ngờ tới. Tôi đã không tiếc lời đề bạt hai viên chức của Ủy ban vì sự hợp tác hết mình của họ và những cố gắng không mệt mỏi của họ để làm cho nhiệm vụ đạt thành công.

Chính phủ đã rất vui lòng trao tặng họ danh hiệu *Wunna Kyawhtin* (một danh hiệu công nhận công lao của họ đối với chính phủ), một người là phó tổng giám đốc, người kia là Chủ tịch Liên hiệp các Công nhân của Ủy ban Tiếp thị Nông nghiệp Nhà nước. Các Liên hiệp công nhân thường chống đối chính phủ, vì thế tôi nghĩ trường hợp một chủ tịch Liên hiệp công nhân được trao tặng danh hiệu Nhà nước là điều rất hiếm hoi. Đối với Học viện Kế toán và Kiểm toán, là nơi cần có các giảng viên hết sức nhẫn nại và thiện chí, ngoài những bằng cấp và kinh nghiệm giảng dạy của họ, vị phó hiệu trưởng và các giảng viên đa số đều đã dự các khóa học thèn ở trung tâm. Bất kể các học viên thuộc loại nào, những thiện chí của thành phần giảng viên đã ảnh hưởng tới họ và sự đáp ứng của các học viên trong tất cả các lớp đều tuyệt vời.

Từ ngày bắt đầu khai giảng Học viện, không hề có một lời phàn nàn từ phía học viên. Mặt khác, vào ngày kết thúc mỗi khóa học, các học viên luôn luôn tổ chức những buổi liên hoan để cảm ơn hiệu trưởng và các giảng viên, trong những dịp đó họ luôn luôn bày tỏ lòng biết ơn đối với sự hiền từ và hi sinh mà ban giảng huấn đã tỏ ra để giúp họ hiểu bài một cách hoàn hảo. Vì vậy, tôi chắc chắn rằng

thiền đóng một vai trò rất quan trọng trong sự phát triển tâm để giúp người ta có những mối quan hệ con người tốt nhất.

Những Kết Quả Phụ

Điều tôi sắp nói ở đây là về những kết quả phụ rất nhỏ của thiền đối với các căn bệnh vật lý và tâm lý. Thời đại chúng ta không phải thời đại để biểu diễn các phép lạ, như bay lên không, hay đi trên mặt nước, là những điều chẳng có ích lợi trực tiếp nào cho con người nói chung. Nhưng nếu thiền có thể giúp chữa lành những căn bệnh vật lý và tâm lý của con người, thì đó mới là điều đáng để chúng ta suy nghĩ. Theo lối suy nghĩ của người Phật tử, mọi hành vi, dù là hành động, lời nói hay tư tưởng, đều để lại một hành hay nghiệp (*Sankhāra*) khiến người ta tuý theo nghiệp đó mà đạt được mục tiêu tốt hay xấu. Điều vô hình mà chúng ta gọi là nghiệp này là sản phẩm của tâm mà mỗi hành vi đều liên quan tới. Nó không có yếu tố trương độ. Toàn thể vũ trụ đều thấm nhuần những nghiệp của mọi chúng sinh.

Chúng tôi tin rằng lý thuyết khoa học về đời sống có nguồn gốc từ những lực này, mỗi cá nhân hấp thụ liên tục những lực của hành động cá nhân của mình, đồng thời phát ra những lực mới bằng hành động, lời nói, và tư tưởng; và như vậy, có thể nói nó tạo ra một chu kì sự sống tuần hoàn vô tận với biểu tượng là nhịp tim, nhịp thở và sự rung động. Chúng ta thử coi những lực của các hành động tốt là tích cực và lực của các hành động xấu là tiêu cực. Kết quả chúng ta sẽ có những phản ứng tích cực và tiêu cực, luôn luôn xảy ra ở mọi nơi trong vũ trụ này. Nó đang xảy ra trong mọi vật tri giác và vô tri giác, trong thân thể của tôi, của quý vị, và trong thân thể của mọi chúng sinh. Khi người ta hiểu được những khái niệm này nhờ một khóa học thiền đúng mức, người ta biết được chân tướng của sự vật. Với ý thức về vô thường, đau khổ, và vô ngã, họ phát triển nơi mình điều chúng ta có thể gọi là một tia sáng của *yếu tố Niết-bàn*

(*nibbàna dhatu*), một năng lực xua tan mọi sự như bản hay độc hại - sản phẩm của những hành xấu, nguồn gốc của bệnh tật vật lý hay tâm lý của họ. Cũng thế, giống như nhiên liệu bị đốt cháy bởi lửa, những lực tiêu cực bên trong bị thiêu hủy bởi yếu tố Niết bàn, mà họ tạo ra được với sự ý thức đích thực về vô thường trong khóa học thiền. Quy trình thiêu hủy này phải tiếp diễn liên tục cho tới khi cả tâm và thân được hoàn toàn thanh tẩy mọi điều tiêu cực hay độc hại. Trong số những người tham dự các khóa học thiền tại trung tâm, có những người than phiền về những chứng bệnh như cao huyết áp, lao phổi, đau nửa đầu, huyết khối... Họ đã được thuyên giảm dù chỉ trong một khóa học mười ngày. Nếu họ tiếp tục duy trì ý thức về vô thường và dự những khóa học dài hơn tại trung tâm, rất có thể các chứng bệnh của họ sẽ được chữa khỏi hoàn toàn.

Vì tất cả những gì nằm ở nguyên nhân gốc rễ của những căn bệnh vật lý hay tâm lý của một người đều là một sự khởi sinh (*samudaya*), và sự khởi sinh này có thể được loại trừ bởi yếu tố Niết-bàn mà người ta tạo ra được khi hành thiền Phật giáo đích thực, chúng tôi không thấy có gì khác biệt giữa bệnh này hay bệnh kia. Một khía cạnh của thiền là *tận diệt khởi sinh (samudaya pahatabba)*, dịch sát nghĩa là "để loại trừ những nguyên nhân của đau khổ."

Cần lưu ý một điểm sau đây. Khi một người đã phát triển yếu tố Niết-bàn, ảnh hưởng của nó đối với những sự tiêu cực hay độc hại trong cơ cấu riêng của người đó có thể tạo ra một sự đảo lộn nào đó, mà họ phải biết chịu đựng. Sự đảo lộn này có khuynh hướng làm gia tăng sự nhạy cảm đối với sự phát xạ, ma sát và dao động của các đơn vị nguyên tử trong cơ thể. Hiện tượng này sẽ gia tăng về cường độ, khiến người ấy có thể cảm thấy toàn thân mình chỉ là điện và một khối đau đớn. Trường hợp những người mắc những bệnh như nói trên, tác động của hiện tượng này

còn mạnh hơn và đôi khi bùng nổ. Nhưng nếu người ấy chịu đựng được nó, họ sẽ nhận ra sự kiện có sự thay đổi đang diễn ra trong con người họ trở nên tốt đẹp hơn, và những sự tiêu cực hay độc hại dần dần giảm đi, và họ sẽ từ từ nhưng chắc chắn được khỏi bệnh.

Nhân loại ngày nay đang đứng trước hiểm họa bị nhiễm chất phóng xạ. Nếu những chất độc này mà một người nhiễm phải vượt quá mức hàm lượng tối đa cho phép, là họ rơi vào vòng nguy hiểm. Tôi tin chắc rằng yếu tố Niết bàn mà một người phát triển được trong thiên Phật giáo đích thực, sẽ là nguồn năng lực đủ mạnh để tiêu diệt chất độc phóng xạ, nếu có, trong con người ấy.

SỰ GIẢI THOÁT HƯỚNG TỚI NIẾT BÀN

Sayagyi U Ba Khin

Bài viết sau đây đã được in lại và tóm lược từ tạp chí Miến Điện "Ánh Sáng Giáo Pháp." Đây là bài thuyết giảng của Thiền sư U Ba Khin đã đọc vào năm 1950, vào ngày rằm tháng bảy, được gọi là lễ Dhammacakka. Lễ này được mừng để kỉ niệm ngày Đức Phật giảng cho năm người bạn tu của Ngài bài giảng đầu tiên: Kinh Chuyển Pháp Luân - Dhammacakka-pavattana Sutta. Trong bài giảng này, Đức Phật phác họa Tứ Diệu Đế bằng cách cắt nghĩa chi tiết Bát Chánh Đạo; nói khác đi, đây là cốt tuỷ lời giảng dạy của Ngài.

Bài Giảng Về Sự Giải Thoát

Bài nói chuyện của tôi trình bày cho quý vị là một sự giải thoát thuộc bình diện siêu thế chống lại sự ô nhiễm của tâm để đạt sự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, để dẫn tới việc thể hiện *Niết-bàn* (thực tại cuối cùng).

Quả không sai khi nói rằng bài giảng Chuyển pháp luân được giảng bởi chính Đức Phật là người đích thân nổi dậy chống lại sự trói buộc của thế giới trần tục để đạt giác ngộ và tận diệt mọi sự như ướ (sa-upadisesa nibbàna), nhờ đó mọi chúng sinh -- loài Người, các vị Trời (*deva*), Phạm Thiên (*brahma*) -- có thể nổi dậy chống lại sự trói buộc của các thế giới trần tục và đạt Niết-bàn.

Giải Thoát Khỏi Ba Loại Thế Giới Trần Tục

Đức Phật đã nổi dậy chống lại ba loại tục giới và đạt sự giác ngộ từ sáng sớm ngày Vesakha (rằm tháng năm). Ngài không hài lòng với sự thành đạt này, bởi vì do sự thành toàn Ba la mật (*Pāramī*) Ngài đạt được cho mọi

chúng sinh, ngày cũng phải chia sẻ cho mọi chúng sinh phương pháp để nổi dậy giành sự giải thoát khỏi ba loại thế giới trần tục.

Niết-Bàn (Giải Thoát Thực Sự)

Trong sự giải thoát nhằm đạt Niết-bàn này, có vô số trở ngại trong sự ngu muội (*Avijjā*) khiến hình như chúng ta không có lối thoát. Với những sự thành toàn đã tích lũy, Đức Phật phải bảo vệ và chiến đấu chống lại năm mãnh lực của Ma vương, đó là chư thiên ma vương (*devaputta māra*), phiền não ma (*kilesa māra*), pháp hành ma (*khandhā māra*), sự chết ma (*maccu māra*), và các cơ cấu của nghiệp (*Abhisankhāra māra*). Những mãnh lực này áp bức và giam cầm chúng ta, khiến chúng ta không thể có lối thoát.

Trước khi giảng bài đầu tiên, trong bảy tuần sau khi giác ngộ, Đức Phật không ăn uống gì cả. Ngài chìm sâu vào việc suy niệm những chi tiết sâu xa của Chân lý. Giải thoát chúng sinh khỏi sự trói buộc của sự mê muội không phải chuyện dễ. Khi Đức Phật đã nhìn thấy hết thảy chúng sinh, sau tuần lễ thứ bảy, Ngài đã suy nghĩ có nên truyền dạy Chân lý thâm sâu cho mọi chúng sinh đang bị trói buộc bởi phiền não hay không. Chính vì thế vị Đại Phạm Thiên Sahampati, có các vị Trời (*Devas*) và các vị Phạm Thiên (*Brahmas*) khác đi cùng, đã dâng cho Đức Phật vòng hoa ngọc và nài xin Đức Phật truyền dạy Chân lý, họ bắt đầu những lời bằng tiếng Pāli như sau: *Desetu Bhagava Dhammam, desetu sugato* (cầu xin đấng đại phước giảng dạy Chân lý, cầu xin đấng toàn thiện giảng dạy Chân lý).

Sau khi hứa với vị đại Phạm Thiên Sahampati rằng mình sẽ giảng Chân lý, Đức Phật tìm xem trong số loài người có ai có khả năng hiểu và tiếp thu ích lợi của Chân lý không. Ngài tìm thấy năm vị tu hành khổ hạnh đã phục vụ Ngài khi Ngài thực hành các phương pháp luyện tu khổ hạnh. Vì vậy, Đức Phật đi đến công viên sơn dương gần

Varanassi là nơi ở của năm vị Đạo sĩ kia, và trong canh đầu của đêm hôm đó, Ngài đã giảng bài chuyển pháp luân - *Dhammacakka*, bắt đầu bằng các lời *Dveme bhikkhave anta pabbajitena nasevitabba* (Này các Tỳ Khưu, người đã từ bỏ thế gian thì không thể đi theo hai thái cực này). Bài giảng này đã mở đường cho việc biến đổi nên một con người mới. Nói các khác, Đạo Cao Cả nổi dậy chống lại Đạo thế tục và dẫn tới Niết-bàn. Khi Đức Phật giảng xong bài giảng, vị Đạo sĩ đứng đầu nhóm là Kondanna đã trở thành người nhập lưu (*Sotāpanna*), nghĩa là được biến đổi thành một con người mới, một con người cao cả.

Lúc đó các vị Trời và các vị Phạm Thiên ở mười ngàn vũ trụ cũng được biến đổi thành những bậc cao cả (*ariyās*). Để đạt bậc cao cả đòi hỏi phải thấu triệt bản chất đích thực của các yếu tố Niết-bàn và được giải thoát khỏi mọi phiền não. Thể hiện Niết-bàn nghĩa là trở thành một hiện hữu mới, biến đổi từ một hiện hữu thế tục sang một hiện hữu cao thượng. Không thể nào biến đổi một con người sang một đời sống mới như thế bằng những phương tiện chuẩn bị thông thường. Đức Phật đã đạt sự biến đổi này bằng việc thành đạt những Ba la mật (*Pāramī*) đã được phát triển qua vô số thế đại. Sự phát triển này đạt tới tột đỉnh trong sự toàn giác, và trong việc quay bánh xe Giáo pháp.

Tại Sao Bài Giảng Này Gọi Là *Dhammacakka*?

Lý do bài giảng này được gọi là Chuyển Pháp Luân - *Dhammacakka* là vì, theo sách *Dhammacakka Katha* về *Patisambhida-magga*:

*Dhammapavatanti kenatthena Dhammacakkam,
Dhammanca pavatteti cakkancati.*

Tại sao việc đi theo Chân lý được gọi là Pháp luân - *Dhammacakka*? Đó là việc đi theo Chánh pháp (*Dhamma*) và bánh xe (*cakka*) của giáo pháp. Nó là nguồn gốc của Tứ

Diệu Đế và nó cũng tạo sự quay liên tục Chân lý của Tứ Diệu Đế. Việc quay bánh xe Giáo pháp được gọi là - *Dhammacakka*. Cốt tủy của *Dhammacakka* là Tứ Diệu Đế, tức là:

Dukkha sacca (chân lý về khổ); *Samudaya sacca* (chân lý về nguyên nhân của khổ); *Nirodha sacca* (chân lý về sự diệt khổ); và *Magga sacca* (chân lý về con đường dẫn tới diệt khổ).

Trong bốn chân lý cao thượng này, chân lý về đường dẫn tới diệt khổ (*magga sacca*) tức là Bát Chánh Đạo là chân lý quan trọng hơn cả. Tuy Đức Phật đã giảng tám mươi hai ngàn bài giảng vào những dịp khác nhau trong suốt bốn mươi lăm năm phục vụ của Ngài, khía cạnh cơ bản thực tiễn của giáo lý của Ngài chính là Bát Chánh Đạo.

Giáo Lý Giải Thoát

Bát Chánh Đạo bao gồm ba khía cạnh thực hành: Giới, Định, và Tuệ (*Sīla, Samādhi, Paññā*).

- *Giới gồm ba phần: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.*
- *Định gồm ba phần: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.*
- *Tuệ bao gồm: chánh kiến, chánh tư duy.*

Khi thực hành kết hợp cả ba khía cạnh này một cách đúng mức -- lấy Tuệ (*Paññā*) làm yếu tố chỉ Đạo, người ta chắc chắn đạt được Đạo cao thượng. Nếu người ta chưa đạt được Đạo, vì họ chưa đạt sự quân bình giữa Giới, Định, và Tuệ. Việc đào luyện ba khía cạnh thực hành này chính là sự giải thoát của Đức Phật.

Tâm Quan Trọng Hơn Cả

Trong bát chánh Đạo về Giới (*Sīla*), gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, các hành động và lời nói

phải được điều khiển và kiểm chế. Các hành động và lời nói thường bị kiểm soát bởi tham, sân, và si (*lobha, dosa, và moha*), rồi những tình cảm này lại gây nên tham ái, khinh mạn, và lầm lạc (*tanhà, mana, và miccha-diṭṭhī*). Những tính chất thiếu lành mạnh này là những khuynh hướng thường xuyên đi theo chúng ta qua vòng luân hồi của các cuộc tái sinh (*samsāra*). Hành động của thân xác (*kāya Kamma*) và của lời nói (*vaci Kamma*) là những con đường cách mạng mà chúng ta phải thực sự phản kháng lại.

Ở đây, có câu nói rằng: *mano pubbangama Dhamma* (cái tâm làm chủ các hành vi của thân xác và lời nói). Và một câu khác nói: *papasmim ramati mano* (cái tâm thích trú trong bất thiện). Chúng ta không thể chống lại nó bằng những phương tiện bình thường, nhưng cần phải chống lại nó bằng tất cả sức lực của mình.

Cầu cho mọi chúng sinh có khả năng dồn hết sức lực của mình vào công việc này.

Làm Chủ Tâm

Trong Bát Chánh Đạo về định (*Samāधि*), gồm chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, phải bảo đảm kiểm chế cái tâm vốn phát sinh những hành vi vật lý và lời nói thiếu lành mạnh. Nhờ đó, nó không thể trở nên cuồng loạn nhưng sẽ trầm lắng và tập trung. Chánh định không thể đạt được nếu không có chánh tinh tấn và chánh niệm, để giữ cho tâm tỉnh lặng và trầm lắng. Để đạt chánh định, phải phát triển chánh niệm với chánh tinh tấn. Xin quý vị tin chắc rằng với sự giúp đỡ của một người hướng dẫn có khả năng, quý vị có thể đạt chánh định (*Samāधि*) một cách mau chóng.

Đức Phật trong khi thiết lập giai đoạn đầu tiên của Định dưới gốc cây bồ đề, Ngài đã phải mãnh liệt cưỡng lại và chống trả sự ác (*devaputta māra*). Sau khi đã toàn thắng

sự ác bằng việc thiết lập Chánh định, Ngài đã làm chủ mọi phiền não (*kilesa māra*) và sự chết (*maccu māra*) một cách dễ dàng. Ngày nay cũng vậy, với sự hướng dẫn và trông coi của một bậc Thầy đã phát triển được những Ba la mật (*Pāramī*) và có thể bảo vệ chống lại những mối nguy của sự ác, người ta có thể đạt được định trong một thời gian ngắn.

Có sáu loại đặc trưng hay bản tính (*carita*) ảnh hưởng tới mọi chúng sinh, nhưng chúng ta không có khả năng để xác định được mỗi người thuộc loại nào. Có điều chắc chắn là không ai mà không có tính si mê (*mohacarita*), nghĩa là sự mê muội. Chính vì vậy, người ta không thể cho rằng việc thiết lập định bằng phương pháp niệm thở- *Ānāpāna sati* là một phương pháp không tự nhiên. Việc thực hành này thích hợp cho những người có bản tính và khuynh hướng si mê (*moha*). Nhưng có thể người ta không tin rằng thiết lập định bằng phương pháp niệm thở là điều tương đối dễ dàng.

Đúng là không phải dễ làm chủ cái tâm, giữ nó thanh tịnh, đúng mức và bền bỉ -- bởi vì trong vòng tái sinh luân hồi, tâm luôn luôn ở tư thế phóng đãng, không bị kiềm chế, luôn xáo động và thay đổi liên tục. Nhưng đối với người không tìm kiếm những lợi ích trần tục, mà chỉ muốn đạt Niết-bàn, nếu người ấy gặp được một vị Thầy tốt, việc làm chủ tâm sẽ trở nên dễ dàng.

Có nhiều người đã cảm nghiệm được một hình ảnh rực rỡ trong tâm (*uggaha nimitta*) ở lần hành thiền đầu tiên và một phản ảnh (*patibhaga nimitta*) ngay sau đó. Chính vì thế, tôi khuyên những người đang thực hành Giáo pháp để đạt Niết-bàn đừng bỏ qua bộ ba *Giới-Định-Tuệ* .

Bản Tính Đích Thực

Chánh tư duy (*Sammā saṅkappa*) là niệm về bản tính đích thực của các uẩn, các nền tảng và yếu tố của cảm giác. Sự hiểu biết về bản tính đích thực sau việc suy niệm

này được gọi là con đường Chánh kiến (*Sammā ditthi*). Vấn đề phát sinh là: "bản tính đích thực" là gì? Bản tính đích thực là: Danh và Sắc (*Nāma* và *Rūpa*) của ngũ uẩn không ngừng bị hủy hoại và biến mất hoàn toàn. Điều này đúng với bản tính của Vô thường (*Aniccā*). Danh và Sắc của ngũ uẩn không có dù chỉ một chút thoả mãn nhỏ nhoi, mà hoàn toàn chỉ là phiền não. Đó là bản tính đích thực của Khổ đau (*Dukkha*). Danh và sắc của ngũ uẩn không có gì cho thấy nó có một thực thể nào như tôi, của tôi, và bản ngã.

Đây là bản tính đích thực của Vô ngã (*Anattā*). Những bản tính đích thực này nằm trong thân thể (chỉ dài bằng một sải tay) của những người đang nghe bài nói chuyện này. Người ta phải đi sâu vào thân thể này với sự tập trung cơ bản và trực giác tinh tế. Người ta phải quan sát một cách có phê phán bản tính đích thực của danh và sắc này, để loại trừ những định kiến đang cản trở đường đi. Người ta phải không ngừng nghiên cứu bản tính đích thực của vô thường, của đau khổ, của vô ngã nơi ngũ uẩn. Và người ta phải phát triển mười trực giác của Thiền Quán. Phương pháp này gọi là *Thiền Quán*.

(Để xem giải nghĩa về mười trực giác, xem "*The Essentials of Buddha-Dhamma in Meditative Practice*," pp. 116-11)

Những việc thực hành này được coi là tuệ giác giúp loại trừ chân lý Tục đế (*Paññātti*) để đạt chân lý Chân đế (*paramattha*). Về cơ bản, tôi tin rằng nếu bộ ba *Giới, Định, Tuệ* được thực hành một cách chuyên chăm, người ta sẽ thấu triệt được Tứ Diệu Đế và đạt được Niết-bàn. Ngày nay, Thiền Quán đang được thực hành một cách phổ biến hơn trước, nên nếu người ta có một nền tảng mạnh về định thì chắc chắn người ta không còn xa Niết-bàn.

Nhưng những người bị choáng ngợp bởi sự ác (*devaputta māra*) sẽ nghĩ rằng họ không thể làm được gì

cả; họ sẽ đầu hàng và chọn theo con đường dễ dãi. Khi Đức Phật trông thấy và nhắc nhở Thầy Kolita (sau này gọi là Maha Moggallana) vì Ngài này ngủ gật trong khi hành thiền, Ngài nói: *Kolita, người đang đi tìm an lạc của Niết-bàn, tại sao anh lại muốn kết hợp nó với sự uể oải, lờ đờ và biếng nhác không xứng đáng như thế? Vì vậy cần phải loại trừ sự uể oải, lờ đờ và biếng nhác với những ảnh hưởng của nó, và hãy thực hành Bát Chánh Đạo, là Đạo cao thượng được rao giảng trong bài Kinh chuyển pháp luân-Dhammacakka.*

Trong cả vòng tái sinh luân hồi, đối với cái tâm tin rằng tập hợp của tâm và vật chất là:

Nicca (vô thường) -- hãy chống trả lại cái tâm như thế, để có một cái tâm mở rộng cho sự thể hiện và nhận thức về Vô thường (*Aniccā*).

Sukha (hạnh phúc) -- hãy chống trả lại cái tâm như thế, để có một cái tâm mở rộng cho sự thể hiện và nhận thức về Đau khổ (*Dukkha*).

Atta (bản ngã) -- hãy chống trả lại cái tâm như thế, để có một cái tâm mở rộng cho sự thể hiện và nhận thức về Vô ngã (*Anattā*).

An Lạc Và Thanh Thân

Tóm lại, từ nay trở đi, cầu chúc quý vị cố gắng hết sức mình để thực hành, để đạt được sự tuệ giác siêu thế (*lokuttara nana*), bằng cách chống trả lại sự nhận thức thế tục (*loka*).

Ước gì những ai hết lòng hành thiền sẽ đón nhận và thấm nhuần sự rung động của Giáo pháp (*Dhammadhatu*), sự Giác ngộ (*bodhidhatu*), và Niết bàn (*nibbānadhatu*) của Đức Phật.

Ước gì những người này, nhờ thiết lập được Giới, Định, và Tuệ, sẽ hoàn toàn tiêu diệt sự ác, nó là vòng luân

hồi, đó là tham, sân, và si (*tanhà, mana và miccha-diṭṭhi*) và mau chóng đạt thẳng tới sự tận diệt mọi phiền não, là tình trạng siêu việt bản tính của thế giới vật chất này (*Sankhāra Dhamma*).

Ước gì những người này, sau khi đón nhận ánh sáng Niết-bàn, có thể truyền lan sự an lạc và thanh thản trên khắp vũ trụ này.

HỎI VÀ TRẢ LỜI

Hỏi: Chúng ta đã nói khá nhiều về *Vô thường*. Thế còn giáo lí về *Vô ngã*, thường được hiểu là "không có bản ngã," "không có cái ngã tự tại" thì sao? Thông thường chúng ta nghĩ mình cần có một thực thể tự thân để hoạt động trong vũ trụ. Chúng ta có những thuật ngữ như "lòng tự tin," "lòng tự trọng," và chúng ta tin rằng một "bản ngã mạnh" là thước đo khả năng của một người để đối diện với cuộc sống hàng ngày. Vậy thì giáo lí về "vô ngã" nghĩa là gì?

S.N.Goenka: Với người chưa cảm nghiệm được giai đoạn "vô ngã," thì quả thực trong thế giới ngoại tại này phải có một cái tôi, một bản ngã, và bản ngã này phải được kích thích. Nếu tôi không ham muốn một điều gì, tôi sẽ không có đủ sự kích thích để hoạt động. Trong khóa học này, mỗi khi tôi nói rằng ham muốn và dính mắc là có hại, người ta thường vấn nạn rằng nếu không có gắn bó, không có ham muốn, thì đời sống còn có hứng thú gì? Sẽ không có đời sống. Chúng ta sẽ chỉ giống như loài cây cỏ.

Là một người có gia đình và hoạt động kinh doanh ngoài xã hội, tôi có thể hiểu được những vấn nạn của họ. Nhưng tôi cũng hiểu rằng khi bạn làm việc với phương pháp này và đạt giai đoạn mà cái bản ngã tan biến mất, thì khả năng làm việc của bạn gia tăng gấp bội. Khi bạn sống một đời sống quá ích kỉ, thì thái độ chung của bạn là làm

mọi cái có lợi cho mình. Nhưng thái độ này làm bạn căng thẳng khiến bạn cảm thấy rất khổ sở.

Khi bạn thực hành Thiền quán, cái tôi của bạn biến mất, tự nhiên tâm của bạn đầy yêu thương, từ bi, và sự chân thành. Bạn cảm thấy thích làm việc, không chỉ vì lợi ích riêng của bạn, mà còn vì lợi ích của mọi người. Khi sự kích thích của cái tôi ích kỷ biến mất, bạn cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều, và có khả năng làm việc được hơn rất nhiều. Đây là kinh nghiệm bản thân của tôi, và của rất nhiều người đã từng đi theo phương pháp này.

Phương pháp này không làm bạn trở nên thụ động. Một người có tinh thần trách nhiệm trong xã hội thì luôn hoạt động. Cái tan biến mất nơi bạn là thói quen phản ứng mù quáng. Khi bạn sống bằng phản ứng, bạn cảm thấy đau khổ. Khi bạn sống không theo phản ứng, bạn tạo ra cảm giác tích cực.

Hỏi: U Ba Khin là một người có vị trí quan trọng trong xã hội và là một cán bộ nhà nước. Ngài ấy quan niệm thế nào về các vấn đề như chiến tranh, nghèo đói, v.v...?

S.N. GOENKA: Trong xã hội có nhiều vấn đề quan trọng. Người ta không thể nhân danh việc hành thiền Vipassāna hay bất kỳ loại thiền nào khác để nhắm mắt lại và trốn tránh. Mỗi người cần đóng góp phần của mình. Đức Phật thường nói: "Nếu bụng của con đói, con không thể thực hành Giáo pháp, không thể hành thiền." Đây là điểm rất quan trọng.

Mọi chiến tranh đều tai hại. Nhưng chỉ có mục tiêu lí tưởng là giữ cho xã hội tránh được chiến tranh thì không ích lợi gì. Mọi cá nhân phải giải phóng mình khỏi những xung đột bên trong. Những xung đột trong xã hội, giữa các quốc gia, các cá nhân -- tất cả tồn tại là vì những sự xấu xa trong tâm của các cá nhân.

Con người là chúng sanh trong xã hội. Họ không thể sống cách li khỏi xã hội, cũng không có lợi gì khi sống cách li xã hội. Mọi đóng góp của họ cho xã hội trong tư cách một thành viên của xã hội, bằng cách góp phần xây dựng hòa bình và hoà hợp, là thước đo giá trị của họ như một thành viên có ích cho xã hội. Những con người bất hòa không những chỉ căng thẳng và đau khổ nơi bản thân mình, mà còn làm những người chung quanh mình đau khổ vì sự căng thẳng và bất hòa của họ.

Vì vậy, rõ ràng nếu chúng ta muốn xây dựng một xã hội hạnh phúc và hòa hợp, thì chúng ta cũng phải làm cho mỗi cá nhân hạnh phúc, mạnh khỏe và hòa hợp. Chỉ khi mỗi cá nhân có tâm thanh tịnh và an lạc, chúng ta mới hi vọng có hòa bình trong xã hội. Giáo pháp là một con đường độc đáo để đạt sự an bình cho cá nhân, vì thế là con đường đạt tới an bình và hòa hợp cho xã hội và thế giới.

Hỏi: Người hành thiền Vipassāna đóng vai trò gì trong lãnh vực hoạt động xã hội -- ví dụ, trong việc giúp đỡ người khác, người nghèo, người đói, người bị bỏ rơi, người vô gia cư, người bệnh tật, v.v...?

S.N. GOENKA: Giúp đỡ người khác là điều tuyệt đối cần thiết đối với người đi theo con đường Giáo pháp. Tất nhiên, đối với người hành thiền, mục tiêu là đạt tâm thanh tịnh. Nhưng một dấu chỉ của tâm thanh tịnh là sự gia tăng ước muốn giúp đỡ người khác. Một tâm thanh tịnh sẽ luôn luôn tràn đầy từ bi và yêu thương. Không thể nào nhìn thấy người khác đau khổ ở khắp nơi mà trong lòng lại nghĩ: "Mặc kệ, không hề gì đến tôi. Tôi phải lo sự giải thoát của bản thân mình." Thái độ này chứng tỏ sự thiếu phát triển về Giáo pháp. Nếu một người tiến tới trong Giáo pháp, người ấy có thể giúp đỡ và phục vụ người khác một cách tự nhiên trong mọi lãnh vực, tùy theo khả năng của mình.

Nhưng trong khi bạn phục vụ người khác trong những hoạt động xã hội khác nhau, như trong một trường học, một bệnh viện hay một tổ chức nào khác, bạn có thể nghĩ sai lạc rằng: "Bây giờ tôi đã thực sự có tâm thanh tịnh và đang cống hiến tất cả thời giờ của tôi để giúp đỡ người khác, việc thanh tẩy tâm của tôi có thể tự nó tiếp tục diễn ra. Tôi có thể bỏ việc hành thiền sáng tối vì bây giờ tôi đang bận quá. Tôi đang cống hiến một sự phục vụ lớn cho xã hội." Thật là một sai lầm to lớn. Nếu bạn có tâm thanh tịnh thực sự, thì bất kỳ sự phục vụ nào của bạn cũng sẽ đều thực sự mạnh mẽ, hiệu quả và mang lại những kết quả tốt.

Hãy tiếp tục thanh tẩy tâm, tiếp tục xét xem tâm của bạn có thực sự thanh tịnh hay không, và tiếp tục phục vụ người khác mà không mong được đáp trả bất cứ điều gì. Các cá nhân tốt lành và hòa hợp là nền tảng của mọi xã hội lành mạnh và hòa hợp. Chỉ khi mọi cá nhân có tâm thanh tịnh và an bình, chúng ta mới trông mong có sự an bình và hòa hợp trong xã hội. Thiền quán là một phương Ba la mật chu đáo để cá nhân đạt sự an bình và hòa hợp, vì thế nó là phương thể lí tưởng để đạt sự an bình và hòa hợp trong xã hội.

Hỏi: Ngài khuyên người ta sử dụng phương pháp thiền này thế nào trong đời sống hàng ngày của họ:

S.N. GOENKA: Việc đầu tiên là tăng cường và hoàn hảo việc sống theo giới luật hay đời sống Đạo đức. Năm giới luật chúng tôi giảng dạy -- không giết người, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không nghiện ngập -- là nền tảng. Một khi người ta phạm một trong những giới luật này, sự định tâm của họ trở nên suy yếu, và tuệ giác của họ nông cạn. Bạn không thể sống trên bình diện những cảm giác của bạn; nếu không, bạn sẽ chỉ sống bằng những trò chơi của trí óc ở lớp vỏ bề ngoài của tâm. Nhưng nếu giới của bạn mạnh, bạn có thể bắt đầu đi vào chiều sâu của

tâm. Và khi đó, khi đã đi vào chiều sâu và nhỏ sạch tận gốc rễ dù chỉ một số điều tiêu cực nơi bạn, thì giới và định đều trở nên mạnh mẽ. Cả ba yếu tố này trợ giúp lẫn nhau.

Việc kế tiếp là: trong khi bạn làm việc, hãy tập trung hoàn toàn vào công việc của bạn. Đó chính là việc hành thiền của bạn trong lúc đó. Nhưng khi bạn rảnh rỗi, dù chỉ trong năm phút, hãy tập trung ý thức vào các cảm giác của bạn với cặp mắt mở to. Khi bạn không có gì để làm, hãy quán sát các cảm giác của bạn. Việc này sẽ cung cấp sức lực cho bạn trong khi bạn thi hành các nhiệm vụ. Đó là cách mà mọi người đều có thể dùng phương pháp này trong đời sống hàng ngày của họ.

Hỏi: Có thể có sự tham ái và sân hận lành mạnh không -- ví dụ như ghét sự bất công, khao khát tự do, sợ bị thương tổn thể xác?

S.N. Goenka: Tham ái và sân hận không bao giờ có thể là lành mạnh. Chúng luôn làm bạn căng thẳng và đau khổ. Nếu bạn hành động với tâm tham ái và sân hận, thì có thể bạn có một mục đích xứng đáng đấy, nhưng bạn dùng một phương tiện không lành mạnh để đạt mục đích đó. Tất nhiên, bạn phải hành động để bảo vệ mình khỏi nguy hiểm.

Bạn có thể hành động như thế khi quá sợ hãi, nhưng khi hành động như thế, bạn đã phát triển một mặc cảm sợ hãi sẽ gây thiệt hại cho bạn về lâu về dài. Hoặc là khi hành động với sự thù ghét trong tâm, có thể bạn cũng thành công trong việc chống lại bất công, nhưng sự thù ghét đó sẽ trở thành một mặc cảm tâm linh có hại. Bạn phải chiến đấu chống bất công, bạn phải bảo vệ mình khỏi nguy hiểm, nhưng bạn phải làm điều này với một tâm thanh thản, không căng thẳng. Và khi bạn hành động một cách quân bình, bạn có thể hành động để đạt một điều gì tốt vì yêu thương người khác. Tâm quân bình luôn luôn có ích và sẽ mang lại những kết quả tốt nhất.

Hỏi: Ham muốn vật chất để làm cho đời sống dễ chịu và thoải mái hơn thì có gì là sai?

S.N. GOENKA: Nếu là nhu cầu thực sự, thì chẳng có gì sai cả, miễn là bạn không quá quyến luyến nó. Ví dụ bạn khát, bạn muốn uống nước; không có gì xấu cả. Bạn cần uống nước -- vì vậy bạn cố gắng đi kiếm nước để làm dịu cơn khát của bạn. Nhưng nếu nó trở thành một ám ảnh, thì nó sẽ làm hại bạn chứ không có ích cho bạn. Bạn cần điều gì, thì cứ làm việc để đạt được nó. Nhưng nếu bạn không đạt được, hãy cứ mỉm cười và tìm cách khác để đạt được nó. Nếu bạn thành công, hãy vui hưởng điều bạn đạt được, nhưng đừng quyến luyến nó.

Hỏi: Thế còn dự tính kế hoạch cho tương lai thì sao? Ngài có gọi nó là tham ái không?

S.N. GOENKA: Ở đây cũng thế, tiêu chuẩn là xét xem bạn có quyến luyến kế hoạch của bạn không. Ai ai cũng phải lo cho tương lai của mình. Nếu kế hoạch của bạn thất bại và bạn bắt đầu than khóc, tức là bạn đã tỏ ra quyến luyến nó rồi đấy. Nhưng nếu bạn thất bại mà vẫn mỉm cười và nghĩ, "Không sao, mình đã cố gắng hết sức rồi. Nếu mình thất bại thì sao? Mình sẽ thử lại." -- Như thế bạn hành động mà không có sự quyến luyến, và bạn vẫn cảm thấy hạnh phúc.

MƯỜI ĐẠO QUÂN CỦA MA VƯƠNG

Dưới đây là bài tóm bản dịch một bài giảng của Sayagyi U Ba Khin. Bài giảng này bằng tiếng Miến, và được giảng cho các thiền sinh Vipassāna trong một khóa học.

Các bạn phải rất thận trọng. Các bạn phải đứng vững và đương đầu với nhiều khó khăn, để các bạn có thể biết được *Aniccā* (vô thường) đích thực là gì. Các bạn phải làm việc cật lực -- đó là lý do tại sao chúng tôi không ngừng nhắc nhở các bạn. Những khó khăn đến với các bạn vào giai đoạn này của khóa học. Vào thời vị đại ân nhân của chúng tôi, (Sayagyi Thetgyi), các thiền sinh thường gặp nhiều khó khăn khi hành thiền, đến độ họ không thể cảm nhận được đối tượng của thiền gì cả. Khi họ được yêu cầu tập trung chú ý lên đỉnh đầu, họ thường không cảm thấy gì cả.

Trong khi niệm hơi thở (*Aṇāpāna*), họ thường không cảm nhận được gì ở vùng quanh mũi. Một số đang khi thở cũng không cảm nhận được hơi thở của mình. Một số thiền sinh nói họ không cảm nhận được thân thể của họ. Trong khi các bạn đang ở đây, các bạn cũng sẽ cảm thấy những điều này xảy ra. Đôi khi các bạn sẽ không thể cảm nhận được những cảm giác và các bạn sẽ không thể duy trì sự tập trung chú ý được. Một số thiền sinh nghĩ họ đã đạt Niết-bàn khi họ không cảm nhận được thân thể của họ. Nếu bạn không thể cảm nhận được sự hiện diện của thân thể bạn, bạn chỉ cần lấy tay đánh vào nó, hay tự đâm vào người mình rồi bạn sẽ thấy. Không cần phải hỏi Thầy dạy. Bạn sẽ biết thân thể của bạn có đó hay không. Những sự không chắc chắn này làm các bạn khá hoang mang, phải không?

Bản chất của *vipallasa* (sự méo mó, sai lạc của tâm) làm các bạn bối rối. Chúng là những phiền não không mong muốn nhưng tiềm tàng bên trong con người. Chúng hiện

diện trong mọi người chúng ta. Khi có sự thấu hiểu về vô thường (*Aniccā*), những phiền não này phải biến mất; nhưng chúng không muốn biến đi -- ngược lại, chúng muốn sự thấu hiểu vô thường này phải ra đi. Bản chất *Niết-bàn* của vô thường rất mạnh, vì thế Ma vương (các lực tiêu cực) tìm cách chống lại nó. Kinh *Padhana Sutta* mô tả mười tên lính của Ma vương. Chúng ta phải cảnh giác đối với mười tên lính này, vì chúng là những kẻ phá hoại việc hành thiền.

1) Tên lính thứ nhất của Ma vương là ước muốn hưởng thụ vui thú giác quan.

Một số người đến hành thiền không phải vì muốn đạt Niết-bàn gì cả. Họ đến với những động cơ sau cùng như "Nếu tôi gần gũi được Sayagyi, Ngài ấy quen biết nhiều người có địa vị, nên tôi có thể được thăng chức trong nghề của tôi." Có một số người giống như thế. Họ đến vì lòng tham. Những người này không thể nào hành thiền thành công được. Phải không có lòng tham. Khi các bạn xin học phương pháp Thiền Quán, các bạn nói, "*Nibbānassa sacchikaranatthaya*" -- để đạt được Niết-bàn... Tôi sẽ dạy các bạn hiểu Tứ Diệu Đế, nhưng nếu bạn không quan tâm, và không muốn dành thời giờ để học nó, thì tôi có thể làm được gì?

2) Tên lính thứ hai của Ma vương là không thích ở lại trong một nơi yên tĩnh như trong một khu rừng.

Hôm qua có người dự định bỏ về. Anh thức dậy sớm và thu dọn đồ đạc của anh. Anh định ngồi lại với các bạn lúc 7 giờ 30 rồi sau đó bỏ đi đang khi tôi kiểm tra các thiền sinh vào lúc 8 giờ. Anh ta định chạy trốn thật nhanh, ra đón xe rồi về nhà ngay. Anh nghĩ có thể quay trở lại lấy đồ vào một ngày nào đó. May thay, không hiểu sao, tôi đã cho tập phần ngồi thiền *Adhiṭṭhāna* (quyết tâm mạnh) sớm hơn thường lệ, nên anh đã phải ngồi lại giờ thiền đó.

Thế là anh bị cầm chân! Sau giờ ngồi thiền Adhiṭṭhāna, Ma vương đã ra khỏi anh, và anh không còn muốn bỏ đi nữa. Khi này sinh sự không thích ở lại một nơi yên tĩnh, người hành thiền muốn bỏ đi. Anh có thể báo cho chúng ta biết anh muốn về, hoặc cũng có thể lặng thinh bỏ đi. Tên lính thứ hai không muốn ở nơi yên tĩnh vắng vẻ là vì có sự náo động bên trong tâm hồn.

3) Tên lính thứ ba của Ma vương là sự đói bụng, không hài lòng với đồ ăn.

Bây giờ tất cả các bạn có đói không. Anh Sao Shwe Theik là một người rất hay đói. Anh đến với những bao đầy thức ăn. Anh nói anh không thể ở lại mà phải nhịn đói, vì vậy tôi nói, "Nếu vậy anh có thể ăn, nhưng cứ thử một, hai hay ba ngày xem sao." Tôi phải chiều ý anh ta; nhưng trong suốt mười ngày anh không cảm thấy đói gì cả.

Myanmar Alin U Tin nói, nếu chỉ ăn hai bữa mỗi ngày, thì sau ba ngày anh sẽ bị xỉu mất; cả đời anh chưa bao giờ ăn ít như thế trong ba ngày liền. Anh xin phép được ăn, và tôi nói, "Tất nhiên, nếu anh thấy cần." Khi anh đến khóa thiền, anh ngồi thiền ngày thứ nhất, rồi thứ hai, rồi những ngày tiếp theo, mà chẳng cảm thấy đói. Người ta sẽ không cảm thấy đói nếu việc hành thiền có tiến bộ, mà chỉ thấy đói khi hành thiền không tốt. Có điều gì đó bên trong làm cho người ta đói. Lúc đó người ta không thể làm chủ được cơn đói. Một khi người hành thiền đã thành công, họ sẽ không còn cảm thấy đói nữa.

4) Tên lính thứ tư của Ma vương là thèm khát những món cao lương mỹ vị.

Bạn đã không ăn cà ri gà một thời gian, và bạn muốn ăn thịt nướng ư? Không thể ở đây được. Ở đây không có thịt gà, nhưng chúng tôi có thể cung cấp những món ăn ngon nhất cho bạn. Chính vì vậy, các đầu bếp cố gắng hết

sức để dọn những món ăn làm sao cho mọi người được ăn đàng hoàng và vui vẻ. Điều gì xảy ra khi người ta ăn những thức ăn rất thơm, ngon? Nó không kích thích sự thèm ăn uống sao? Có thể nào ăn mà không tận hưởng hương vị của món ăn không? ... Chỉ các bậc A la hán mới làm được điều này. Không phải mục đích bạn đến đây là để loại trừ phiền não (*kilesa*), loại trừ tham muốn (tại hà) sao?

Nếu bạn nhắm mắt lại để không nhìn thấy gì, bạn sẽ không còn thèm muốn và quyến luyến những hình ảnh nào. Về nghe cũng thế. Tại đây, không ai có máy cassette hay radio để nghe những bài hát của May Shin. Bạn không phải nghe những bài hát ấy. Về ngửi cũng vậy. Không ai ở đây xúc nước hoa, vì thế sẽ không có sự thèm muốn hay khao khát được ngửi mùi thơm. Không có ai ở đây để làm bạn có những cảm giác dễ chịu nơi thân thể. Nhưng cái lưỡi -- nó có thể tránh vị giác không? Có, với điều kiện bạn không ăn uống gì cả, nhưng trong trường hợp đó Bác sĩ sẽ phải truyền nước biển để nuôi bạn.

Sẽ có vị giác khi lưỡi bạn tiếp xúc với thức ăn. Nếu bạn ăn ít thức ăn ngon miệng, bạn sẽ giảm được lòng thèm khát của vị giác. Vì bạn đến đây để loại trừ những phiền não của lòng thèm muốn, chúng tôi phải giúp bạn bằng cách cung cấp một bầu khí tốt nhất để không tăng thêm phiền não, phải không bạn? Bạn đang cố gắng tiêu diệt chúng. Chúng tôi không muốn một đàng thì diệt trừ phiền não, đàng khác lại gia tăng nó bằng thức ăn. Chúng tôi không dọn bữa tối. Không dọn bữa tối chúng tôi sẽ đỡ mệt hơn. Sẽ có lợi cho chúng tôi hơn, và có lợi cả cho bạn nữa, vì nếu bạn ăn tối, chắc chắn bạn sẽ thấy buồn ngủ. Vì vậy, bạn có thể nhịn bữa tối. Nếu bạn ăn uống đàng hoàng vào bữa sáng và bữa trưa, hai bữa này cũng cung cấp đủ năng lượng cần thiết cho cơ thể bạn.

5) Tên lính thứ năm của Ma vương là buồn ngủ, ươn lười và uể oải.

Bạn có thể hiểu điều này. Ngay cả đại sư Maha Moggallana (một trong những đại đệ tử của Đức Phật) cũng bị tật buồn ngủ. Một số bạn có thể buồn ngủ khi ngồi thiền. Hồi tôi còn ngồi thiền trong kì tu dưỡng của mình, có một Ngài già cùng ngồi thiền với tôi. Chúng tôi ngồi thiền trong phòng thiền tại trung tâm thiền của Sayagyi Thetgyi, và Ngài già ấy ngồi đằng sau tôi, đầu trùm một khăn quàng thiền rất lớn. Một lát sau, Ngài bắt đầu ngáy rất to.

Bình thường, ít người có thể ngồi mà ngáy, nhưng cũng có nhiều thiền giả có thể làm việc này, ngồi và ngáy, rồi thức dậy! Đây gọi là *thina-middha* (ươn lười và uể oải). Không thể tránh được tình trạng ươn lười uể oải này. Khi trực giác và tuệ giác trở nên sắc bén, người ta cảm nghiệm được tính chất an lạc của Niết-bàn; và khi những bản tính tốt lành và xấu xa xung đột nhau, thì phát sinh một phản ứng và tạo ra nhiệt. Thế là người ta trở nên buồn ngủ.

Nếu thỉnh thoảng bạn thấy buồn ngủ, chỉ việc thở mạnh hơn một chút; bạn đã mất định, sự tập trung của bạn rồi. Đây là một sự kích thích bên trong. Sự tập trung của bạn đã biến mất. Nếu bạn bị mất tập trung, thì bạn hãy tập trung chú ý lại vào hai lỗ mũi, thở mạnh hơn và cố gắng bình tĩnh lại. Đôi lúc, khi tuệ giác về vô thường (*Aniccavijjā*) trở nên mạnh hơn, bạn cảm nghiệm được sự gập gờ của cảm nghiệm vật lí và tâm lý nơi thân thể bạn, và trực giác, trực cảm của bạn trở nên rất sâu sắc và rất mạnh. Lúc đó có một sự kích thích rất mạnh bên trong và bạn bị mất nhận thức về vô thường và trở nên hoang mang mất phương hướng. Bạn không hiểu được điều gì đang xảy ra và bạn hỏi Thiền sư. Nếu hiện tượng này xảy ra đột ngột, bạn có hai cách để đối phó. Một là cố gắng để thiết lập sự tập trung trở lại, như tôi đã dạy bạn. Hai là bạn có thể đi ra ngoài cho

tỉnh táo và phản ứng đó sẽ qua đi. Đừng đi ngủ khi phản ứng đó xảy ra. Tôi công hiến bạn những phương pháp để xử lí. Chúng quan trọng về phương diện thực hành. Sự buồn ngủ luôn luôn xảy ra khi những pháp hành phiền não (*Saṅkhāras*) xuất hiện. Lúc ấy chúng ta phải áp dụng vô thường một cách kiên quyết. Không phải chỉ nói vô thường ngoài cửa miệng. Phải có sự nhận thức thực sự về bản chất thay đổi của thân xác với sự ý thức về các cảm giác. Nếu bạn thực hành theo cách này, thì bạn sẽ khắc phục được và thành công.

6) Tên lính thứ sáu của Ma vương là không muốn ở một mình và sợ cô đơn.

Một số người không thể ngồi mãi trong cùng một phòng nhưng luôn thay đổi phòng ngồi thiền, đi tìm bạn thiền và cảm thấy sợ ngồi một mình. Win Min Tham là một trong những người sợ cô đơn như thế. Nhà của cô rất to nhưng cô không dám ở một mình trong bất cứ phòng nào của nhà mình; cô luôn luôn cần có một người bạn ở với cô. Cô đến đây học thiền và mang theo một đày tứ giá. Cô xin phép tôi để đèn sáng trong phòng khi cô ngồi thiền, và tôi đã cho phép.

Không chỉ có thế, cô còn đòi có người ngồi cạnh cô khi cô ngồi thiền. Cô không dám ngồi trong phòng một mình. *Khi cô ở một mình*, toàn thân cô đổ bưng lên. Sau khi dự một khóa học, cô đã khá hơn đôi chút. Sau khóa học tiếp theo cô đã ở một mình trong một căn phòng nhỏ và tối. Cô thường xuyên đến ngồi thiền mỗi tháng một khóa mười ngày và đã cảm thấy được lợi rất nhiều. Cô thuộc loại nhát gan bậc nhất đấy, nhưng sự sợ hãi của cô bây giờ đã biến mất. Tuyệt vời không?

7) Tên lính thứ bảy của Ma vương là nghi ngờ mình có thể hành thiền thành công hay không.

Tôi nghĩ điều này đúng với hết mọi người -- đó là nghi ngờ việc ngồi thiền của mình có thể thành công hay không. Bạn có thể thành công đấy. Điều quan trọng là tẩy sạch tội lỗi (*akusala*) và sự phiền não (*kilesa*) ăn rễ sâu trong chúng ta. Quan trọng lắm.

8) Tên lính thứ tám là kiêu căng tự đắc khi mình ngồi thiền thành công.

Khi việc ngồi thiền tiến triển, người hành thiền có thể cảm thấy sự tiến bộ đó trong lòng. Các phiền não trở nên nhẹ hơn và người ta dễ có khuynh hướng tự đắc và nghĩ, "Anh bạn kia có vẻ không khá mấy, mình nên giúp anh ta." Tôi kể cho các bạn kinh nghiệm của bản thân tôi. Trước đây khá lâu, khi tôi bắt đầu mở trung tâm thiền này, chúng tôi không có một thiền đường. Khi tôi mua mảnh đất này, chỉ có một túp lều khoảng ba mươi mét vuông ở chỗ này.

Chúng tôi thường ngồi tại đó và nói chuyện. Một hôm, sau giờ ngồi thiền buổi sáng, U Hla Maung đi ra và nói, "Xem này." Anh ta vén cao quần lên và cho thấy chân và đùi anh nổi lên những cục u nhỏ nhỏ giống như con gà bị vật trụi lông. Sự kích thích bên trong anh quá mạnh khiến cho những cục u đó nổi lên. Anh vén cao quần lên và chỉ cho chúng tôi xem thấy những cục u đó. "Các anh xem đi. Xem để biết kích thích bên trong tôi mạnh đến thể nào. Các anh cũng phải cố gắng hết sức như tôi."

Đây là lý do tại sao tôi khuyên tất cả các bạn không nên thuyết giảng. Nếu các bạn có điều gì muốn hỏi, thì hãy hỏi tôi. Nếu có điều gì muốn nói, thì cứ nói với tôi. Khi anh ta thuyết giảng, có "cái tôi" trong anh ta, "Tôi" làm được điều đó, "Tôi" làm khá lắm. Những người này có vẻ không thành công gì được đâu." Anh ta đá banh rất giỏi, nhưng nóng tính, đùng cái gì là đánh, đập. Khi một người nóng tính có một sự kích thích bên trong, người ấy bộc lộ ra bên ngoài thân thể họ. Ngày hôm sau U Hla Maung không thể

ngồi thiền được. Anh không thể có một cảm giác nào và phải đến gặp Thầy Sayagi để xin hướng dẫn. Tôi kể cho các bạn nghe về những người khác vì tôi muốn nói đến bản chất của sự vật. Nếu bạn có tiến bộ trong việc hành thiền, thì hãy cứ làm thình và tiếp tục hành thiền một mình.

9) Tên lính thứ chín của Ma vương liên quan tới Thiền sư và bao gồm sự ham muốn được nổi tiếng, được nhiều của dâng cúng, và được mọi người tôn kính.

Tôi nhận được rất nhiều sự tôn kính và quà tặng. Tôi đã phải kiểm soát bản thân để không trở nên hợm mình. Tôi phải cảnh giác chính mình. Chúng tôi mở trung tâm thiền này ở đây là để phục vụ những nhân viên của văn phòng Kế toán trưởng, để họ có thể hành thiền vào các giờ rảnh, nhưng quá ít người trong số đó còn lại ở đây bây giờ. Chúng tôi mở trung tâm này không phải vì kinh doanh, mà là vì Giáo pháp.

Bất cứ nhân viên nào của văn phòng đến hành thiền trong mười ngày đều trở thành một hội viên. Lệ phí tiếp nhận là mười ngày ngồi thiền. Hay đấy chứ? Không phải trả một cái nào để ghi danh. Chỉ cần kiên trì ngồi thiền, để ý thực hành, không đánh mất nó. Chúng tôi đã bắt đầu như thế và đã đạt được ngày hôm nay. Tiền không thể làm điều này. Chính Giáo pháp đã làm điều này. Chúng tôi tin như thế, và chúng tôi cũng chẳng có tiền bạc gì cả.

Trung tâm thiền này không phải của tôi. U Ba Khin này không thể tự phụ và nói, "Đây là trung tâm của U Ba Khin." Tôi không phải Ngài chủ trung tâm này. Trung tâm này là của Hiệp hội Vipassāna của văn phòng Kế toán trưởng. Nếu họ đuổi tôi đi thì tôi phải đi. Các bạn thấy đó, hay lắm! Tôi không làm chủ trung tâm này. Tôi phải được bầu lại mỗi năm. Chỉ khi họ bầu lại tôi, tôi mới ở lại đây. Nếu họ nói họ đã tìm được người khá hơn tôi và chọn người ấy, thì tôi hết

rồi. Hay có những thành viên trong ủy ban có thể không thích tôi, họ có thể nói tôi nói nhiều quá và họ chọn một người khác. Lúc đó tôi phải ra đi. Tôi không sở hữu nơi này.

10) Tên lính thứ mười của Ma vương là đi theo một Giáo điều sai lạc, tạo ra một Giáo pháp mới và đặc biệt, để nhận được thật nhiều quà dâng cúng, tự đề cao mình và coi khinh kẻ khác.

Chính vì thế tôi không muốn nói quá nhiều về những người khác. Cứ để người khác nói gì về chúng ta thì nói, phải không nào? Một số Thầy dạy thích nhận quà biếu. Vì vậy, để có đông học trò, họ dạy những gì học trò thích -- những giáo huấn sai lạc, những giáo huấn không phải của Đức Phật -- mà chỉ vì họ muốn được tôn sùng và nhận nhiều quà. Họ không còn làm việc cho Giáo pháp chân chính. Đó là tên lính thứ mười của Ma vương.

Giáo pháp diệt trừ đau khổ và đem lại hạnh phúc. Ai cho hạnh phúc này? Không phải Đức Phật cho, mà chính là sự tuệ giác về vô thường ở trong bạn đem hạnh phúc đến cho bạn. Chúng ta phải thực hành thiền Vipassāna để cho sự tuệ giác này không ngừng lại hay biến mất. Chúng ta phải thực hành thế nào? Hãy tập trung chú ý vào bốn yếu tố, hãy bình thản, vun trồng định (Samādhi) và đừng để giới (Sīla) bị hư hỏng. Nói dối là điều tôi sợ nhất trong ngũ giới -- tôi không sợ các giới khác -- vì khi nói dối, nền tảng của *giới* bị suy yếu. Khi *giới* bị suy yếu, *định* cũng sẽ suy yếu và *tuệ giác* cũng suy yếu. Hãy nói sự thật, thực hành thường xuyên, xây dựng *định* và chú ý đến những gì đang xảy ra trong thân thể bạn; thế rồi bản tính của *vô thường* sẽ xuất hiện một cách tự nhiên.

Saya Thetgyi ví ân nhân của chúng tôi nói, "Rất nhanh, dao động không ngừng, chuyển động tán loạn, vỡ ra, cháy rụi, tàn phá thân xác -- tất cả đều là những dấu hiệu của vô thường." Chính thân xác là cái luôn thay đổi.

Danh (tâm) là tư tưởng biết rằng sắc (vật) thì thay đổi. Khi sắc thay đổi và biến đi, danh là cái biết về sự thay đổi và biến mất của sắc thì cũng thay đổi và biến đi. Cả danh và sắc đều là vô thường. Các bạn hãy luôn ghi tâm điều này, luôn ý thức điều này.

Hãy tập trung chú ý nơi đỉnh đầu của bạn, rồi chuyển xuống toàn thân thể -- từ đỉnh đầu xuống trán rồi mặt, từ mặt xuống cổ, từ cổ xuống vai, từ vai dọc xuống hai tay. Khi tâm di chuyển như thế, nó có thể giống như chạm vào một cây đuốc và cảm thấy sức nóng ở mỗi chỗ cây đuốc chạm vào, ở mỗi chỗ mà tâm đi tới. Tại sao? Bởi vì có sự đốt cháy và hủy diệt xảy ra bên trong; đó là bản tính đốt cháy bẩm sinh của các đơn vị nguyên tử bên trong. Điều này chắc chắn là có thực. Hãy học biết nhạy cảm với điều này để bạn có thể cảm nhận nó. Hãy thử điều này với một tâm chăm chú và bạn sẽ biết rõ.

Một khi người ta thực hành thiền và trở nên ý thức và quán sát bằng nhận thức của Thiền quán, thì những phiền não, ác bất thiện- *samudaya akusala* đã phát sinh không thể tồn tại lâu được. Chúng phải biến mất dần dần và khi tất cả chúng đã biến mất, người ta trở nên làm chủ được mình và ổn định, đồng thời có thể sống tốt lành. Một người phải thực hành thiền bao lâu? Cho tới khi tất cả những hành vi xấu đã tích lũy vô số trong quá khứ do vòng luân hồi- *samsāra* bị tiêu diệt nhờ việc quán sát chân tướng của vô thường. Khi ấy người ta trở thành người nhập lưu (*Sotāpanna*, người đã đạt bậc thánh thứ nhất, đã cảm nghiệm Niết-bàn), và trở thành người cao thượng (*ariyāpuggala*). Đạt được điều này không phải dễ.

Để đạt Niết-bàn chung cuộc, nơi mà mọi nghiệp đều đã bị tiêu diệt, con đường còn rất xa, nhưng có thể bạn cũng thích thử xem Niết-bàn nhỏ là như thế nào. Nếu chỉ có thể cảm nghiệm sau khi chết, chắc những người nước

ngoài này đã không bao giờ thực hành loại thiền này đâu. Họ đã cảm nghiệm một chút Niết-bàn, đã thích nó và đã quay lại để tiếp tục thực hành, từ rất nhiều nơi khác nhau, gần và xa. Họ cũng giới thiệu những người thân quen và bạn hữu và những người này cũng đã đến từ những nơi rất xa xôi. Tại sao có chuyện này? Bởi vì họ đã nếm cảm được Giáo pháp.

Điều quan trọng là phải có một Thầy dạy để giúp thiền sinh nếm cảm được Giáo pháp. Nhưng thiền sinh phải tự mình thực hành để nếm cảm được mùi vị của nó. Mùi vị này gọi là gì? Đó là *Dhamma rasa*, mùi vị Giáo pháp. "*Sabba rasam Dhamma rasam jinati*" -- trong mọi mùi vị, mùi vị Giáo pháp là mùi vị cao cả nhất, tuyệt vời nhất. Bạn phải cố gắng thực hành chăm chỉ để nếm được mùi vị này.

Như một Vị Vua trần gian hưởng thụ những lạc thú trần gian, Vị Vua của Trời (*deva*) hưởng thụ những lạc thú của Trời, và vị Phạm Thiên (bậc trời cao hơn) hưởng thụ những lạc thú của cõi Phạm Thiên; các bậc Thánh (*ariyās*) như Đức Phật và các vị A La Hán cũng có thể vui hưởng mùi vị của Giáo pháp mà các Ngài đã đạt được. Bạn phải làm việc chăm chỉ cho tới khi chính bạn cũng có thể hưởng mùi vị ấy, nhưng xin đừng làm một cách thái quá, thiếu chừng mực. Hãy cố gắng làm việc theo thời biểu chúng tôi đã vạch ra, làm việc đúng giờ, đầy đủ, hết sức cẩn thận và hết sức cố gắng.

HỎI VÀ TRẢ LỜI

Hỏi: Xin Ngài tóm lại, một khóa thiền dạy cái gì?

S.N. Goenka: Dạy một lối sống, một qui luật sống, một nghệ thuật sống. Mục tiêu là học cách sống an bình và hoà hợp, sống thế nào cho hợp Đạo đức, sống thế nào để làm chủ được cái tâm của mình, và sống thế nào để cái tâm

ấy luôn tràn đầy những phẩm chất như yêu thương, từ bi, thiện chí.

Hỏi: Các thiền sinh học thiền Vipassāna thế nào?

S.N. GOENKA: Họ phải dự một khóa học thiền. Họ phải sống với một Thầy dạy, cách li với mọi quan hệ bên ngoài -- ít là trong mười ngày. Trong thời gian này họ phải tránh mọi hành vi thiếu Đạo đức nơi thân xác và lời nói. Thiền sinh học cách kiểm soát tâm của mình nhờ sự trợ giúp của việc hít thở. Họ bắt đầu hành thiền Vipassāna bằng cách quán sát thực tại liên quan tới cấu trúc vật lí và tâm linh của họ, và nhờ việc quán sát này, họ thoát ra khỏi những điều tiêu cực của họ.

Hỏi: Ngài nói "kiểm soát tâm của họ nhờ sự trợ giúp của việc hít thở." Phải chăng họ tập luyện hít thở?

S.N. GOENKA: Không, đây không phải một bài luyện tập hít thở. Thực ra, đây là luyện tập để phát triển khả năng ý thức. Thiền sinh bắt đầu quán sát sự hít thở tự nhiên -- không phải sự hít thở được điều khiển mà là sự hít vào thở ra một cách tự nhiên. Nếu hơi thở dài, thì là dài; ngắn, thì là ngắn -- nhưng phải là tự nhiên.

Hỏi: Trong khi luyện hơi thở trong hai hay ba ngày của khóa học, nếu thiền sinh cảm thấy khó chịu hay xáo trộn, họ phải xử lí thế nào?

S.N. GOENKA: Thiền sinh được thông dong thay đổi tư thế. Đây không phải một bài tập thể dục; thiền sinh không buộc phải ngồi lâu ở một tư thế nhất định nào. Họ có thể ngồi ở bất kỳ tư thế nào họ thấy thoải mái, nhưng đương nhiên họ phải cố gắng ngồi thẳng lưng và thẳng cổ.

Hỏi: Phương pháp Thiền Quán khác thế nào với các phương pháp thiền khác, như việc sử dụng các câu niệm chú? Những phương pháp ấy tâm không tập trung hay sao?

S.N. GOENKA: Với sự định tâm để hình dung ra bất kỳ hình thù nào, người ta dễ tập trung tâm của mình, điều này không ai nghi ngờ. Nhưng ở đây, mục tiêu là thanh tẩy tâm, nên phương pháp này đi theo một hướng khác. Và các câu niệm chú thường tạo ra một loại dao động nhân tạo nhất định. Mọi lời nói, mọi câu niệm chú đều phát sinh một dao động, và nếu người hành thiền làm việc hàng giờ với câu niệm chú này, họ sẽ bị chìm ngập trong sự dao động do nó tạo ra, trong khi thiền Vipassāna muốn bạn quán sát sự dao động tự nhiên bạn đang có -- những dao động khi bạn đói, hay khi đầy đăm mê, sợ hãi, hay ghen ghét -- để bạn có thể quán sát chúng và thoát ra khỏi chúng.

Hỏi: Trong thực tế Ngài quán sát sự dao động tự nhiên này thế nào?

S.N. GOENKA: Qua các cảm giác của thân thể, bởi vì mọi tư tưởng đều đồng thời phát sinh một cảm giác nơi thân thể.

Hỏi: Tại sao lại xảy ra như thế?

S.N. GOENKA: Tâm và vật tương quan rất mật thiết với nhau khiến bạn không thể tách lìa chúng. Khi có điều gì xảy ra nơi tâm, như tức giận chẳng hạn, thì đồng thời bắt buộc phải có nhiệt hay căng thẳng nơi thân. Đây là định luật tự nhiên. Bạn không thể quán sát cơn giận như một sự tức giận trừu tượng, nhưng khi bạn bắt đầu quán sát cảm giác nơi thân, là cảm giác bạn nghiệm thấy lúc phát sinh sự tức giận nơi tâm, thì bạn có thể dễ dàng thoát ra khỏi cơn giận.

Hỏi: Và nhờ quán sát, bạn có kiểm soát được nó không?

S.N. GOENKA: Không, kiểm soát là một sự kiềm chế. Còn đối với Thiền Quán, không có sự kiềm chế cũng không có sự thả lỏng. Nếu bạn chỉ quán sát đơn thuần, bạn sẽ

thấy những điều tiêu cực này tuần tự bị tiêu diệt từng lớp một.

Hỏi: Ích lợi thực tế là gì? Tôi có thể thấy những người ngồi thiền rồi sau đó ra khỏi khóa học và cảm thấy an bình và sung sướng tuyệt vời, nhưng làm sao có thể áp dụng phương pháp này trong đời sống hàng ngày với tất cả những sự phiền toái của đời sống ấy?

S.N. GOENKA: Những người đến tham dự các khóa thiền mười ngày như thế này không phải nhằm mục đích trốn tránh những khó khăn và đau khổ của đời sống thế tục. Thực ra, họ đến đây học phương pháp này là để họ có thể áp dụng vào đời sống thường ngày của họ. Nếu Thiền Quán không thể áp dụng cho đời sống thường ngày, nó sẽ chẳng có ý nghĩa gì; mà chỉ là một nghi thức hay nghi lễ nào đó, chẳng ích lợi gì cả. Vì vậy, bất cứ ai học Thiền Quán đều cố gắng đem áp dụng trong đời sống hàng ngày.

Hỏi: Ngài có thể nói chi tiết hơn không? Một người làm doanh nghiệp, một công nhân nhà máy, một nội trợ, hay một Bác sĩ sẽ áp dụng nó thế nào?

S.N. GOENKA: Mỗi người đều gặp vấn đề này hay vấn đề khác trong đời sống. Luôn luôn có căng thẳng vì vấn đề này hay vấn đề khác. Khi có căng thẳng, tâm trở nên rối loạn, khiến mọi quyết định người ta làm đều sai lầm, và người ta phát sinh những tiêu cực có hại cho bản thân mình và cho người khác. Đứng trước những khó khăn, người hành thiền Vipassāna đúng mức sẽ giữ được bình tĩnh, dù chỉ trong chốc lát, rồi sau đó làm một quyết định tốt, kéo theo một hành động tích cực.

Hỏi: Đây có phải một phần của Đạo Phật không? Người thuộc các tôn giáo khác có thể thực hành nó không, hay nó đối chọi với những việc thực hành của các tôn giáo

khác? Tại sao những người Kitô giáo, chẳng hạn, cũng muốn thực hành thiền?

S.N. GOENKA: Một điều phải rõ ràng, nhất định đây không phải Đạo Phật. Đồng thời nhất định đây là lời giảng dạy của Đức Phật. Chúng ta phải hiểu Phật có nghĩa là con người giác ngộ, con người giải phóng. Nhưng con người giác ngộ, giải phóng đều không bao giờ giảng dạy một tôn giáo, mà giảng dạy một nghệ thuật sống phổ quát. Các Ngài sẽ không bao giờ sáng lập một giáo phái hay tôn giáo. Vì thế, không có cái gọi là "tôn giáo của Phật"; nó là một nghệ thuật sống. Vì vậy, mọi người bất kể thuộc cộng đồng nào, giáo phái nào, hay tôn giáo nào, đều có thể thực hành thiền một cách dễ dàng, vì nó là một nghệ thuật.

Mọi người đều tìm sự an bình nội tâm; mọi người đều tìm sự thanh tịnh nội tâm. Đức Kitô là một con người tuyệt vời đã không chỉ giảng dạy sự an bình và hoà hợp của tâm hồn, mà còn giảng dạy sự thanh tịnh của tâm hồn, lòng bác ái, từ bi. Vì thế, những người theo giáo huấn của Đức Kitô chắc chắn thích phát huy phẩm chất tốt đẹp của lòng trong sạch, bác ái và từ bi. Khi những người Kitô đi dự các khóa học thiền, họ không cảm thấy mình đến với một tôn giáo xa lạ. Nhiều lần có những vị linh mục và nữ tu nói với tôi rằng chúng tôi đang giảng dạy Kitô giáo nhân danh Đức Phật.

Hỏi: Chỉ chuyên cần thực hành Vipassāna có đủ để tiến bộ không, hay cần phải có sự thay đổi hạnh kiểm và lối sống như một kết quả của việc thực hành?

S.N. GOENKA: Nếu kĩ thuật này được thực hành đúng đắn và liên tục, tất yếu nó sẽ tự động tạo ra những thay đổi trong đời sống hàng ngày. Dù sao, đây chính là mục tiêu của việc thực hành Vipassāna. Hiển nhiên, việc thanh tẩy tâm sẽ làm phát sinh sự thanh tẩy nơi lời nói và hành động. Tuy nhiên, để làm cho tiến trình này dễ dàng, chúng ta cần có những cố gắng ý thức để điều khiển hạnh

kiểm của mình, nghĩa là tránh những hành vi có hại cho người khác và làm những hành vi có ích cho người khác. Một thái độ như thế sẽ giúp cho sự tiến bộ của Vipassāna. Khi bạn gia tăng sự tiến bộ, nếp sống Đạo đức của bạn sẽ không còn là một kỉ luật bị áp đặt, mà là một kết quả bình thường, tự nhiên của việc thực hành.

Hỏi: Việc ăn uống, tinh dục và việc sinh sống có tầm quan trọng gì trong việc giúp đỡ hay cản trở tiến bộ trong hành thiền?

S.N. GOENKA: Trong một khóa thiền tập trung, điều thiết yếu là người hành thiền phải ăn đồ chay. Ngoài việc này, họ chỉ cần điều độ trong việc ăn uống, tất nhiên phải cẩn thận để ăn những thức ăn lành. Nhiều thiền sinh tự nhiên trở thành những người ăn chay. Cũng thế, trong khóa học thiền, phải kiêng mọi sinh hoạt tinh dục, nhưng trong đời sống thường ngày, bạn có thể tiếp tục các sinh hoạt vợ chồng của bạn. Chúng ta cũng phải hiểu rằng việc thực hành thiền Vipassāna tự nhiên sẽ dẫn bạn tới chỗ loại bỏ sự ham muốn tinh dục. Dần dần người hành thiền sẽ trở nên tràn đầy yêu thương đối với người khác mà không chờ đợi sự đáp trả. Dục vọng được thay thế bằng lòng từ bi. Ở giai đoạn này, sinh hoạt tinh dục không còn tương xứng để diễn tả tình yêu tinh tuyền. Không cần sự đè nén hay diệt dục, người hành thiền bước vào một bậc độ thân tự nhiên. Về việc sinh sống, người hành thiền có thể làm bất cứ nghề gì, miễn là nó không gây thiệt hại cho người khác nhưng mang lại hạnh phúc cho người khác. Về phương diện này, điều quan trọng nhất là ở ý muốn của tâm. Dù bạn làm nghề gì, bạn phải làm với ước muốn phục vụ xã hội, và để đổi lại, bạn nhận được tiền công để nuôi sống bản thân và gia đình.

Hỏi: Một người không theo học một khóa thiền mười ngày có thể quán sát những cảm giác nơi thân thể và thành công không?

S.N. GOENKA: Khóa học mười ngày không phải một lễ nghi hay nghi thức. Nó có mục đích tập luyện cho người ta biết quán sát các cảm giác. Chỉ dạy mà thôi thì không có tác dụng. Họ phải học cách quán sát bằng thực hành, nếu không họ sẽ chỉ chấp nhận nó trên bình diện tri thức mà thôi; và trên bình diện thực tế, nó trở nên khó hơn, vì khi một điều tiêu cực xuất hiện, nó rất mạnh và bạn không thể quán sát những cảm giác đúng mức được. Vì vậy, một khóa học thiền mười ngày là điều thiết yếu.

Hỏi: Như vậy một người chỉ cần sống cách li trong mười ngày và quán sát các cảm giác nơi thân thể, hay họ cần có một Thầy dạy?

S.N. GOENKA: Phương pháp này là một hoạt động của tâm và bạn đi vào những bình diện thâm sâu hơn của tâm, còn những điều tiêu cực thì xuất hiện ở bề mặt, vì thế bài học đầu tiên về phương pháp này nên được học với một người có kinh nghiệm. Sau mười ngày, người hành thiền không phải lúc nào cũng cần lệ thuộc vào một Thầy dạy. Không có chế độ "phụ đạo" trong kĩ thuật này. Thiên nhiên là người Thầy và bạn có đường để đi và có thể đi trên con đường này. Lúc đầu, khi bạn hành thiền, cần phải có người hướng dẫn để chỉ cho bạn biết điều gì đang xảy ra. Một mặc cảm sợ hãi sâu xa có thể xuất hiện, một mặc cảm đam mê sâu xa có thể xuất hiện và bạn có thể mất quân bình tâm trí, nên cần có người hướng dẫn để giúp đỡ bạn thực hành đúng đắn.

Hỏi: Như thế Vipassāna thực sự là quán sát những cảm giác nơi thân thể nhưng đồng thời vẫn giữ sự thản nhiên?

S.N. GOENKA: Hầu như thế. Đó là quán sát thân và những gì xảy ra nơi thân -- các cảm giác. Đó là quán sát tâm và những gì xảy ra nơi tâm. Nhưng tâm và những gì xảy ra nơi tâm cũng biểu hiện như là cảm giác nơi thân. Vì thế, nguyên tắc cơ bản là: quán sát cảm giác nơi thân. Mọi điều xuất hiện nơi tâm sẽ biểu hiện ra như một cảm giác nơi thân; nếu bạn quán sát cảm giác này, tức là bạn đang quán sát cả tâm và thân.

Hỏi: Nhưng nếu chúng ta không phản ứng với đời sống, thì có còn là sống thực sự không?

S.N. GOENKA: Một câu hỏi rất hay; nhiều khóa học trước cũng đã có câu hỏi này. Người ta không hiểu ý nghĩa của sự thanh thản hay quân bình của tâm là gì. Đôi khi có sự ngộ nhận, và người ta tưởng bằng việc phát triển một cái tâm thanh thản hay vô tư, người ta sẽ sống một đời sống không hoạt động, một đời sống giống như cỏ cây, mặc kệ cho ai đến và cắt bỏ họ đi tùy ý, vì họ là những hành giả Vipassāna và có tâm thanh thản. Thực ra, không phải vậy; mà hoàn toàn khác hẳn. Vipassāna sẽ làm cho đời sống người ta hoạt động tích cực, nhưng không có hoạt động tiêu cực. Trong thực tế, người ta sống trong sự hoạt động tiêu cực; mọi giây phút người ta đều có phản ứng.

Và khi bạn phản ứng tiêu cực, với lòng thèm muốn hay giận ghét, thì tâm của bạn mất quân bình, bạn làm hại chính mình, làm hại người khác. Nhưng trong một tình huống nhất định, nếu một người giữ được sự quân bình và thanh thản, dù chỉ trong chốc lát, và sau đó làm một quyết định, thì đó luôn luôn là một quyết định đúng -- bất cứ hành động nào phát xuất từ quyết định này cũng đều tích cực. Như thế, đời sống người ấy trở nên đầy hoạt động tích cực; nó không phải đời sống hoạt động, cũng không phải hoạt động tiêu cực.

Hỏi: Một số người có thể nói rằng ngồi thiền suốt cả ngày thì rất ích kỉ. Ngài trả lời thế nào? Một thiền sinh Vipassāna nên ở cách li thế giới hay nên ở trong thế giới?

S.N. GOENKA: Chắc chắn là ích kỉ nếu ai đó muốn sống cả đời trong một trung tâm thiền, chỉ để suy niệm và quên đi thế giới bên ngoài. Giáo pháp không dạy điều đó. Tôi luôn luôn nói với các thiền sinh: "Bạn hãy đi bệnh viện để lấy sức khỏe, nhưng chớ ở lại bệnh viện suốt cả đời. Hãy lấy sức khỏe và sử dụng sức khỏe ấy trong đời sống hàng ngày của bạn." Bạn đến trung tâm thiền để lấy sức khỏe tâm linh để bạn có thể thấy sức khỏe tâm linh này trong đời sống hàng ngày của bạn.

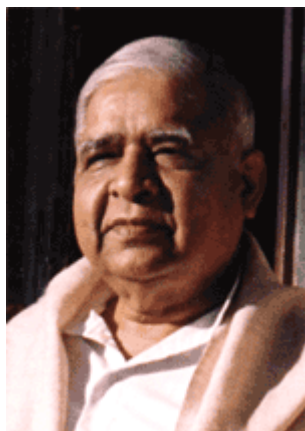
Hỏi: Thế nghĩa là người ta có thể dẫn mình trong các vấn đề xã hội mà đồng thời vẫn có thể dành thời giờ để hành thiền Vipassāna?

S.N. GOENKA: "Dành thời giờ cho Vipassāna" chỉ là khi bạn tham dự một khóa thiền như thế này trong mười ngày. Sau đó, nó là một phần đời sống của bạn. Bạn có thể sống một đời sống rất tốt trong tư cách một nhà hoạt động xã hội -- bạn đang phục vụ con người -- nhưng bạn sẽ phục vụ con người tốt hơn nếu bạn phục vụ chính mình. Nếu bạn giữ được tâm thanh tịnh và đầy an bình hòa hợp, bạn sẽ thấy việc phục vụ của bạn rất tích cực, rất hiệu quả. Nhưng trong thâm tâm, nếu bạn cảm thấy náo động, không có an bình, thì mọi việc phục vụ của bạn cũng không thể hiệu quả được.

Hỏi: Ngài có cần chuẩn bị gì đặc biệt để dạy khóa thiền này không?

S.N. GOENKA: Khóa học mười ngày là *sự chuẩn bị*. Thực ra, bạn bắt đầu từ tình trạng hiện có của bạn và mười ngày này là sự chuẩn bị của bạn cho cả đời.

HỎI & ĐÁP VỚI THIỀN SƯ GOENKA VỀ PHÁP HÀNH VISPASSANA



Ông Goenka là một cư sĩ Thiền sư Vipassana theo truyền thống của Đại Thiền sư quá cố Sayagyi U Ba Khin, người Miến điện (Myanmar). Mặc dù gốc là người Ấn độ, Ngài Goenka sinh trưởng và lớn lên tại Miến điện. Trong thời gian cư ngụ tại Miến điện, Ngài đã may mắn được gặp U ba Khin và được truyền dạy phương pháp Thiền Vipassana.

Sau khi thụ huấn với sư phụ được mười bốn năm, Ngài Goenka về cư ngụ tại Ấn độ và bắt đầu giảng dạy Vipassana vào năm 1969. Trong một quốc gia còn nhiều chia rẽ bởi những giai cấp và tôn giáo khác nhau, những khoá thiền do Ngài Goenka hướng dẫn đã thu hút hàng ngàn người thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Thêm vào đó, nhiều người từ những quốc gia trên khắp thế giới đã tới tham dự những khoá Thiền Vipassana. Ngài Goenka đã giảng dạy cho hàng chục ngàn người trong hơn 300 khóa thiền tại Ấn độ và những nước khác, cả Đông phương lẫn Tây phương.

Năm 1982, Ngài bắt đầu bổ nhiệm những Thiền sư phụ tá để giúp thỏa mãn nhu cầu về thiền càng ngày càng gia tăng. Những Trung tâm Thiền đã được thành lập tại Ấn độ, Gia nã đại, Mỹ, Úc, Tân Tây Lan, Pháp, Anh, Nhật, Tích lan, Thái, Miến điện, Nepal, và những nước khác. Phương pháp mà Thiền sư S.N. Goenka giảng dạy tiêu biểu cho một truyền thống có từ thời của Đức Phật. Đức Phật không hề giảng dạy một giáo phái nào; Ngài giảng dạy Dhamma (Pháp), con đường giải thoát và đây là đường lối phổ quát. Cùng một truyền thống đó, đường lối của Ngài Goenka cũng hoàn toàn không tông phái. Vì lý do này, sự giảng dạy của Ngài thu hút mạnh mẽ mọi người thuộc mọi giai cấp, mọi tôn giáo hoặc không theo tôn giáo nào, và từ khắp nơi trên thế giới.

1. Làm thế nào để có thể tránh được nghiệp?

Hãy là chủ nhân của chính tâm bạn. Toàn bộ kỹ thuật (niệm thọ) này dạy cho bạn cách làm thế nào để trở thành chủ nhân của chính bạn. Nếu bạn không phải là chủ nhân của tâm bạn, do lẽ thói quen cũ, bạn sẽ tiếp tục thực hiện những hành động hay nghiệp (Kamma) ấy, điều mà bạn không muốn làm. Trên phương diện tri thức bạn hiểu: “*Ta không nên làm những hành động này*”. Tuy vậy, bạn vẫn thực hiện hành động ấy, vì bạn không làm chủ được tâm mình. Kỹ thuật này sẽ giúp bạn trở thành chủ nhân của chính tâm bạn.

2. Mục đích tối hậu của cuộc sống là gì? Tức là, mọi sự hòa hợp này rồi sẽ dẫn đến gì?

Cuộc sống tối hậu, mục đích tối hậu, là ngay ở đây và bây giờ (ngay trong hiện tại). Nếu bạn cứ tiếp tục chờ đợi một điều gì đó trong tương lai mà không có được gì trong hiện tại, thì đây là một ảo tưởng. Nếu ngay hiện tại bạn cảm nhận được sự bình yên và hòa hợp, thì rất có khả năng bạn sẽ đạt đến mục đích, mục đích ấy không phải là gì cả ngoài

sự bình yên và hòa hợp. Vì vậy, hãy kinh nghiệm nó trong hiện tại, ngay trong khoảnh khắc này. Lúc ấy bạn thực sự đã ở trên Chánh Đạo.

3. *Làm thế nào một người sống đúng Pháp thực sự có thể đương đầu với thế gian phi Pháp (ADhamma) này?*

Đừng cố gắng thay đổi thế gian phi Pháp (adhammic world). Hãy cố gắng thay đổi cái phi Pháp trong chính bạn, cái cách mà bạn đang phản ứng và tự làm cho mình đau khổ ấy. Như tôi đã nói, khi ai đó mắng chửi bạn, hãy hiểu rằng con người này đang đau khổ. Đó là vấn đề của người ấy. Tại sao lại làm cho nó thành vấn đề của bạn? Tại sao lại sinh ra nóng giận để trở nên đau khổ? Làm như thế có nghĩa là bạn không phải là chủ nhân của chính bạn, mà bạn là nô lệ của người đó. Bất cứ khi nào người đó muốn, họ có thể làm cho bạn đau khổ. Bạn là nô lệ của người khác, của người đau khổ ấy. Bạn đã không hiểu Pháp. Hãy là chủ nhân của chính mình và sống một cuộc sống đúng Pháp dù quanh bạn là những tình huống phi Pháp.

4. *Có con đường nào ngắn hơn không?*

Tôi phải nói đây là con đường ngắn nhất rồi; bạn phải đi vào cội nguồn của vấn đề của bạn. Và cội nguồn của vấn đề nằm ở bên trong, không phải bên ngoài. Nếu bạn biết cách làm thế nào để đi vào bên trong, nếu bạn bắt đầu thay đổi một thứ ở mức gốc rễ, thì đây là con đường ngắn nhất cho bạn để đi ra khỏi khổ đau rồi.

5. *Một số người (tâm) có những ô nhiễm, nhưng họ cảm thấy hạnh phúc, không có vẻ gì là đau khổ cả. Xin Ngài hãy lòng giải thích.*

Bạn đâu có đi vào tâm những người này mà biết. Một người có thể có nhiều tiền của, và những người khác có thể cảm thấy: “*Thật là một con người hạnh phúc. Xem kia, Ngài*

ta có quá nhiều tài sản". Nhưng cái mà bạn không biết là người này không thể ngủ ngon; Ngài ta phải dùng đến thuốc ngủ, đây là một con người rất khổ khổ. Đi sâu vào bên trong, bạn có thể biết được mình đau khổ như thế nào. Ở bề ngoài, bạn không thể hiểu người này, người kia đau khổ hay hạnh phúc bằng cách nhìn mặt họ được. Khổ đau nằm tận sâu bên trong.

6. Làm thế nào để đối phó với chứng mất ngủ?

Thiền Minh sát sẽ giúp bạn. Khi người ta không thể ngủ cho ra ngủ, nếu họ nằm xuống và quan sát hơi thở hay cảm thọ, họ có thể ngủ ngon. Cho dù, họ không ngủ ngon chẳng nữa, hôm sau thức dậy họ vẫn cảm thấy rất tươi tỉnh. Như thế, họ vừa thức giấc sau một giấc ngủ sâu vậy. Hãy cố gắng thực hành và bạn sẽ thấy rằng thiền Minh sát rất hữu ích.

7. Sự thích ứng của Pháp (Dhamma) đối với một người vô gia cư, đối rách là gì?

Rất nhiều người sống trong những khu nhà ổ chuột đã đến dự các khóa thiền Minh sát và thấy rằng nó rất hữu ích. Bao tử họ rỗng (đối), nhưng tâm họ cũng rất là kích động. Với cái tâm dao động như vậy, họ không thể giải quyết được những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày của họ. Nhờ thiền Minh sát, họ biết cách làm thế nào để giữ cho tâm an tịnh và buông xả.

Lúc đó, họ có thể đương đầu với những vấn đề của họ và có được những kết quả khả quan hơn trong cuộc sống. Hơn nữa, tôi thấy rằng, dù sống trong những khu nhà ổ chuột này rất nghèo, song hầu hết, tiền bạc họ kiếm được lại dùng để uống rượu và cờ bạc. Sau khi dự vài khóa thiền, họ thoát khỏi cờ bạc, rượu chè và mọi nghiệp ngập. Pháp rất lợi ích cho tất cả mọi người, giàu cũng như nghèo. Pháp không có sự phân biệt nào cả.

8. Tác động của Vipassanā (Thiền Minh sát) trên các luân xa (chakras) của thân vi tế là gì?

Luân xa chẳng qua chỉ là những trung khu thần Kinh trên cột xương sống. Vipassanā sẽ đưa bạn đến giai đoạn này. Bạn có thể cảm nhận mọi hoạt động trong từng nguyên tử nhỏ bé của thân bạn. Luân xa chỉ là một phần của nó. Hoạt động này có thể được kinh nghiệm ở toàn thân.

9. Ngài định nghĩa sự sống vĩnh hằng trong hệ thống thiền của Ngài như thế nào?

Đây không phải là hệ thống thiền của tôi! Đây là một hệ thống thiền của Ấn Độ cổ xưa. Sự sống là vĩnh hằng, nhưng bạn phải làm cho nó thanh tịnh đã. Nhờ vậy, bạn sẽ sống một cuộc sống tốt đẹp và hữu ích hơn. Đừng cố gắng truy tìm khởi nguyên của cuộc sống hay khi nào sự sống bắt đầu. Bạn sẽ được gì khi biết những điều ấy? Sự sống đang bắt đầu trong từng sát na; trái banh này đang lăn. Nó đang lăn sai hướng và bạn là một con người đau khổ. Hãy đi ra khỏi đau khổ ấy. Điều đó quan trọng hơn bất cứ chuyện gì khác.

10. Làm thế nào để thoát khỏi cơn giận?

Đây là những gì thiền Minh sát sẽ dạy cho bạn. Hãy quan sát cơn giận của bạn, và bạn sẽ thoát khỏi nó. Và để quan sát cơn giận, bạn phải học cách làm thế nào để quan sát hơi thở của bạn, và làm thế nào để quan sát các cảm thọ của bạn.

11. Những người hành nghề chuyên nghiệp rất ít thời gian, có thể hành thiền như thế nào?

Thiền đối với những người hành nghề chuyên nghiệp vẫn quan trọng hơn chứ! Những người chủ gia đình, có nhiều trách nhiệm trong cuộc sống, cần hành thiền Minh sát nhiều hơn, vì họ phải đối diện với những tình huống trong cuộc sống có quá nhiều thăng trầm. Họ trở nên kích động

do những thăng trầm này. Nếu họ biết mình sát, họ có thể đương đầu với cuộc sống tốt hơn. Họ có thể đưa ra những quyết định đúng đắn và chính xác, điều ấy sẽ rất hữu ích cho họ. Đối với các nhà chuyên nghiệp, các nhà quản trị và những người có trách nhiệm khác, thiền Minh sát là một lợi ích lớn.

12. Ngài có tin tái sanh không?

Chuyện tôi tin hay không tin sẽ chẳng ích lợi gì cho bạn. Hãy hành thiền, bạn sẽ đạt đến giai đoạn đó. Bạn có thể thấy được quá khứ và tương lai của mình nữa. Chỉ lúc ấy, bạn hãy tin. Đừng tin điều gì chỉ vì Thầy của bạn nói như vậy. Nếu không, bạn sẽ ở dưới quyền kiểm soát của vị Thầy, một điều đi ngược lại Pháp.

13. Tâm là gì? ở đâu?

Đây là những gì bạn sẽ hiểu nhờ hành Minh sát. Bạn sẽ làm một cuộc nghiên cứu phân tích về tâm cũng như về sắc thân của bạn, và sự tương quan giữa tâm và thân này.

14. Chúng ta có thể làm cho người khác bình yên như thế nào?

Hãy tự làm cho bạn bình yên đã! Chỉ khi ấy, bạn mới có thể làm cho người khác bình yên được.

15. Tôi đồng ý rằng thiền này sẽ giúp ích cho tôi, nhưng nó giải quyết các vấn đề xã hội như thế nào?

Xã hội, suy cho cùng, chỉ là một nhóm các cá nhân họp lại. Chúng ta muốn giải quyết các vấn đề xã hội, ấy vậy mà chúng ta lại không muốn giải quyết các vấn đề của cá nhân. Chúng ta muốn bình yên trên thế giới, thế nhưng, chúng ta lại không làm gì cho sự bình yên của cá nhân. Điều này làm sao có thể được? Nếu mỗi cá nhân kinh nghiệm được sự bình yên và hòa hợp, lúc ấy, chúng ta sẽ thấy rằng toàn xã hội này cũng bắt đầu cảm nhận được sự bình yên và hòa hợp.

16. Tôi không thể nào đè nén được cơn giận của mình, dù rất cố gắng.

Đừng đè nén nó. Hãy quan sát cơn giận! Nếu bạn đè nén nó, nó càng đi vào mức sâu hơn của tâm bạn. Những phức cảm này càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn, và để thoát khỏi nó là điều rất khó. Chỉ việc quan sát cơn giận. Không đè nén, cũng không biểu lộ. Chỉ quan sát.

17. Cơn giận và sự quan sát là đồng thời hay sự quan sát là một tiến trình khởi lên sau khi suy nghĩ?

Không, đó không phải là sự suy nghĩ. Bạn quan sát cùng một lúc, khi cơn giận nổi lên.

18. Nếu một người nào cố tình làm cho cuộc sống của ta đau khổ. Làm thế nào để dung thứ chuyện này?

Quan trọng hơn hết, đừng cố gắng thay đổi người khác. Hãy cố gắng thay đổi chính bạn. Một người nào đó cố tình làm cho bạn đau khổ. Song, bạn trở nên đau khổ là vì bạn đang phản ứng lại điều này. Nếu bạn học được cách làm thế nào để quan sát sự phản ứng của bạn, thì không ai có thể làm cho bạn đau khổ được. Khổ đau nơi người khác nhiều cỡ nào cũng không thể làm cho bạn đau khổ được, nếu bạn học cách giữ thái độ buông xả tận sâu bên trong. Kỹ thuật này sẽ giúp bạn. Một khi, bạn thoát khỏi khổ đau ở sâu bên trong, điều này cũng sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến những người khác. Chính con người đang làm hại bạn cũng sẽ dần dần thay đổi.

19. Phải chăng tha thứ người phạm tội là khuyến khích tội lỗi?

Không hề khuyến khích tội lỗi. Ngăn cản người khác phạm tội, nhưng không có lòng sân hận đối với người phạm tội. Phải có lòng từ ái và bi mẫn. Người này là một người đau khổ, một người vô minh, không biết những gì mình đang làm. Họ đang tự hại bản thân và hại người khác. Vì

thể, bạn dùng tất cả sức mạnh của thân và lời nói để ngăn không cho người này phạm tội, nhưng với lòng từ ái và bi mẫn với họ. Đây là những gì thiền Minh sát sẽ dạy cho bạn.

20. Liệu chúng ta có được chuyển hóa hoàn toàn và hạnh phúc hoàn toàn nhờ Minh sát không?

Đó là một tiến trình thăng tiến. Khi bạn khởi sự thực hành, bạn sẽ thấy rằng bạn đang cảm nghiệm ngày càng nhiều an vui, và cuối cùng bạn sẽ đạt đến giai đoạn được xem là hoàn toàn hạnh phúc. Bạn sẽ trở nên càng lúc càng thay đổi, và bạn sẽ đạt đến một giai đoạn được xem là hoàn toàn chuyển hóa. Đó là tiến trình thăng tiến.

21. Chúng ta cần phải hành Minh sát bao nhiêu giờ trong đời sống hàng ngày?

Hãy tham dự một khóa thiền, và lúc đó bạn sẽ hiểu cách làm thế nào để áp dụng việc thực hành trong đời sống của bạn. Nếu bạn chỉ dự một khóa thiền rồi không chịu áp dụng nó trong cuộc sống, thì Minh sát sẽ chẳng khác gì một hình thức lễ nghi tôn giáo, và sẽ không giúp gì được cho bạn. Minh sát là nhằm sống một cuộc sống tốt đẹp. Bạn sẽ hiểu cách làm thế nào để áp dụng nó trong cuộc sống sau khi dự một khóa thiền.

22. Buồn khổ là gì? Nó là vấn đề ở bên ngoài, hay ở bên trong?

Mọi vấn đề đều ở bên trong. Không có những vấn đề bên ngoài. Nếu bạn đi sâu vào bên trong và khám phá ra nguyên nhân nỗi khổ của bạn, bạn sẽ thấy rằng mọi nguyên nhân đều nằm ở bên trong bạn, chứ không phải bên ngoài. Hãy loại trừ nguyên nhân ấy, và bạn sẽ được thoát khổ.

23. Sự khác nhau giữa Pháp (Dhamma) và bổn phận là gì?

Bất cứ điều gì ích lợi cho bạn và ích lợi cho mọi người là bổn phận của bạn, là Pháp. Bất cứ điều gì có hại cho bạn

và có hại cho mọi người không phải là bổn phận của bạn, vì nó làm tổn hại bạn và cũng làm tổn hại người khác vậy.

24. Khổ đau, chiến tranh và xung đột là những chuyện xưa như trái đất. Ngài có thực sự tin một thế giới hòa bình không?

Thế đấy, dù chỉ một vài người thoát khổ, đó cũng là điều tốt rồi. Khi bóng tối vây quanh và một ngọn đèn đã bắt đầu tỏa sáng, đó là điều tốt. Cũng vậy, nếu một ngọn đèn thành mười ngọn đèn, hay hai mươi ngọn đèn, bóng tối cũng sẽ bị xua tan đây đó. Không có gì bảo đảm toàn thế giới sẽ trở nên bình yên. Song, bạn tạo càng nhiều bình yên trong chính mình bao nhiêu, chừng ấy, bạn đang giúp cho bình yên của thế giới bấy nhiêu.

25. Thượng đế là ai?

Sự thực (chân lý) là Thượng đế. Hãy tỏ ngộ chân lý và bạn sẽ thấy rõ Thượng đế.

26. Xin Ngài hãy vui lòng giải thích sự khác nhau giữa thôi miên và thiền?

Những kỹ thuật thiền thực sự của Ấn Độ cổ xưa hoàn toàn ngược lại với thôi miên. Một số kỹ thuật đã sử dụng hình thức thôi miên, song điều này hoàn toàn đi ngược lại Pháp (Dhamma). Pháp tạo cho bạn tinh thần tự lực. Thôi miên sẽ chẳng bao giờ làm cho bạn tự lực được. Vì thế thiền và thôi miên không đi chung với nhau.

27. Vipassanā (thiền Minh sát) khác với khuynh hướng chạy trốn thực tại như thế nào?

Minh sát là để đương đầu với thế gian. Trong thiền Minh sát không một sự chạy trốn nào được phép.

28. Có người nào đã giải thoát đang sống hiện nay không?

Có. Minh sát là một Đạo lộ thẳng tiến đến giải thoát. Bạn thoát khỏi bao nhiêu bất tịnh, bạn được giải thoát chừng ấy. Và có những người đã đạt đến giai đoạn hoàn toàn thoát khỏi mọi bất tịnh.

29. *Cái nào là tốt hơn: xây dựng chùa chiền, phục vụ, giảng dạy, hay công tác ở bệnh viện?*

Mọi dịch vụ xã hội này đều quan trọng; không có gì sai với những công việc ấy. Song, hãy làm chúng với sự thanh tịnh của tâm. Nếu bạn làm những dịch vụ xã hội này với một cái tâm bất tịnh, phát sinh cái tôi, nó sẽ không giúp gì cho bạn cũng chẳng giúp gì cho người khác. Hãy làm mọi việc với tâm trong sạch, với lòng từ ái và bi mẫn. Bạn sẽ thấy rằng nó đã bắt đầu giúp ích cho bạn và đem lại lợi ích thực sự cho mọi người.

30. *Nếu phạm một hành động tiêu cực vì lợi ích của người khác, điều đó có xấu không?*

Tất nhiên là xấu. Một hành động tiêu cực sẽ làm tổn hại bạn. Khi bạn đã tự hại mình, bạn chẳng thể nào giúp được người khác. Một người què không thể giúp một người què khác được. Trước tiên, bạn phải làm cho mình lành mạnh đã và rồi bạn sẽ thấy rằng bạn bắt đầu giúp ích cho người khác.

31. *Làm thế nào để có thể tránh được những thói quen xấu như hút thuốc và nhai trầu?*

Không chỉ hút thuốc hay nhai trầu thôi, mà có rất nhiều loại nghiện ngập khác nữa. Khi thực hành Minh sát, bạn sẽ hiểu ra rằng sự nghiệp ngập của bạn thực ra không phải đối với cái chất đặc biệt ấy. Xem thì có vẻ như bạn đã nghiện thuốc, nghiện rượu, ma túy, hay nghiện trầu, nhưng thực tế là bạn đã nghiệm một cảm giác (thọ) đặc biệt trong thân. Khi bạn hút thuốc có một cảm giác trong thân. Khi bạn nhai trầu, có một cảm giác trong thân. Khi sử dụng ma túy, có

một cảm giác trong thân. Tương tự, khi bạn nghiện tham hay sân cũng vậy, những điều này cũng liên hệ đến những cảm giác của thân. Nghiện của bạn là đối với các cảm giác hay cảm thọ. Nhờ hành Minh sát, bạn sẽ thoát khỏi thói nghiện ngập đó. Bạn cũng thoát khỏi mọi sự nghiện ngập ở bên ngoài nữa. Đó là điều rất tự nhiên, rất khoa học. Hãy thử đi, và bạn sẽ thấy nó công hiệu như thế nào.

32. Chỉ có con người là đau khổ? Còn những chúng sanh khác sống một cuộc sống hòa hợp phải không?

Khổ ở khắp mọi nơi, nhưng những chúng sanh khác không thể thoát ra khỏi khổ đau vì chúng không thể quan sát thực tại trong tự thân chúng. Thiên nhiên, hay nếu bạn muốn gọi là “*Thượng đế Toàn năng*” cũng được, đã ban sức mạnh kỳ diệu này duy nhất cho con người, để quan sát thực tại trong tự thân và thoát khỏi khổ đau. Hãy tận dụng sức mạnh kỳ diệu mà thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta.

33. Liệu một người tâm trí chậm phát triển có thể lấy lại việc kiểm soát bản thân nhờ thiền Minh sát không?

Điều đó còn tùy. Nếu họ có thể hiểu những gì đang được dạy, chứ không có phép lạ nào trong kỹ thuật (Minh sát). Minh sát là một sự luyện tập tinh thần. Ví như bạn thực hiện những bài tập thể dục khác như thế nào. Ở đây, bạn cũng thực hiện những bài tập tinh thần này như vậy. Ít nhất, người ta cũng phải có đủ tri thức để hiểu việc luyện tập này là gì, và rồi thực hành nó. Có một số người đã được giúp đỡ, song, chúng tôi không nói rằng mọi người đều sẽ được giúp đỡ như vậy.

34. Nếu như việc thực hành Pháp được xem là điều cần thiết, chúng ta có thể đương đầu với phi Pháp

(ADhamma) kể như một phản ứng đối nghịch và tương đương không?

Có. Khi bạn khởi sự hành Pháp, thì Phi Pháp có mặt. Những sức mạnh của Phi Pháp, sự rung động của Phi Pháp, bạn phải chiến đấu với chúng, nhưng bạn phải có sức mạnh. Cuối cùng, Pháp (Dhamma) sẽ thắng. Nếu bạn hiểu Pháp là gì và nếu bạn hiểu cách áp dụng Pháp trong chính bản thân, thì mọi Phi Pháp sẽ bị đánh bại – không có gì hoài nghi về điều đó.

35. Ngài luôn luôn lên án chủ nghĩa nghi thức. Nhưng có gì sai đối với việc bày tỏ lòng tôn kính và biết ơn của chúng ta không?

Không có gì sai với điều đó cả. Tôn kính và tri ân không phải là những nghi thức. Được xem là nghi thức khi bạn không hiểu những gì bạn đang làm; hay khi bạn làm điều gì chỉ vì người nào đó yêu cầu bạn phải làm. Nếu tận sâu bên trong bạn hiểu: “*Tôi đang tỏ lòng tôn kính đối với một vị thần hay nữ thần đặc biệt nào đó*”.

Lúc đó hãy xem: *Những nữ thần đó là gì? Ta có đang tỏ lòng kính trọng thực sự đối với vị thần hay nữ thần ấy bằng cách phát triển chính những đức tính đó trong tự thân ta hay không?* Nếu câu trả lời là có, thì bạn đang làm những hành động này với sự hiểu biết và sự tôn kính. Tri ân ấy không phải là những nghi lễ hay nghi thức. Nhưng nếu bạn thực hiện một điều gì một cách máy móc, lúc đó nó trở thành một nghi lễ.

36. Sự sống sau khi chết là gì?

Mỗi sát na, con người ta đang sanh và mỗi sát na con người ta cũng đang chết. Hãy hiểu rõ tiến trình sống và chết ấy. Sự hiểu biết này sẽ làm cho bạn an vui, và bạn cũng sẽ dễ dàng hiểu những gì xảy ra sau khi chết.

37. Làm thế nào để bẻ gãy phi Pháp (aDhamma)?

Hãy phát triển Pháp, và phi Pháp sẽ bị bẻ gãy.

38. Ngài có phải là người vô thần không?

Nếu “vô thần”, bạn muốn nói là người không tin nơi Thượng đế, thì không, tôi không phải là người vô thần. Tôi tin nơi Thượng đế. Nhưng đối với tôi, Thượng đế không phải là một nhân vật tưởng tượng. Đối với tôi, chân lý là Thượng đế. Sự thực tối hậu là Thượng đế tối hậu.

39. Có một Thượng đế sáng tạo ra quả đất không?

Tôi không thấy một đấng Thượng đế như vậy. Nếu bạn thấy Thượng đế, bạn cứ tự nhiên tin. Còn tôi, chân lý là Thượng đế, quy luật tự nhiên là Thượng đế, Pháp là Thượng đế, và mọi vật đang tiến triển vì Pháp, vì quy luật tự nhiên. Nếu bạn hiểu điều này, và sống hợp với quy luật của Pháp, là bạn đã sống một cuộc sống tốt đẹp. Dù bạn tin Thượng đế hay không tin thượng đế, không có gì quan trọng.

40. Làm thế nào để có thể thoát khỏi những mặc cảm tự ti hoặc tự tôn.

Đây là những gì Vipassanā (Minh sát) làm. Mỗi mặc cảm là một bất tịnh của tâm. Khi bất tịnh ấy lên đến bề mặt, bạn quan sát nó. Bạn quan sát nó, và nó diệt mất. Khi bạn đè nén nó, nó sẽ sinh sôi nảy nở. Khi bạn bộc lộ nó, nó sẽ làm tổn hại người khác. Vì thế, không bộc lộ cũng không đè nén. Chỉ quan sát, Vipassanā sẽ giúp bạn quan sát.

41. Tại sao chúng ta lại chỉ làm việc với hơi thở thôi?

Hơi thở là sự thực. Hơi thở liên quan đến tâm và thân của bạn và ngay ở đây bạn làm một cuộc nghiên cứu phân tích về tâm và thân (vật chất). Vì thế, bạn hãy khởi sự với hơi thở, và rồi đi vào một mức độ sâu hơn của tâm và vật chất.

42. Để sống một cuộc sống chánh trực, chúng ta không cần đến năng lực của Thượng đế sao?

Năng lực của Thượng đế là năng lực của Pháp. Pháp là Thượng đế. Khi bạn sống với sự thực, khi bạn sống với Pháp, là bạn sống với Thượng đế vậy. Hãy phát triển năng lực của Thượng đế ấy trong chính bạn, bằng cách tịnh hóa tâm của bạn.

43. Tôi là một người nặng về cảm xúc, nhạy cảm và luôn luôn đầy ắp những lo âu. Liệu có thể vượt qua được những điều này bằng Vipassanā không?

Tất nhiên. Đây là mục đích của Vipassanā, nhằm giải thoát bạn khỏi mọi khổ đau. Lo lắng và lo nghĩ là những nỗi khổ lớn nhất. Sở dĩ, chúng có mặt là vì một vài bất tịnh nằm sâu trong bạn, chúng sẽ trỗi lên và diệt đi. Dĩ nhiên, phải mất thời gian. Giải thoát không liên quan gì đến Pháp thuật, không liên quan gì đến quyền lực của minh sư. Không một vị minh sư nào có thể đặt tay lên đầu bạn và làm cho bạn trở thành một người giải thoát được. Không ai có thể làm được gì gì cả. Một người nào đó sẽ chỉ cho bạn con đường (Đạo lộ). Bạn phải tự mình thực hiện sự giải thoát của bạn. Bạn phải bước đi trên Đạo lộ.

44. Ngài có thấy được những tiền kiếp của Ngài không?

Mỗi sát na tôi đang chết, mỗi sát na tôi đang mang một hình thức sanh mới. Tiến trình này đang diễn tiến, và tôi vẫn tiếp tục quan sát nó.

45. Tôi phải đối phó như thế nào trước tình huống bị người khác chửi rủa, đánh đá, và xem thường trước mặt nhiều người.

Trước mặt nhiều người hay một mình, điều đó có gì khác? Nếu ai đó chửi rủa bạn, ai đó lăng mạ bạn, tại sao lại phản ứng? Khi bạn bắt đầu phản ứng, bạn bắt đầu làm hại

bản thân bạn. Khi người đó lắng mạ bạn, là y muốn làm cho bạn đau khổ. Vì thế bạn nói:

“Được rồi, mi muốn cho ta đau khổ hả? Bắt tay! Ta sẽ đau khổ (ta sẽ giữ đau khổ). Mi muốn làm cho ta đau khổ một lần, nhưng ta sẽ tiếp tục đau khổ trong hàng giờ, hoặc trong nhiều ngày”.

Cái gì sẽ diễn ra? Bạn đang làm gì? Bạn đang tự hại bạn. Điều này trở nên rất rõ ràng nhờ hành thiền Minh sát.

46. Sự quan sát không chọn lựa là thế nào?

Điều đó có nghĩa là không làm gì cả. Các Pháp cứ việc xảy ra và bạn đang quan sát. Đừng áp đặt tín ngưỡng này hay tín ngưỡng nọ vào đó, đừng áp đặt giáo điều này hay triết lý nọ vào đó. Đừng áp đặt điều gì cả, đừng tạo ra điều gì cả, hãy để mọi việc xảy ra trong bạn một cách tự nhiên. Bất cứ điều gì xảy ra trong bạn một cách tự nhiên đều là sự thực, và sự thực là Thượng đế.

47. Gì là sự khác nhau giữa Vipassanā và định (sự tập trung)?

Vipassanā hay Minh sát không chỉ là sự tập trung. Minh sát là quan sát (quán) sự thực từ sát na này đến sát na khác. Bạn phát triển khả năng chánh niệm và sự chú ý của bạn. Mọi việc cứ tiếp tục thay đổi, còn bạn vẫn giữ niệm: đây là Minh sát. Nếu bạn chỉ tập trung trên một đối tượng, có thể là một đối tượng tưởng tượng, thì sẽ không có gì thay đổi cả. Khi bạn sống với sự tưởng tượng này và tâm bạn vẫn tập trung trên đó, bạn không phải đang quan sát sự thực. Khi bạn đang quan sát sự thực, nó buộc phải thay đổi. Nó cứ tiếp tục thay đổi và bạn vẫn cứ duy trì niệm hay cái biết về nó, về sự thay đổi này. Đây là Minh sát.

48. Thiền có phải là con đường hay duy nhất để đạt đến giải thoát không?

Đúng vậy. Song chỉ chấp nhận một điều gì với niềm tin mù quáng sẽ không giúp ích gì được. Bạn phải nỗ lực thực hiện sự giải thoát của bạn. Bạn phải khám phá xem sự trói buộc nằm ở đâu, và rồi bạn phải đi ra khỏi trói buộc ấy. Đây là Vipassanā. Hãy quan sát sự trói buộc của bạn, hãy quan sát khổ đau của bạn. Lúc đó bạn sẽ tìm ra nguyên nhân thực sự của trói buộc, nguyên nhân thực sự của khổ và bạn cũng sẽ tìm ra cách làm thế nào để đoạn trừ các nhân này. Dần dần, bạn cũng thoát khỏi nó. Vì thế sự giải thoát xảy ra nhờ hành thiền Minh sát.

49. Nếu mọi người ở Ấn Độ cổ xưa đã hành Pháp sao hệ thống giai cấp ngày nay vẫn còn?

Vì họ đã quên Pháp. Khi Pháp biến mất khỏi xã hội, lúc ấy hệ thống giai cấp trở nên vững mạnh. Khi có Pháp, không thể có hệ thống giai cấp trong xã hội.

50. Làm thế nào để hoàn thành những mục đích và hoài bão của mình?

Hãy tịnh hóa tâm bạn bằng thiền Minh sát và bạn sẽ trở thành chủ nhân của tâm bạn. Lúc đó, bạn thấy rằng mọi công việc bạn làm ở thế gian sẽ thành công. Và ở mức siêu thế cũng vậy, công việc của bạn sẽ thành công. Vì thế, hãy là chủ nhân của tâm bạn. Hãy làm cho tâm bạn trong sạch.

51. Chúng tôi có thể loại trừ những ý nghĩ tham dục trong lúc nghiên cứu bằng cách nào?

Không chỉ trong lúc nghiên cứu, mà trong mọi lúc! Dục là dục; nó là điều tai hại. Tình thương phải là tình thương trong sạch. Tình thương trong sạch là sự giao thông một chiều; bạn không mong đợi một điều gì đáp trả. Pháp, thiền Minh sát sẽ giúp chuyển hóa dục này thành tình thương trong sạch, không có chút dấu vết của tham dục. Tình thương ấy phải tràn đầy bi mẫn.

52. Kỹ thuật (Minh sát) này không phải là vị kỷ sao? Làm thế nào chúng tôi có thể trở nên tích cực và giúp đỡ mọi người được?

Trước tiên, bạn phải vì mình đã, bạn phải giúp cho chính bản thân bạn đã. Nếu bạn không tự giúp mình, bạn không thể giúp người được. Một người yếu không thể giúp một người yếu khác. Một người què không thể cõng một người què khác. Chính bạn cũng phải trở thành con người mạnh mẽ đã, rồi sau đó mới dùng sức mạnh này để giúp người và làm cho họ cũng được mạnh như bạn.

53. Đi vào đường lối chính trị một cách thân thiện để thiết lập Pháp (Dhamma) ở Ấn Độ và giải quyết những vấn đề hiện nay được không?

Tôi đã đọc thấy trong báo chí nói rằng chính trị cần phải tách rời Pháp. Tôi hoàn toàn chống lại quan điểm này. Chính trị cần phải có đầy đủ Pháp. Ngặt nổi là xứ sở này đã xem Pháp như là chủ nghĩa bộ phái. Chính trị phải thoát khỏi chủ nghĩa bộ phái, chứ không tách khỏi Pháp. Nếu có Pháp trong chính trị, nó sẽ hết sức tốt. Toàn xứ sở này sẽ trở nên rất trong sạch, rất an vui, rất bình yên.

54. Làm thế nào chúng ta có thể được giác ngộ như Sĩ Đạt Ta Cồ Đàm (Siddhārtha Gotama) đã làm?

Mọi người đều có thể trở nên giác ngộ. Sự giác ngộ không phải là độc quyền của Siddhārtha Gotama. Ngài đã nói: “*Trước ta, đã có rất nhiều người giác ngộ, và sau ta cũng có rất nhiều người sẽ giác ngộ*”. Bất kỳ ai thoát khỏi vô minh ở mức kinh nghiệm đều là một bậc giác ngộ. Bất cứ người nào cũng có thể thực hành Pháp này và trở nên giác ngộ.

55. Ngài có nói về duyên (điều kiện, qui định). Phải chăng sự tu tập này thực sự cũng là một loại tác duyên (quy định) của tâm, dù là qui định tích cực?

Ngược lại, đó là một tiến trình tháo bỏ các duyên. Thay vì áp đặt bất cứ điều gì trên tâm, nó tự động loại bỏ những phẩm chất bất thiện, nhờ thế, chỉ còn những phẩm chất thiện, tích cực. Nhờ trừ tuyệt những tiêu cực, nó mở ra sự tích cực là tính chất căn bản của tâm thanh tịnh.

56. Nhưng trải qua một thời gian, ngồi trong một oai nghi đặc biệt và hướng sự chú tâm theo một cách nào cũng là một hình thức của tác duyên chứ?

Nếu bạn làm điều đó như một trò chơi hay một nghi thức có tính máy móc, thì đúng, bạn đã qui định tâm. Nhưng đó là sự lạm dụng Vipassanā. Khi Minh sát được thực hành đúng, nó cho bạn khả năng kinh nghiệm trực tiếp sự thực về chính bản thân bạn. Và từ kinh nghiệm này, tất nhiên sự hiểu biết sẽ phát triển và diệt mọi qui định (tác duyên) trước đó.

57. Phải chăng sẽ là ích kỷ khi quên chuyện thế gian và chỉ ngồi thiền suốt ngày?

Sẽ là ích kỷ nếu việc hành thiền này tự thân nó bị xem là một cứu cánh, song nó chỉ là phương tiện để đạt đến một cái tâm lành mạnh. Khi thân đau đớn, bạn vào nhà thương để hồi phục sức khỏe. Bạn không đến đó suốt cả đời bạn, mà chỉ đến để phục hồi sức khỏe, sau đó, bạn sẽ dùng nó trong đời sống bình thường. Cũng theo cách ấy, bạn đến một khóa thiền để lấy lại sự lành mạnh tinh thần, rồi sẽ dùng nó trong đời sống bình thường vì sự tốt đẹp của bạn và người khác.

58. Điềm nhiên, an lạc và bình thản ngay cả khi đối diện với những khổ đau của người khác, đó chẳng phải hoàn toàn vô tình hay sao?

Cảm thông với nỗi khổ của người khác không có nghĩa rằng bản thân bạn phải lộ vẻ buồn rầu. Thay vào đó bạn phải giữ an nhiên và quân bình để có thể hành động làm vui nhẹ nỗi khổ của họ. Nếu bạn cũng buồn rầu, thì bạn

chỉ làm tăng thêm nỗi đau buồn quanh bạn; bạn không giúp gì được người khác, mà cũng chẳng giúp được chính bạn.

59. *Tạo sao chúng ta không thể sống trong trạng thái bình yên?*

Bởi vì thiếu trí tuệ. Một cuộc sống không có tuệ là một cuộc sống ảo tưởng, là một trạng thái kích động đau khổ. Trách nhiệm đầu tiên của mình là phải sống một cuộc sống lành mạnh, hòa hợp, tốt đẹp cho bản thân và mọi người. Để làm được như vậy, chúng ta phải học cách sử dụng khả năng quan sát tự thân, quan sát sự thực của mình.

60. *Mục đích của cuộc sống là gì?*

Đi ra khỏi khổ đau. Con người có khả năng kỳ diệu để đi vào bên trong, quan sát thực tại và thoát ra khỏi khổ đau. Không dùng khả năng này là bạn đã hoang phí cuộc đời bạn. Hãy dùng nó để sống một cuộc sống thực sự lành mạnh, an vui!

61. *Ngài nói về việc bị tiêu cực áp đảo. Còn bị tích cực, chẳng hạn như tình thương yêu, áp đảo thì sao?*

Cái bạn gọi “*tích cực*” là bản chất thực sự của tâm. Khi tâm thoát khỏi qui định, nó luôn tràn ngập tình thương, tình thương trong sạch, và bạn cảm nghe bình an và hạnh phúc. Nếu bạn loại hết tiêu cực ra, thì tích cực còn lại, sự trong sạch còn lại. Hãy để cho toàn thể gian được tràn ngập bởi tích cực này!

62. *Khi Ngài nói về “tâm”, tôi không chắc chắn ý Ngài muốn nói gì. Tôi không thể tìm ra tâm.*

Tâm ở khắp mọi nơi, ở với từng nguyên tử. Bất cứ chỗ nào bạn cảm giác một điều gì, thì tâm có ở đó. Chính tâm cảm giác.

63. *Như vậy khi nói tâm Ngài không muốn nói bộ não chứ?*

Ồ! không, không, không. Ở phương Tây này các bạn nghĩ rằng chỉ có trong đầu. Đó là ý niệm sai lầm.

64. Tâm là toàn thân chăng?

Đúng vậy, toàn thân chứa đựng tâm, toàn thân này!

65. Ngài nói về sự kinh nghiệm của “tôi” chỉ trong những từ ngữ phủ định. Nó không có một khía cạnh xác định nào sao? Chẳng phải là có một sự kinh nghiệm của “tôi” làm ngập tràn con người với hoan hỷ, bình yên, và khoái cảm sao?

Nhờ hành thiền bạn sẽ thấy ra rằng mọi dục lạc như vậy đều vô thường; chúng đến rồi đi. Nếu cái “tôi” này thực sự hưởng thụ chúng. Nếu chúng là những lạc thú “của tôi” thì “tôi” phải có một sự làm chủ nào đó đối với chúng. Nhưng chúng cứ việc sanh và diệt ngoài sự kiểm soát của tôi. Cái “tôi” nào ở đó?

66. Tôi không đang nói các dục lạc mà muốn nói về những cảm giác ở một mức rất sâu.

Ở mức đó, “tôi” không quan trọng chút nào cả. Khi bạn đạt đến mức đó, cái “tôi” đã tan ra, chỉ có sự hoan hỷ. Vấn đề cái “tôi” không phát sinh lúc đó.

67. Thôi được, thay vì “tôi”, chúng ta hãy nói đó là kinh nghiệm của một người được chứ?

Chỉ có thọ cảm thọ; không có người cảm thọ. Mọi việc đang xảy ra. Đó là tất cả. Đối với bạn làm như phải có một cái “Tôi” cảm thọ, song nếu bạn thực hành, bạn sẽ đạt đến giai đoạn ở đây cái tôi tan ra. Lúc đó câu hỏi của bạn sẽ biến mất.

68. Tôi đến đây bởi vì tôi cảm thấy “Tôi” cần phải đến đây vậy?

Phải! Hoàn toàn đúng. Vì những mục đích quy ước, chúng ta không thể lẫn tránh cái “tôi” hay “của tôi” được.

Nhưng chấp trước vào chúng, xem chúng như là thực trong ý nghĩa tối hậu sẽ chỉ đem lại khổ đau.

69. Tôi tự hỏi không biết có người gây khổ cho chúng ta hay không?

Không có ai gây khổ cho bạn cả. Bạn tự gây khổ cho bạn bằng cách tạo ra những căng thẳng trong tâm thôi. Nếu bạn biết cách làm thế nào để không tạo ra căng thẳng ấy, vấn đề sẽ trở nên dễ dàng cho bạn để giữ bình yên và an vui trong mọi hoàn cảnh.

70. Còn khi người khác làm hại ta thì sao?

Bạn phải không để cho người khác làm điều sai trái đối với bạn. Bất cứ khi nào một người làm điều gì đó sai trái, họ làm tổn hại người khác đồng thời cũng làm tổn hại chính họ. Nếu bạn để cho người ấy làm điều sai trái, là bạn đang khuyến khích y làm bậy. Bạn phải dùng tất cả sức mạnh của bạn để ngăn chặn họ, nhưng chỉ với thiện chí, lòng bi mẫn, và cảm thông đối với người ấy. Nếu bạn hành động với sân hận hay nóng giận, thì bạn đã làm trầm trọng thêm tình huống. Tất nhiên bạn không thể có thiện chí đối với một người như vậy trừ phi tâm bạn an nhiên và bình lặng. Vì thế, hãy thực hành để phát triển sự bình yên trong bạn, và lúc đó bạn có thể giải quyết được vấn đề.

71. Ý nghĩa của việc tìm kiếm sự bình yên nội tại là gì khi không có sự bình yên trong thế gian này?

Thế gian có được bình yên chỉ khi nào những người trong thế gian được bình yên và hạnh phúc. Sự thay đổi phải bắt đầu với mỗi cá nhân. Nếu cánh rừng bị khô héo và bạn muốn hồi phục sự sống cho nó, bạn phải tưới nước cho mỗi cây của cánh rừng ấy. Nếu bạn muốn thế gian hòa bình, bạn cũng phải biết cách làm thế nào để chính mình được bình yên đã. Chỉ khi đó, bạn mới có thể đem sự bình yên đến cho thế gian.

72. Tôi có thể hiểu việc thiền sẽ giúp cho những người tâm lý không ổn định, những người khổ đau như thế nào, nhưng còn những người đã cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống, những người đã hạnh phúc, an vui rồi thì sao?

Người nào vẫn cảm thấy thỏa mãn với những lạc thú hời hợt của cuộc sống thì không hay biết gì về những kích động sâu tận trong tâm. Người ấy bị ảo tưởng rằng mình là một người hạnh phúc, nhưng những lạc thú của họ không bền lâu, và những căng thẳng phát sinh trong vô thức vẫn tiếp tục gia tăng, để rồi có ngày sẽ xuất hiện ở mức ý thức của tâm. Khi chúng xuất hiện, cái gọi là con người hạnh phúc này trở nên khốn khổ. Thế thì tại sao không khởi sự thực hành ngay bây giờ để tránh được trường hợp đó?

73. Ngài đang dạy (giáo lý) Đại thừa (Mahāyāna) hay Tiểu thừa (Hināyanā)?

Chẳng thừa nào cả. Chữ *Yāma* thực sự có nghĩa là cỗ xe sẽ chở bạn đến mục tiêu cuối cùng, song ngày nay nó đã bị gán một cách lầm lẫn cho hàm ý bộ phái. Đức Phật chẳng bao giờ dạy một điều gì mang ý niệm bộ phái cả. Ngài dạy Pháp (Dhamma) vốn là phổ quát. Tính phổ quát này là những gì đã hấp dẫn tôi đến với những lời dạy của Đức Phật, những lời dạy đã cho tôi lợi ích, và vì thế Pháp phổ quát này là những gì tôi dâng tặng cho mọi người, với tất cả từ, bi của tôi. Đối với tôi, Pháp không Đại cũng chẳng Tiểu, Pháp không thuộc bất kỳ bộ phái nào cả.

74. Phải chăng khổ là một phần tự nhiên của cuộc sống? Sao chúng ta lại phải cố gắng để thoát khổ?

Chúng ta đã trở nên quá hệ lụy trong khổ đến nỗi xem việc thoát khỏi nó dường như là điều không tự nhiên. Nhưng khi bạn kinh nghiệm được hạnh phúc thực sự khi

tâm thanh tịnh, bạn sẽ biết rằng đây là trạng thái tự nhiên của tâm.

75. Phải chăng việc kinh nghiệm về khổ có thể làm cho người ta trở nên cao quý và giúp họ phát triển nhân cách?

Phải. Thực sự kỹ thuật này cố tình dùng khổ như một lợi khí để làm cho người ta trở thành cao quý. Nhưng nó chỉ hiệu quả khi bạn biết cách làm thế nào để quan sát khổ một cách khách quan. Còn nếu bạn bị dính mắc vào khổ đau của bạn, thì kinh nghiệm sẽ không làm cho bạn trở nên cao quý, bạn sẽ luôn luôn khổ đau như vậy.

76. Kiểm soát những hành vi của mình không phải là một loại đè nén sao?

Không. Bạn học cách chỉ quan sát những gì đang xảy ra một cách khách quan thôi. Nếu người nào giận và cố gắng che đậy cơn giận của mình hay cố gắng nuốt giận, thì đúng, đó là sự đè nén. Nhưng bằng cách quan sát cơn giận, bạn sẽ thấy rằng nó tự động diệt đi. Bạn sẽ thoát khỏi cơn giận nếu như bạn biết cách làm thế nào để quan sát nó một cách khách quan.

77. Nếu chúng ta cứ quan sát bản thân, làm thế nào chúng ta có thể sống cuộc sống theo cách tự nhiên được? Vì chúng ta sẽ quá bận rộn canh chừng bản thân đến độ không thể hành động một cách tự do, hay tự ý được.

Đó không phải là những gì người ta bắt gặp sau khi hoàn tất một khóa thiền. Ở đây, bạn học cách luyện tâm, vốn sẽ cho bạn khả năng quan sát tự thân trong cuộc sống hàng ngày bất cứ khi nào bạn cần phải làm như vậy. Không phải suốt cả ngày bạn phải duy trì việc thực hành với đôi mắt nhắm nghiền như vậy. Cũng như sức khỏe, bạn có được nhờ tập thể dục sẽ giúp cho bạn trong cuộc sống

hàng ngày như thế nào, thì việc luyện tập tâm này cũng sẽ làm tăng sức mạnh cho bạn như vậy. Những gì bạn gọi là hành động “tự do, tự ý” thực ra là sự phản ứng mù quáng vốn luôn luôn có hại mà thôi. Nhờ học cách quan sát chính mình, bạn sẽ thấy rằng bất cứ khi nào một tình huống khó khăn phát sinh trong cuộc sống, bạn có thể giữ được sự quân bình của tâm bạn. Với sự quân bình đó bạn có thể chọn cách hành động như thế nào đó, tùy ý. Tất nhiên bạn sẽ chọn hành động thực sự, luôn luôn tích cực, luôn luôn lợi ích cho bạn và cho người khác.

78. Không có những chuyện xảy ra tình cờ hay ngẫu nhiên, không có nhân nào sao?

Không có gì xảy ra mà không có nhân. Đó là chuyện không thể có. Đôi khi những giác quan và trí lực hạn chế của chúng ta không thể thấy rõ ràng điều đó, nhưng như thể không có nghĩa rằng không có nhân.

79. Có phải Ngài cho rằng mọi chuyện trong đời đã được tiên định không?

À, chắc chắn những hành động (nghiệp) quá khứ của chúng ta sẽ cho quả, tốt hoặc xấu. Những nghiệp ấy sẽ quyết định loại cuộc sống mà chúng ta hiện có, hoàn cảnh chung trong đó chúng ta tự biết mình. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bất cứ điều gì xảy ra đối với chúng ta đều được định trước, sắp xếp trước bởi những nghiệp quá khứ của chúng ta, và rằng không có gì khác có thể xảy ra.

Không phải như thế đâu. Những nghiệp quá khứ ảnh hưởng đến dòng sống của chúng ta, hướng chúng về phía những kinh nghiệm vui hoặc khổ. Nhưng những hành động hay nghiệp hiện tại cũng quan trọng tương đương. Thiên nhiên đã cho chúng ta khả năng để trở thành chủ nhân của những nghiệp hiện tại. Với sự làm chủ ấy chúng ta có thể thay đổi được tương lai của chúng ta.

80. Nhưng chắc chắn những hành động của người khác cũng phải ảnh hưởng đến chúng ta chứ?

Dĩ nhiên. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi người chung quanh và môi trường chung quanh, và chúng ta cũng ảnh hưởng đến họ như vậy. Chẳng hạn, nếu đa số mọi người đều ủng hộ bạo lực, lúc đó chiến tranh và sự tàn phá xảy ra, khiến nhiều người đau khổ. Nhưng nếu chúng ta bắt đầu tịnh hóa tâm, thì bạo lực không thể nào xảy ra được. Căn nguyên của vấn đề nằm trong tâm của mỗi cá nhân, và xã hội được tạo thành bởi các cá nhân. Nếu mỗi người bắt đầu thay đổi, thì xã hội cũng sẽ thay đổi, và chiến tranh cũng như sự hủy diệt sẽ trở thành những sự kiện hiếm hoi ngay.

81. Làm thế nào chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau nếu mỗi người phải đương đầu với những quả của nghiệp riêng?

Những ý nghiệp của chúng ta có một ảnh hưởng trên người khác. Nếu chúng ta chỉ tạo ra tiêu cực trong tâm, tiêu cực đó sẽ có một tác động nguy hại trên những người tiếp xúc với chúng ta. Còn nếu chúng ta tràn ngập tâm với tích cực, với thiện chí đối với người khác, thì nó cũng sẽ có một hiệu quả lợi ích trên những người quanh ta. Bạn không thể kiểm soát được những hành động hay nghiệp (Kamma) của người khác, song bạn có thể trở thành chủ nhân của chính bạn để có được một ảnh hưởng tích cực trên những người quanh bạn.

82. Tại sao được giàu sang là nhờ thiện nghiệp? Nếu vậy, có phải điều đó hàm ý rằng hầu hết những người ở phương Tây là có thiện nghiệp và hầu hết những người ở thế giới thứ ba (gọi chung các nước đang phát triển) là có nghiệp xấu không?

Chỉ riêng một mình giàu sang thôi thì không phải là một thiện nghiệp. Nếu bạn trở nên giàu sang nhưng vẫn khổ

đau, sự giàu sang ấy có ích gì? Đã giàu sang mà còn có hạnh phúc, hạnh phúc chơn thực, đó mới là thiện nghiệp. Quan trọng nhất là sống an vui, dù bạn có giàu hay không.

83. Chắc chắn không bao giờ phản ứng là điều phi tự nhiên?

Nó là như vậy, nếu bạn chỉ kinh nghiệm theo lẽ thói quen sai lầm của một cái tâm bất tịnh. Song, giữ thái độ xả ly, đầy lòng từ, bi, thiện chí, hỷ, xả lại là điều tự nhiên đối với tâm thanh tịnh. Hãy học cách kinh nghiệm điều đó.

84. Chúng ta quan hệ với cuộc sống như thế nào nếu chúng ta không phản ứng?

Thay vì phản ứng, bạn hãy học cách hành động, hành động với một cái tâm quân bình. Những hành giả Minh sát không bao giờ thụ động, giống như cây cỏ. Họ biết cách làm thế nào để hành động tích cực. Nếu bạn có thể thay đổi được mô thức sống của bạn từ phản ứng sang hành động, lúc đó bạn đã đạt đến một điều gì đó rất giá trị. Và nhờ thực hành Vipassanā bạn có thể thay đổi được như vậy.

85. Không thể có những loại tham thiện và sân thiện, chẳng hạn như, ghét bất công, khao khát tự do, sợ tổn thương thể chất... sao?

Tham và sân chẳng bao giờ có thể là thiện được, chúng sẽ luôn luôn làm cho bạn căng thẳng và khổ đau. Nếu bạn hành động với tham hoặc sân trong tâm, có thể bạn có một mục đích xứng đáng nào đó nhưng bạn lại sử dụng một phương tiện không lành mạnh để đạt đến mục đích ấy. Tất nhiên, bạn phải hành động để tự vệ. Bạn có thể làm điều đó do sợ hãi khuất phục. Song, khi làm như vậy bạn đã phát triển một mặc cảm sợ hãi mà về lâu về dài sẽ làm tổn hại bạn. Hoặc với sân hận trong tâm, bạn có thể thành công trong việc đấu tranh chống bất công. Song, sân hận đó sẽ trở thành một mặc cảm tâm lý có hại. Bạn phải

đấu tranh chống bất công, bạn phải bảo vệ bản thân khỏi hiểm nguy, nhưng bạn có thể làm được như vậy với một cái tâm quân bình, không căng thẳng. Và theo một phương cách quân bình, bạn có thể làm việc để thành tựu một điều gì đó tốt đẹp xuất phát từ lòng từ ái đối với người khác. Sự quân bình của tâm luôn luôn lợi ích và sẽ đem lại cho bạn những kết quả tốt nhất.

86. Có gì sai với việc muốn những của cải vật chất để làm cho cuộc sống thoải mái hơn chứ?

Nếu đó là một nhu cầu thực sự thiết yếu, thì không có gì sai cả, với điều kiện bạn không bị chấp trước vào đó. Chẳng hạn, bạn khát và muốn uống nước; điều đó không có gì không lành mạnh cả. Bạn cần nước vì thế bạn làm việc, có được nước, và dập tắt cơn khát của bạn. Nhưng nếu điều đó trở thành một nỗi ám ảnh, nó hoàn toàn không giúp ích gì cả; nó làm hại bạn. Bất cứ nhu cầu cần thiết nào bạn đòi hỏi phải có, hãy làm việc để có được những nhu yếu đó. Nếu bạn không có được chúng, thì hãy mỉm cười và thử lại theo cách khác. Nếu bạn thành công, lúc đó hãy thọ hưởng những gì bạn có được, nhưng không dính mắc.

87. Còn việc dự định cho tương lai thì sao? Ngài có gọi đó là tham ái không?

Như trước, tiêu chuẩn (để quyết định việc ấy) là bạn có dính mắc vào dự định của bạn hay không? Mọi người phải dự phòng cho tương lai. Nếu dự định của bạn không thành công, và bạn bắt đầu than khóc, thì bạn biết rằng bạn đã bị dính mắc vào nó. Song, nếu bạn không thành công và vẫn có thể mỉm cười, nghĩ rằng “À, ta đã làm hết sức mình. Nếu ta có thất bại thì đã sao? Ta sẽ cố mà thử lại chứ!”. Như vậy là bạn đang làm việc theo cách xả ly, và bạn giữ được sự an vui.

88. Dừng lại Bánh xe Duyên sinh (Vòng Thập Nhị Nhân Duyên giải thích việc tử sanh luân hồi) nghe giống như việc tự tử, tự hủy diệt mình quá. Sao chúng ta lại phải muốn việc đó?

Tìm cách hủy diệt sự sống của mình tất nhiên là có hại, cũng giống như sự tham chấp vào cuộc sống vậy. Nhưng thay vào đó, ta học cách để cho (quy luật) tự nhiên làm công việc của nó, không khát vọng điều gì, ngay cả sự giải thoát.

89. Nhưng Ngài nói rằng một khi chuỗi các hành (sankhāras) cuối cùng dừng lại, lúc đó sự tái sanh chấm dứt mà?

Phải, nhưng đó là chuyện xa xôi. Hãy quan tâm đến cuộc sống hiện tại. Đừng lo chuyện tương lai. Nếu hiện tại bạn làm tốt, tương lai tự động sẽ tốt. Đương nhiên, khi tất cả hành (sankhāras) có trách nhiệm cho tái sanh đã diệt, lúc đó tiến trình sanh-tử sẽ chấm dứt, vậy thôi.

90. Đó không phải là sự hủy diệt, sự tận diệt sao?

Sự hủy diệt của ảo tưởng về cái “tôi”, sự tận diệt của khổ. Đây là ý nghĩa của từ Nibbāna (Niết bàn); sự dập tắt ngọn lửa. Con người luôn luôn bị thiêu đốt trong tham, sân, si. Khi sự thiêu đốt chấm dứt, khổ đau chấm dứt. Lúc đó những gì còn lại chỉ là tích cực. Nhưng để mô tả sự kiện (Niết bàn) đó bằng ngôn từ lại không thể được, vì nó nằm ngoài lãnh vực giác quan. Niết bàn phải được kinh nghiệm trong cuộc đời này; lúc đó bạn sẽ biết nó là gì. Lúc đó nỗi sợ về sự hủy diệt sẽ biến mất.

91. Cái gì sẽ xảy ra với thức khi ấy?

Tại sao lại phải lo về chuyện đó? Suy đoán về điều gì vốn chỉ có thể được kinh nghiệm, chứ không thể mô tả sẽ không ích gì cho bạn cả. Điều này sẽ chỉ kéo bạn ra khỏi mục đích thực sự, là thực hành để đạt đến đó thôi. Khi bạn

đạt đến giai đoạn ấy bạn sẽ hiểu được nó, và mọi câu hỏi sẽ chấm dứt. Bạn sẽ không còn câu hỏi nào nữa! Hãy thực hành để đạt đến giai đoạn đó.

92. Tại sao Ngài dạy thiền sinh thực hành ãnãpāna (hơi thở vô – ra) tập trung trên mũi thay vì trên bụng?

Bởi vì đối với chúng ta ãnãpāna (hơi thở vô – ra) được thực hành như một bước chuẩn bị cho việc hành Minh sát (vipassanā), và trong thiền Minh sát này rất cần đến sức tập trung cực mạnh. Vùng chú tâm càng giới hạn bao nhiêu, sức tập trung sẽ càng mạnh hơn bấy nhiêu. Để phát triển sự tập trung đến mức độ này, bụng được xem là quá lớn. Thích hợp nhất là vùng quanh lỗ mũi. Đó là lý do vì sao Đức Phật hướng dẫn chúng ta thực hành trên vùng (mũi) này.

93. Trong lúc hành niệm thở, thiền sinh có được phép đếm hơi thở, hoặc niệm “vô” khi hơi thở vô, và “ra” khi hơi thở ra không?

Không, không nên đọc thầm liên tục như vậy. Nếu lúc nào bạn cũng thêm một từ vào niệm hơi thở, dần dần, từ ấy sẽ trở nên quan trọng và rõ ràng hơn và bạn sẽ quên mất hoàn toàn hơi thở. Lúc đó, dù bạn có thở vào hay thở ra bạn sẽ đọc “vào”. Dù bạn có thở ra hay thở vào, bạn sẽ đọc “ra”. Từ ấy sẽ trở thành một thứ Mantra (thần chú). Bạn chỉ việc an trú với hơi thở, hơi thở trần trụi, không có gì ngoài hơi thở.

94. Thực hành thiền định (samādhi) vì sao không đủ để giải thoát?

Vì sự thanh tịnh tâm phát triển do định chủ yếu là bằng đè nén (nắm triền cái) mà thành, chứ không phải là sự hủy diệt của các duyên. Điều đó cũng như một người làm sạch một thùng nước bùn bằng cách thêm vào một tác nhân kết tủa, chẳng hạn, phèn chua. Phèn chua khiến cho những phân tử lùn lơ lửng trong nước rơi xuống đáy thùng, để lại

nước trong vắt. Tương tự, định (samādhi) làm cho những lớp trên cùng của tâm trong sạch nhưng một lớp ô nhiễm lắng đọng vẫn còn trong tâm vô thức. Những bất tịnh ngủ ngầm này phải được loại trừ để đạt đến giải thoát. Và để loại trừ những bất tịnh ấy ra khỏi phần sâu thẳm của tâm, chúng ta phải hành Minh sát (Vipassanā).

95. *Quên hẳn quá khứ và tương lai không phải là điều tai hại sao? Suy cho cùng, phải chăng đó là cách sống của loài thú? Chắc chắn người nào quên quá khứ bắt buộc phải lập lại nó (chuyện cũ tái diễn!).*

Kỹ thuật này sẽ không dạy bạn quên hẳn quá khứ hay không quan tâm đến tương lai. Nhưng lẽ thói quen hiện tại của tâm là luôn luôn đắm chìm trong những kỷ niệm quá khứ hoặc trong những khao khát, dự định, hoặc sợ hãi đối với tương lai, và không biết gì đến hiện tại. Thói quen không lành mạnh này làm cho cuộc sống đau khổ. Nhờ hành thiền bạn biết cách giữ một chỗ đứng vững chắc trong thực tại hiện tiền. Với căn cứ vững chắc này bạn có thể rút ra những hướng dẫn cần thiết từ quá khứ và thực hiện những dự phòng thích hợp cho tương lai.

96. *Tôi thấy rằng khi hành thiền, và tâm lang thang, một tham muốn khởi lên, lúc đó tôi nghĩ rằng ta không nên tham muốn, và tôi bắt đầu lúng túng vì (kỳ thực) tôi đang tham muốn. Tôi phải đối phó với việc này như thế nào?*

Tại sao lại lúng túng vì tham ái? Chỉ việc chấp nhận sự kiện: “*Nhìn này, tham ái đang có mặt*”, chỉ thế thôi. Và bạn sẽ thoát khỏi nó. Khi bạn phát hiện ra tâm đã lang thang, bạn chấp nhận: “*Nhìn này, tâm đã lang thang*”, và tự động nó sẽ trở lại với hơi thở. Đừng tạo ra những căng thẳng vì có mặt tham ái hay vì tâm đã lang thang; nếu bạn làm thế, bạn sẽ tạo ra sự ác cảm mới. Chỉ việc chấp nhận nó. Sự chấp nhận này là đủ rồi.

97. Tất cả các kỹ thuật thiền của Đạo Phật đều đã có trong Yoga. Vậy thì cái gì là mới thực sự trong thiền do Đức Phật dạy?

Những gì được gọi là Yoga ngày nay thực sự chỉ là một sự phát triển sau đó. Patanjali (Người biên soạn ra Yoga) đã sống sau thời Đức Phật khoảng 500 năm, và cố nhiên Yoga sūtra (hệ thống triết học Yoga) cho thấy rõ sự ảnh hưởng của những lời Đức Phật dạy trong đó. Chắc chắn, việc thực tập Yoga đã được biết đến ở Ấn Độ ngay cả trước thời Đức Phật, và chính bản thân Ngài cũng đã thử nghiệm những cách tập Yoga ấy trước khi thành tựu sự giác ngộ.

Tuy nhiên, những Pháp hành này được giới hạn ở mức giới (sīla) và định (samādhi), cao nhất là tầng thiền thứ 8 (Phi tưởng phi phi tưởng xứ định), một tầng thiền vẫn còn nằm trong lãnh vực kinh nghiệm giác quan. Đức Phật đã tìm ra tầng thiền thứ chín, đó là Vipassanā (Minh sát – Diệt Thọ Tưởng định), sự phát triển của tuệ giác sẽ đưa người hành thiền đến mục đích tối hậu nằm ngoài mọi kinh nghiệm giác quan.

98. Tôi thấy rằng mình rất dễ khinh thường người khác. Cách tốt nhất để giải quyết vấn đề này là gì?

Giải quyết điều đó bằng cách hành thiền. Nếu cái ngã lớn, bạn sẽ thích xem thường người khác, hạ giá trị của họ xuống và nâng giá trị của mình lên. Nhưng thiền tự nhiên sẽ làm tan cái ngã. Khi nó tan rồi, bạn có thể không còn làm bất cứ điều gì tổn thương đến người khác nữa. Hãy thực hành và vấn đề sẽ tự động được giải quyết.

99. Đôi lúc tôi cảm thấy hối lỗi vì những gì mình đã làm.

Cảm thấy hối lỗi sẽ không giúp gì cho bạn mà chỉ làm tổn hại thêm. Tội lỗi không có chỗ đứng trên Đạo lộ của

Pháp. Khi bạn nhận ra rằng mình đã hành động sai lầm, hãy đơn giản chấp nhận sự thực mà không cố gắng biện minh hay che giấu nó. Bạn có thể đi đến gặp một người đáng kính nào đó và nói, “*Thưa Ngài, tôi đã phạm lỗi lầm này. Trong tương lai tôi sẽ cẩn thận không để tái phạm nữa*”. Và rồi hành thiền, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể thoát khỏi tình huống khó khăn ấy.

100. Tại sao chúng ta lại phải di chuyển sự chú tâm của chúng ta khắp toàn thân theo một thứ tự nhất định?

Bởi vì bạn đang thực hành để khảo sát kỹ toàn bộ thực tại của tâm và vật chất (thân). Để làm được điều này bạn phải phát triển khả năng cảm nhận những gì đang xảy ra trong mọi phần của thân thể; không để trống phần nào. Và bạn cũng phải phát triển khả năng quan sát toàn bộ lãnh vực của cảm thọ. Đây là cách Đức Phật đã mô tả việc thực hành: “*Ở khắp nơi trong những giới hạn của thân vị ấy kinh nghiệm (cảm giác) cảm thọ, bất cứ ở đâu có sự sống trong thân này*”. Nếu bạn để cho sự chú tâm di chuyển bừa bãi từ phần này đến phần khác, từ thọ này đến thọ khác, tất nhiên nó sẽ luôn luôn bị hấp dẫn đến những vùng có những cảm thọ mạnh hơn. Như vậy, bạn sẽ bỏ qua một vài phần và không học được cách làm thế nào để quan sát các cảm thọ vi tế hơn. Sự quan sát của bạn vẫn sẽ có tính cách cục bộ, không hoàn toàn, nông cạn. Vì vậy, nhất thiết phải luôn luôn di chuyển sự chú tâm theo thứ tự.

101. Làm cách nào để chúng ta biết rằng chúng ta không đang tạo ra các cảm thọ?

Bạn có thể tự kiểm tra mình. Nếu như bạn hoài nghi không biết những cảm thọ bạn cảm nhận có phải là thực hay không, bạn có thể tự ra cho mình hai hay ba mệnh lệnh, bằng cách ám thị. Nếu bạn thấy rằng các cảm thọ thay đổi theo mệnh lệnh của bạn, thì bạn biết những cảm thọ ấy

là không thực. Trong trường hợp đó bạn phải vứt bỏ toàn bộ kinh nghiệm và khởi sự lại bằng cách quan sát hơi thở trong một thời gian nào đó. Nhưng nếu bạn thấy rằng bạn không thể điều khiển các cảm thọ, nghĩa là các cảm thọ không chịu thay đổi theo ý bạn, lúc đó bạn phải quăng bỏ hoài nghi và chấp nhận kinh nghiệm ấy là thực.

102. Nếu những cảm thọ này là thực, tại sao chúng ta lại không cảm nhận được chúng trong cuộc sống bình thường?

Ở mức vô thức, bạn cảm nhận được dù tâm ý thức không biết. Song, trong từng sát na tâm vô thức vẫn cảm nhận các cảm thọ trong thân và phản ứng lại với chúng. Tiến trình này xảy ra suốt ngày đêm. Nhờ hành thiền Minh sát bạn phá bỏ được rào cản giữa ý thức và vô thức. Bạn trở nên biết rõ mọi thứ đang xảy ra trong cấu trúc tâm và thân này, biết rõ mọi thứ bạn kinh nghiệm.

103. Cố ý để cho mình cảm giác cái đau thân xác (cảm thọ khổ). Điều này sao nghe giống như chứng khổ dâm vậy? (chứng cuồng dâm thích khổ thân xác).

Nó sẽ là vậy nếu như bạn được yêu cầu chỉ kinh nghiệm cái đau thôi. Nhưng thay vào đó, bạn được yêu cầu là hãy quan sát cái đau một cách khách quan. Khi bạn quan sát mà không phản ứng, tâm sẽ tự động chọc thủng qua thực tại bề ngoài của cái đau để đi vào tính chất vi tế của nó, vốn không có gì ngoài những rung động đang sanh và diệt trong từng sát na. Và khi bạn kinh nghiệm thực tại vi tế ấy, cái đau không thể làm chủ bạn. Bạn là chủ nhân của chính bạn, bạn đã thoát khỏi cái đau vậy.

104. Nhưng rõ ràng cái đau có thể là do sự cung cấp máu đã bị nghẽn ở một phần nào đó của thân. Phốt lờ dấu hiệu đó có phải là sáng suốt lắm không?

À, chúng tôi đã thấy rằng việc luyện tập này không làm tổn hại gì cả; nếu có, chúng tôi ắt sẽ không khuyên làm như vậy. Hàng ngàn người đã thực hiện kỹ thuật này. Tôi không thấy có một trường hợp nào người ta hành đúng mà bị tổn thương cả. Theo kinh nghiệm chung thì lúc ấy thân trở nên mềm mại và linh động hơn. Cái đau biến mất khi bạn biết cách đương đầu với nó với một cái tâm quân bình.

105. Không thể nào thực hành Minh sát bằng cách quan sát ở bất kỳ một cửa nào đó trong sáu cửa giác quan, chẳng hạn, bằng cách quan sát sự xúc chạm của con mắt với cảnh sắc và của tai với âm thanh được sao?

Tất nhiên là được. Nhưng sự quan sát đó vẫn phải liên quan đến niệm thọ. Bất cứ khi nào một xúc xảy ra ở bất kỳ căn nào trong sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm) thì một thọ được sanh ra. Nếu bạn vẫn không biết về thọ đó, bạn đã bỏ lỡ điểm ở đây phản ứng bắt đầu. Trong trường hợp của hầu hết các căn (giác quan) xúc có thể chỉ có mặt từng lúc, nghĩa là có lúc tai bạn có thể nghe một âm thanh, có lúc không. Tuy nhiên, ở mức sâu nhất có một sự xúc chạm của tâm và vật chất trong từng sát na, liên tục làm phát sinh các cảm thọ. Vì lý do này, quan sát các cảm thọ là cách sinh động và dễ sử dụng nhất để kinh nghiệm sự thực của vô thường. Bạn nên quán triệt điều này trước khi cố gắng sát ở các căn môn khác.

106. Nếu chúng ta chỉ chấp nhận và quan sát mọi thứ đúng như nó đang diễn ra, sự tiến bộ sẽ xảy ra như thế nào?

Tiến bộ được đo lường tùy vào việc bạn có phát triển được thái độ xả hay không. Bạn không có sự chọn lựa thực sự nào khác, ngoài thái độ buông xả này, vì bạn không thể thay đổi các cảm thọ, bạn không thể tạo ra các cảm thọ. Bất cứ cái gì đến sẽ đến. Đó có thể là lạc hay khổ, thuộc loại

này hay loại khác. Nhưng nếu bạn duy trì được thái độ xả, chắc chắn, bạn đang tiến bộ trên Đạo lộ: bạn đang bẻ gãy thói quen tâm lý cũ của sự phản ứng.

107. Đó là lúc hành thiền, còn đối diện với cuộc sống Ngài liên hệ điều đó như thế nào?

Khi vấn đề phát sinh trong cuộc sống hàng ngày, hãy dùng một vài giây để quan sát các cảm thọ của bạn với một tâm trí quân bình. Khi tâm an nhiên và quân bình, bất cứ quyết định nào bạn thực hiện cũng sẽ là quyết định tốt. Khi tâm không quân bình, bất cứ quyết định nào bạn thực hiện đều là một phản ứng. Bạn phải học cách thay đổi mẫu mực sống từ phản ứng tiêu cực đến phản ứng tích cực.

108. Sẽ là thế nếu Ngài không giận hay chỉ trích, nhưng nếu Ngài thấy rằng có thể làm một điều gì đó khác hơn, theo một cách tốt hơn, lúc đó, Ngài có tiếp tục và tự bộc lộ mình không?

Có đấy. Bạn phải hành động. Sống là để hành động, bạn không được thụ động. Nhưng hành động cần phải thực hiện với một tâm trí quân bình.

109. Hồi chiều tôi đã thử một tư thế ngồi (oai nghi) mới, rất dễ dàng cho việc ngồi lâu không cử động, và giữ cho lưng thật thẳng, nhưng tôi lại không cảm giác được nhiều cảm thọ. Tôi tự hỏi, liệu cuối cùng rồi các cảm thọ có đến, hay tôi nên trở lại với oai nghi cũ?

Đừng cố gắng tạo ra các cảm thọ bằng cách cố ý chọn một oai nghi không thoải mái nào đó. Nếu đó là cách hành đúng, hẳn chúng tôi đã yêu cầu quý vị nên ngồi trên một cái giường đinh cho rồi! Những cực đoan như vậy sẽ không ích gì cả. Hãy chọn một oai nghi ngồi thoải mái sao để giữ cho thân được thẳng và để cho các cảm thọ đến một cách tự nhiên. Đừng cố gắng tạo ra các cảm thọ bằng ép buộc; cứ

để chúng tự xảy ra. Chúng sẽ đến, vì chúng đã có đó. Có thể là bạn đang mong đợi những cảm thọ thuộc loại bạn đã cảm giác trước đây, nhưng có lẽ đó lại là một điều gì khác (xuất hiện).

110. Có những cảm thọ vi tế hơn trước. Trong oai nghi đầu tiên của tôi, ngồi lâu hơn một chút mà không nhúc nhích thật là khó.

Bạn đã tìm ra một oai nghi thích hợp hơn cho bạn, như vậy là tốt rồi. Bây giờ, hãy để các cảm thọ đến tự nhiên. Có lẽ những cảm thọ thô đã qua rồi và lúc này bạn phải đối phó với các cảm thọ vi tế hơn, nhưng tâm vẫn chưa đủ bén nhạy để cảm giác chúng. Để làm cho tâm bén nhạy hơn, hãy thực hành niệm hơi thở lại trong một lúc. Điều này sẽ làm cho sự tập trung của bạn trở nên tốt hơn và giúp cho tâm dễ dàng cảm giác những cảm thọ vi tế.

111. Tôi nghĩ nếu các cảm thọ thô vẫn tốt hơn, vì điều đó có nghĩa là một hành (sankhāra) đã khởi lên.

Không nhất thiết. Một vài bất tịnh xuất hiện như những cảm thọ rất vi tế. Tại sao lại mong mỗi những cảm thọ thô? Bất cứ thọ nào đến, thô hay tế, công việc của bạn chỉ là quan sát mà thôi.

112. Chúng ta có nên cố gắng nhận dạng thọ nào kết hợp với phản ứng nào không?

Đó sẽ là một sự hoang phí năng lượng vô nghĩa. Nó sẽ chẳng khác gì một người đang giặt một tấm vải bẩn cứ ngưng lại mãi để kiểm tra xem cái gì đã gây ra từng vết bẩn trên tấm vải. Điều này sẽ chẳng giúp anh ta làm xong công việc của mình, là giặt cho sạch tấm vải. Vì mục đích này, việc quan trọng là phải có một chút xả phòng và sử dụng nó đúng cách. Nếu bạn giặt tấm vải đúng cách, mọi vết bẩn sẽ được loại trừ. Cũng vậy, bạn đã nhận miếng xả phòng Minh sát (Vipassanā); bây giờ, hãy tận dụng nó để loại trừ mọi

bất tịnh khỏi tâm. Nếu bạn cứ tìm kiếm những nguyên nhân sanh ra các cảm thọ đặc biệt, là bạn đang chơi một trò chơi tri thức và bạn đã quên đi tính chất vô thường (Aniccā), vô ngã (Anattā). Trò chơi tri thức này không thể giúp bạn thoát ra khỏi khổ đau.

113. Tôi cảm thấy bối rối không biết ai là người đang quan sát, và ai hay cái gì đang quan sát?

Không có câu trả lời thuộc lãnh vực trí năng nào có thể làm cho bạn thỏa mãn. Bạn phải tự thẩm tra lấy cái “tôi” đang làm tất cả công việc này là gì. Ai là cái “tôi” này. Cứ tiếp tục khám phá, phân tích. Xem thử có cái “tôi” nào xuất hiện không; nếu có, hãy quan sát nó. Nếu không có gì xuất hiện, thì hãy chấp nhận, “Ồ, cái “tôi” này chỉ là một ảo tưởng”.

114. Một vài loại điều kiện tâm lý không phải là tích cực đó sao? Tại sao chúng ta phải cố gắng để trừ diệt những điều kiện tâm lý tích cực ấy?

Điều kiện (duyên) tích cực làm động cơ thúc đẩy chúng ta thực hành hướng đến sự giải thoát khổ. Nhưng khi đã đạt được mục đích ấy, mọi điều kiện, tích cực và tiêu cực, đều bỏ lại phía sau. Cũng giống dùng một chiếc bè để vượt qua sông vậy. Một khi đã qua sông rồi, ta không cần đội bè lên đầu để tiếp tục cuộc hành trình của mình để làm gì. Chiếc bè đã làm xong mục đích của nó. Bây giờ không còn cần đến nó nữa, và nó phải được bỏ lại phía sau. Cũng vậy, người đã giải thoát viên mãn không còn cần đến các điều kiện (duyên). Chúng ta nên biết rằng, một người được giải thoát không phải vì điều kiện tích cực, mà vì sự thanh tịnh của tâm.

115. Vì sao khi mới bắt đầu hành Vipassanā chúng ta lại kinh nghiệm những cảm thọ khó chịu (khổ) và vì sao các cảm thọ dễ chịu (lạc) sau đó mới đến?

Thiền Minh sát (Vipassanā) hoạt động nhờ trừ diệt những bất tịnh thô nhất trước. Khi bạn lau nhà, trước hết bạn quét gom tất cả những rác rưởi và đất cục trước, sau đó cứ mỗi lần quét bạn lại gom những bụi đất càng lúc càng mịn hơn. Trong việc hành Minh sát cũng vậy. Trước hết những bất tịnh thô của tâm bị loại trừ và còn lại những bất tịnh vi tế xem có vẻ như những cảm thọ lạc. Cái nguy chính là ở chỗ khởi tham đối với những cảm thọ lạc này. Vì vậy, bạn phải thận trọng không nên xem kinh nghiệm giác quan khổ lạc ấy như mục tiêu cuối cùng. Bạn phải tiếp tục quan sát từng cảm thọ một cách khách quan để trừ diệt mọi phản ứng có điều kiện.

116. Ngài nói rằng chúng ta có tám vài dơ cần phải giặt, và cũng có xà phòng để giặt nó. Hôm nay tôi cảm thấy hầu như tôi sắp hết cả xà phòng rồi! Sáng nay, việc thực hành của tôi rất có kết quả, nhưng đến chiều thì tôi cảm thấy thực sự tuyệt vọng và giận dữ, tôi nghĩ “Ồ! có ích gì chứ!”. Làm như khi tâm thiện càng mạnh, thì một kẻ thù bên trong (có lẽ là cái tôi) ngang ngửa với sức mạnh ấy và hạ tôi đo ván. Lúc đó, tôi cảm thấy mình không có đủ sức mạnh để chống trả lại nó. Có cách nào tránh né để khỏi phải chiến đấu vất vả như vậy không, có cách nào khôn ngoan hơn để giải quyết vấn đề đó không?

Hãy giữ tâm xả; đó là cách khéo léo nhất. Những gì bạn đã kinh qua là hoàn toàn tự nhiên. Khi việc hành thiền đối với bạn dường như đang diễn tiến tốt, tâm đã được quân bình, và nó thể nhập sâu vào phần vô thức. Do sự hoạt động sâu ấy, một phản ứng quá khứ bị khuấy động và trôi lên bề mặt của tâm; và trong thời tọa thiền kế tiếp bạn phải đương đầu với cơn bão tiêu cực đó. Trong một tình huống như vậy, thái độ xả rất quan trọng, vì nếu không, tiêu

cực sẽ áp đảo bạn, và bạn không thể hành được nữa. Nếu xả có vẻ yếu, hãy hành niệm hơi thở trở lại. Khi một trận bão lớn ập tới, bạn phải buông neo và chờ cho đến khi cơn bão qua. Hơi thở là cái neo của bạn. Hãy làm việc với hơi thở và trận bão sẽ qua đi. Thực ra khi tiêu cực này trôi lên bề mặt là tốt đấy, vì lúc đó có cơ hội quét sạch nó. Nếu bạn cứ duy trì tâm xả nó sẽ qua đi dễ dàng.

117. Phải chăng tôi thực sự sẽ được nhiều lợi ích như vậy từ Pháp hành nếu như tôi không có cái đau?

Nếu bạn có niệm và quân bình (xả), thì dù đau hay không đau, chắc chắn bạn cũng đang tiến bộ. Không hẳn rằng bạn phải cảm nhận cái đau để được tiến bộ trên Đạo lộ. Nếu không có cái đau, hãy chấp nhận rằng không có cái đau vậy thôi. Bạn chỉ việc quan sát cái đang là.

118. Hôm qua tôi có một kinh nghiệm, trong kinh nghiệm ấy, toàn thân tôi cảm giác như thể nó đã tan ra vậy. Tôi cảm thấy giống như thân này chỉ là một khối những rung động ở khắp nơi.

- Có gì nữa không?
- Và khi điều này xảy ra, tôi nhớ rằng hồi còn bé tôi đã gặp một kinh nghiệm tương tự. Suốt những năm ấy tôi đã tìm cách để trở lại với kinh nghiệm đó. Và lúc này nó đã trở lại.
- Có gì nữa không?
- Rất tự nhiên, tôi muốn kinh nghiệm nó được tiếp tục, tôi muốn kéo dài kinh nghiệm đó. Nhưng nó đã thay đổi và diệt mất. Và rồi tôi đã hành chỉ để làm cho nó tái hiện trở lại, nhưng nó vẫn không trở lại. Thay vào đó, sáng hôm nay tôi chỉ gặp những cảm thọ thô.
- Có gì nữa không?
- Rồi tôi nhận ra tôi đang tự làm khổ mình như thế nào bằng việc cố gắng để có lại kinh nghiệm ấy.

- *Có gì nữa không?*
- *Và giờ tôi hiểu rằng thực sự chúng ta chẳng phải đến đây để tìm bất kỳ một kinh nghiệm đặc biệt nào. Đúng không?*
- *Đúng.*
- *Rằng, thực sự chúng ta đến đây để học cách quan sát mọi kinh nghiệm mà không phản ứng. Đúng không?*
- *Đúng.*
- *Như thế những gì thiền này thực sự nhắm vào là phát triển thái độ xả. Đúng không?*
- *Đúng.*
- *Đối với tôi, hình như để diệt hết mọi hành (sankhāra) quá khứ theo tuần tự, sẽ phải mất cả đời vậy.*

Sẽ là vậy nếu một sát na xả đích xác có nghĩa là người ta bớt đi một hành quá khứ. Nhưng thực ra, niệm thọ này đưa bạn vào mức sâu nhất của tâm và cho phép bạn cắt đứt gốc rễ của các duyên (điều kiện) quá khứ. Theo cách này trong một thời gian tương đối ngắn bạn có thể diệt toàn bộ những khu liên hợp của các hành (sankhāra) với điều kiện niệm và xả của bạn phải đủ mạnh.

119. Như vậy, tiến trình sẽ phải mất bao lâu?

Điều đó tùy thuộc vào kho chứa các hành mà bạn phải diệt bao lớn, và khả năng thiền của bạn mạnh ra sao. Bạn không thể đo lường được kho hành quá khứ, nhưng bạn có thể chắc chắn rằng bạn hành thiền càng nghiêm mật bao nhiêu, thì bạn càng nhanh chóng tiến đến giải thoát bấy nhiêu. Hãy tiếp tục thực hành một cách kiên quyết hướng đến mục đích ấy. Thời gian chắc chắn sẽ đến, sớm hay muộn thôi. Bạn sẽ đạt đến đó.

120. Tôi không biết chúng ta có thể đối xử với những tư duy ám ảnh theo như cách chúng ta đối xử với cái đau thể xác không?

Chỉ chấp nhận sự kiện rằng có một tư duy hay cảm xúc ám ảnh trong tâm mà thôi. Đó chẳng qua là một điều gì đã bị đè nén xuống sâu, nay xuất hiện ở mức ý thức. Không nên đi sâu vào chi tiết của tư duy hay cảm xúc ấy. Chỉ chấp nhận cảm xúc như là cảm xúc. Và cùng với nó, cảm thọ nào bạn cảm thấy. Không thể có việc một cảm xúc phát sanh mà không có một thọ đi kèm ở mức vật lý. Hãy quan sát cảm thọ đó.

121. Như vậy chúng ta phải tìm cảm thọ liên quan đến cảm xúc đặc biệt ấy sao?

Hãy quan sát bất kỳ cảm thọ nào xuất hiện. Bạn không thể tìm ra cảm thọ nào liên quan đến cảm xúc đó được, vì thế, chẳng nên cố gắng làm điều đó. Khi có một cảm xúc trong tâm, lúc ấy, bất cứ cảm thọ nào bạn kinh nghiệm ở thân đều có một sự liên hệ nào đó đến cảm xúc ấy. Chỉ cần quan sát các cảm thọ và hiểu “*Những cảm thọ này là vô thường. Cảm xúc này cũng vô thường. Để ta xem nó kéo dài bao lâu*”. Bạn sẽ thấy rằng mình đã cắt đứt những gốc rễ của cảm xúc và nó diệt mất.

122. Có phải Ngài cho rằng cảm xúc và cảm thọ là một?

Chúng là hai mặt của một đồng tiền. Cảm xúc thuộc về tâm và cảm thọ thuộc về thân, nhưng cả hai có tương quan với nhau. Thực ra mỗi cảm xúc, tức bất cứ điều gì phát sinh trong tâm, đều phải phát sinh cùng với cảm thọ nơi thân. Đây là quy luật của tự nhiên.

123. Cảm xúc tự thân nó là một vấn đề của tâm chứ?

Một vấn đề của tâm, chắc chắn là vậy.

124. Mà tâm cũng là toàn thân?

Nó liên hệ mật thiết với toàn thân.

125. Thức có mặt trong mọi nguyên tử của thân phải không?

Phải. Đó là lý do vì sao cảm thọ liên hệ đến một cảm xúc đặc biệt nào đó có thể phát sinh ở bất cứ chỗ nào trong thân. Nếu bạn quan sát các cảm thọ ở khắp toàn thân, chắc chắn là bạn đang quan sát cảm thọ liên hệ đến cảm xúc đó, và bạn cũng thoát ra khỏi cảm xúc đó vậy.

126. Nếu chúng ta ngồi thiền nhưng không thể cảm nhận được một cảm thọ nào cả, vậy có được lợi ích gì trong việc hành thiền không?

Nếu bạn ngồi và quan sát hơi thở, nó sẽ làm cho tâm lắng dịu và an định, nhưng trừ phi bạn cảm giác được cảm thọ, bằng không tiến trình thanh lọc không thể hoạt động ở những mức sâu hơn. Trong những phần sâu thẳm của tâm, các phản ứng khởi động cùng với cảm thọ, vốn xảy ra không ngừng ở đó.

127. Trong cuộc sống hàng ngày nếu chúng có một vài phút giây, liệu có lợi ích gì không khi ngồi yên tĩnh và quan sát các cảm thọ?

Có chứ. Ngay cả với mắt mở, khi bạn không có công việc gì khác, bạn cũng nên chánh niệm trên các cảm thọ trong thân bạn.

128. Làm thế nào vị Thầy nhận ra được một thiền sinh đã kinh nghiệm Niết bàn?

Có nhiều cách để kiểm tra vào lúc người ấy thực sự kinh nghiệm Niết bàn. Về điều này, một vị Thầy phải được huấn luyện một cách thích hợp.

129. Còn những người hành thiền có thể biết mình đã thay đổi như thế nào?

Do sự thay đổi diễn ra trong cuộc sống của họ. Người đã thực sự kinh nghiệm Niết bàn trở nên thánh thiện và tâm trí rất trong sạch. Họ không còn phạm vào ngũ giới căn bản dù bằng bất cứ hình thức nào, và thay vì che dấu một lầm lỗi, họ công khai thừa nhận nó và cố gắng không để tái phạm. Việc chấp giữ vào những hình thức lễ nghi và bái lạy chấm dứt, vì họ nhận ra chúng chỉ là những hình thức bề ngoài, rỗng không, không đem lại một kinh nghiệm thực tiễn nào. Họ có niềm tin bất động nơi Đạo lộ đưa họ đến giải thoát, họ không còn đi tìm con đường nào khác. Và cuối cùng, ảo tưởng về tự ngã hay cái tôi sẽ tan vỡ trong họ.

Nếu người nào tuyên bố đã chứng nghiệm Niết bàn, mà tâm họ vẫn còn bất tịnh và những hành động của họ vẫn không lành mạnh như trước, thì kể như đã có điều gì lầm lẫn. Lối sống của họ phải biểu lộ được là họ đã thực sự kinh nghiệm Niết bàn hay không. Việc người Thầy phát “*Giấy Chứng Nhận*” cho các thiền sinh để báo rằng họ đã đắc Niết bàn là không hợp lý. Nếu không, nó sẽ trở thành một cuộc tranh giành mang tính xây dựng bản ngã cho cả Thầy lẫn trò.

Những người hành thiền chỉ biết cố gắng để có được tấm giấy chứng nhận, và một Ngài Thầy càng phát được nhiều giấy chứng nhận bao nhiêu, thì lúc đó, kinh nghiệm Niết bàn trở thành phụ, còn giấy chứng nhận trở thành quan trọng chính yếu, và cuối cùng nó trở thành một trò chơi điên đảo. Pháp thuần khiết chỉ để giúp người và cách giúp tốt nhất là phải thấy rằng người hành thiền thực sự kinh nghiệm Niết bàn và được giải thoát. Tất cả mục đích của người Thầy và của giáo Pháp là nhằm giúp con người ta sống chân thật, không phải để khoe khoang cái ngã của họ. Vì đó không phải là một trò chơi.

130. Ngài sẽ so sánh tâm lý học và Vipassanā như thế nào?

Trong tâm lý học bạn cố gắng nhắc cho ý thức nhớ lại những sự kiện quá khứ vốn có một ảnh hưởng mạnh mẽ trong việc tạo điều kiện cho tâm. Ngược lại, Vipassanā hay Minh sát sẽ đưa người hành thiền đến mức sâu nhất của tâm, ở đây, việc tạo điều kiện (làm duyên cho tâm) thực sự bắt đầu. Mỗi sự kiện mà người ta có thể đã cố nhớ lại trong tâm lý học cũng biểu lộ ra bằng một cảm thọ ở mức độ thân thể. Bằng cách quan sát các cảm thọ trên khắp toàn thân với thái độ xả, người hành thiền để cho vô số lớp điều kiện (duyên) sanh lên và diệt đi. Người ấy đối phó với các điều kiện ở tận căn nguyên của nó và có thể tự giải thoát mình khỏi nó một cách nhanh chóng và dễ dàng.

131. Lòng bi mẫn thực sự như thế nào?

Đó là ước muốn phục vụ người khác, ước muốn giúp họ thoát khỏi khổ đau. Nhưng việc giúp người ấy phải không để dính mắc. Nếu bạn khóc than cho nỗi khổ của người khác, bạn chỉ làm cho mình buồn khổ mà thôi. Đây không phải là Đạo lộ của Pháp. Nếu bạn có tâm bi thực thụ, thì với tất cả lòng từ, bạn cố gắng giúp người khác với hết khả năng của mình. Nếu bạn không thành công, bạn vẫn mỉm cười và cố gắng theo cách khác để giúp họ. Bạn phục vụ mà không quan tâm đến kết quả của việc phục vụ. Đây là tâm bi đích thực, xuất phát từ một cái tâm quân bình.

132. Ngài cho rằng Vipassanā là con đường duy nhất để đạt đến giác ngộ chứ?

Sự giác ngộ được thành tựu bằng việc khảo sát tự thân và trừ diệt các duyên. Và làm công việc này tức là Minh sát (Vipassanā) cho dù bạn gọi nó bằng tên gì cũng được. Có số người chưa từng nghe nói về Vipassanā, tuy vậy tiến trình (Minh sát) đã khởi động một cách tự nhiên trong họ. Điều này dường như đã xảy ra trong trường hợp của một số những Bậc Thánh thiện ở Ấn Độ, xét theo những lời của chính họ. Nhưng vì họ không học tiến trình

theo tuần tự từng bước một, họ không thể giải thích kinh nghiệm của mình một cách rõ ràng cho người khác được. Còn ở đây, bạn có cơ hội học phương pháp theo từng bước để dẫn bạn đến sự giác ngộ.

133. Ngài gọi Vipassanā là một nghệ thuật sống có tính phổ thông, nhưng liệu điều đó có làm cho những người thuộc các tôn giáo khác thực hành nó bị lẫn lộn không?

Vipassanā không phải là một tôn giáo trá hình để cạnh tranh với các tôn giáo khác. Không ai yêu cầu các thiền sinh phải tán thành mù quáng vào một giáo lý mang tính triết học nào cả; thay vào đó họ được bảo là hãy chấp nhận chỉ những gì họ kinh nghiệm là thực. Không phải lý thuyết mà chính thực hành mới được xem là quan trọng, và thực hành có nghĩa là hành giới, định, và tuệ. Tôn giáo nào có thể chống lại điều đó? Nó có thể làm cho người ta lẫn lộn như thế nào? Hãy xem trọng Pháp hành, và bạn sẽ thấy rằng những hoài nghi như thế đã tự động được giải quyết.

134. Chúng tôi có được phép nói cho những người khác biết về thiền Minh sát này không?

Tất nhiên. Không có gì bí mật trong Pháp (Dhamma) cả. Bạn có thể nói những gì mình đã làm ở đây cho bất cứ ai cũng được. Nhưng hướng dẫn người ta thực hành một cái gì đó lại hoàn toàn khác, không nên làm ở giai đoạn này. Hãy chờ cho đến khi bạn đã an lập vững chắc trong kỹ thuật và đã được huấn luyện cách hướng dẫn người khác. Nếu người nào được bạn nói về Vipassanā mà cảm thấy thích thú trong Pháp hành, hãy khuyên người ấy đến dự khóa thiền. Ít ra kinh nghiệm đầu tiên về Vipassanā cũng phải ở trong khóa thiền mười ngày có tổ chức; dưới sự hướng dẫn của một vị Thầy có đủ phẩm chất. Sau đó họ có thể tự hành.

135. Tôi có hành Yoga. Tôi có thể kết hợp việc tập Yoga này với Minh sát như thế nào?

Ở đây, trong một khóa thiền, bạn không được phép tập Yoga vì nó sẽ làm khuấy động người khác bằng cách lôi kéo sự chú ý của họ. Nhưng sau khi trở về nhà, bạn có thể hành cả Vipassanā lẫn Yoga được. Đó là những bài tập thể dục theo những tư thế Yoga và kiểm soát hơi thở. Yoga rất có lợi cho sức khỏe thể chất. Thậm chí bạn có thể kết hợp nó với thiền Minh sát. Chẳng hạn, bạn thực hiện một tư thế Yoga, rồi quan sát các cảm thọ ở khắp toàn thân; điều này sẽ đem lại những lợi ích vẫn lớn hơn thực hành một mình Yoga. Nhưng những kỹ thuật thiền của Yoga sử dụng chú thuật và những hình ảnh biểu tượng hoàn toàn trái ngược với thiền Minh sát. Không nên trộn lẫn những kỹ thuật ấy với kỹ thuật Minh sát này.

136. Còn những bài tập thở của Yoga khác thì sao?

Những bài tập ấy có ích như những bài tập thể dục, nhưng không nên trộn lẫn những kỹ thuật này với niệm hơi thở vô ra. Trong niệm hơi thở bạn phải quan sát hơi thở tự nhiên đúng như nó là, không kiểm soát nó. Vì thế, thực hành kiểm soát hơi thở được kể như một bài tập thể dục, và hành niệm hơi thở vô ra được dành cho thiền.

137. Tôi (không phải là cái ảo tưởng này) có đang bị dính mắc vào sự giác ngộ không?

Nếu bị dính mắc, là bạn đang đi ngược lại với sự giác ngộ. Bạn chẳng thể nào chứng nghiệm được sự giác ngộ bao lâu bạn còn những chấp trước. Chỉ giản dị hiểu giác ngộ là gì. Rồi cứ tiếp tục quan sát thực tại của sát na này, và để cho sự giác ngộ tự đến. Nếu nó không đến, đừng có lo lắng. Bạn chỉ làm công việc của bạn và để kết quả cho Pháp (tự vận hành). Nếu thực hành theo cách này, bạn đã không bị dính mắc vào sự giác ngộ và chắc chắn nó sẽ đến.

138. Như vậy hành thiền chỉ là làm công việc của mình?

Phải. Làm cho trong sạch nội tâm chính là trách nhiệm của bạn. Hãy xem đó là như là một trách nhiệm, nhưng làm trách nhiệm ấy mà không để cho dính mắc.

139. Không phải để thành tựu điều gì sao?

Không. Những gì đến tự nó sẽ đến. Cứ để nó xảy ra một cách tự nhiên.

140. Cảm nghĩ của Ngài về việc dạy Pháp (Dhamma) cho trẻ em là thế nào?

Thời điểm tốt nhất cho việc đó (dạy Pháp) là trước khi sinh. Trong thời kỳ thai nghén người mẹ nên hành Vipassanā, nhờ vậy đứa bé cũng tiếp nhận được năng lực (Pháp) và được sanh ra như một đứa bé thấm nhuần Pháp (Dhamma). Còn nếu bạn đã có con rồi, bạn vẫn có thể chia sẻ Pháp với chúng. Chẳng hạn, khi kết thúc buổi hành thiền Minh sát này bạn được học kỹ thuật tu tập tâm từ (Mettā bhāvanā), nghĩa là chia sẻ sự bình yên và hòa hợp của bạn với người khác.

Nếu con cái của bạn còn nhỏ, hãy hướng tâm từ của bạn đến chúng sau mỗi thời ngồi thiền và vào giờ chúng đi ngủ; theo cách này con bạn cũng được lợi ích từ việc hành Pháp của bạn. Và đến khi chúng lớn hơn, hãy giải thích một ít giáo Pháp cho chúng theo cách chúng có thể hiểu và chấp nhận được. Nếu chúng có thể hiểu thêm một ít nữa, thì hãy dạy chúng cách hành ānāpāna (niệm hơi thở) trong vài phút. Đừng dùng bất cứ cách nào để ép buộc chúng. Hãy để chúng ngồi với bạn, quan sát hơi thở của chúng trong một vài phút, rồi cho chúng đi chơi. Thiền sẽ được xem giống như một trò chơi đối với chúng; chúng sẽ thích thú làm điều đó. Và quan trọng nhất là bản thân bạn phải sống một cuộc sống thật lành mạnh, bạn phải làm một tấm

gương tốt cho con cái bạn. Ở nhà bạn phải thiết lập một bầu không khí bình yên và hòa hợp vốn sẽ giúp chúng tăng trưởng, phát triển thành những người lành mạnh và an vui. Đây là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho con cái bạn.

141. Tại sao khóa Thiền lại dài tới 10 ngày?

Thật ra, khóa Thiền 10 ngày là thời gian tối thiểu cung cấp một sự giới thiệu về cốt yếu và nền tảng của phương pháp. Để trưởng thành trong sự tu tập là công việc của cả một đời người. kinh nghiệm của nhiều thế hệ cho thấy rằng nếu Vipassana được giảng dạy trong thời gian dưới mười ngày, Thiền sinh không có đủ kinh nghiệm về kỹ thuật. Theo truyền thống, Vipassana được truyền dạy trong những khóa dài 7 tuần. Vào đầu thế kỷ 20, những Thiền sư trong truyền thống này bắt đầu thử nghiệm với thời gian ngắn hơn để phù hợp với nhịp độ nhanh hơn của cuộc sống hiện đại. Khi đã thử 30 ngày, 2 tuần, xuống đến 7 ngày, các Thiền sư thấy rằng dưới 10 ngày không đủ thời gian để tâm lắng đọng và ảnh hưởng sâu đậm vào hiện tượng tâm và thân.

142. Tôi sẽ thực tập bao nhiêu tiếng một ngày?

Ngày bắt đầu vào lúc 4:00 giờ sáng bằng một hồi chuông báo thức và tiếp tục cho tới 9:00 giờ tối. Có khoảng mười tiếng hành Thiền trong suốt ngày, xen kẽ với những giờ giải lao và giờ nghỉ. Mỗi buổi chiều vào lúc 7:00 giờ, có một buổi Pháp thoại bằng video của Thiền sư S.N. Goenka để giảng cho Thiền sinh hiểu rõ những gì đã chứng nghiệm trong ngày. Chương trình này đã chứng tỏ có hiệu lực và hữu ích cho hàng trăm ngàn người trong nhiều thập niên.

143. Ngôn ngữ nào được dùng trong khóa thiền?

Sự giảng dạy của Thiền sư S.N. Goenka được thu âm bằng tiếng Anh hay tiếng Ấn, cùng với sự chuyển âm sang tiếng địa phương. Có băng chuyển âm sang hầu hết những tiếng chính trên thế giới, gồm cả tiếng Anh. Nếu

Thiền sư hướng dẫn khóa Thiền không thông thạo tiếng địa phương, những thông dịch viên sẽ có mặt để trợ giúp. Ngôn ngữ thường không phải là trở ngại cho những ai muốn tham dự khóa Thiền.

144. Chi phí cho khóa Thiền là bao nhiêu?

Đây là món quà của Thiền sinh cũ hiến tặng cho Thiền sinh tham dự khóa Thiền Vipassana. Không phải trả tiền cho sự giảng dạy hay nơi ăn chốn ở. Mọi khóa Thiền Vipassana trên thế giới được mở ra hoàn toàn dựa trên căn bản đóng góp tự nguyện. Vào cuối khóa Thiền, nếu hưởng được những lợi lạc gì, quý vị cứ tự nhiên đóng góp cho khóa tới tùy theo lòng hảo tâm và khả năng của mình.

145. Thiền sư được trả bao nhiêu để hướng dẫn khóa thiền?

Các Thiền sư không nhận thù lao, hiến tặng hay những lợi nhuận về tài vật khác. Họ được đòi hỏi phải có phương tiện để tự sinh sống. Điều lệ này có nghĩa là một số Thiền sư có ít thì giờ để giảng dạy hơn, nhưng nó ngăn ngừa sự lạm dụng của Thiền sinh và chống lại việc thương mại hóa.

146. Tôi không thể ngồi xếp bằng. Tôi có thể hành Thiền được không?

Chắc chắn là được. Ghế ngồi được cung cấp cho những người không thể ngồi trên sàn nhà một cách thoải mái vì tuổi tác hoặc vì lý do sức khỏe.

147. Tôi ăn kiêng. Tôi có thể mang theo thức ăn riêng được không?

Nếu Bác sĩ bắt quý vị phải ăn kiêng, xin cho chúng tôi biết để chúng tôi xem có thể cung ứng những gì quý vị cần. Nếu chế độ ăn kiêng của quý vị quá phức tạp và có thể ảnh hưởng đến việc hành Thiền, chúng tôi có thể yêu cầu quý vị chờ cho tới khi việc ăn uống đỡ phức tạp hơn.

Chúng tôi rất tiếc, nhưng Thiền sinh được yêu cầu dùng thức ăn do chúng tôi nấu thay vì tự đem theo thức ăn riêng của mình. Hầu hết, mọi người đều thấy rằng có đầy đủ thức ăn và thích thú với các món ăn chay giản dị.

148. Phụ nữ mang thai có thể tham dự khóa Thiền được không?

Phụ nữ mang thai chắc chắn có thể tham dự, và nhiều phụ nữ chỉ đặc biệt tới trong lúc mang thai để tận dụng cơ hội tu tập nghiêm chỉnh và yên tĩnh trong thời kỳ đặc biệt này. Chúng tôi đòi hỏi những người mang thai phải cam đoan là không có trở ngại nào khi nạp đơn. Chúng tôi cung cấp thêm thức ăn cho họ và nói họ tu tập một cách thư thả hơn.

149. Tại sao lại hành Thiền trong im lặng?

Tất cả các Thiền sinh tham dự khóa Thiền tuân theo sự “im lặng cao quý”, có nghĩa là, im lặng về việc làm, lời nói, ý nghĩ. Họ được yêu cầu tránh không liên lạc với người đồng tu. Tuy nhiên, Thiền sinh được tự do liên hệ với ban quản trị khi có nhu cầu vật chất, và được nói với Thiền sư. Tuân theo sự im lặng trong chín ngày đầu. Vào ngày thứ mười, được nói chuyện trở lại để cho quen với sinh hoạt bình thường của cuộc sống hàng ngày. Sự thực tập liên tục là bí quyết thành công trong khóa Thiền này; im lặng là một điều khoản cốt yếu để duy trì sự liên tục trong việc tu tập.

150. Làm sao tôi biết chắc là tôi có đủ khả năng để hành thiền?

Đối với một người có một sức khỏe vừa phải về thể xác và tinh thần, thành thật muốn và sẵn lòng gắng sức thật sự, hành Thiền (gồm cả “im lặng cao quý”) không có gì là khó khăn cả. Nếu quý vị có thể làm theo sự hướng dẫn một cách kiên nhẫn và chăm chỉ, quý vị chắc chắn phải gặt hái được thành quả cụ thể. Mặc dù trông có vẻ khắt khe,

chương trình hàng ngày không quá ngặt nghèo cũng không quá dễ dãi. Hơn nữa, sự hiện diện của những Thiền sinh khác tu tập một cách cần mẫn trong một không khí an lạc và hữu hiệu hỗ trợ rất nhiều cho nỗ lực cá nhân.

151. Có người nào không nên tham dự khóa Thiền không?

Dĩ nhiên những người sức khỏe quá yếu để tuân theo chương trình sẽ không có thể được lợi ích từ khóa Thiền. Điều đó cũng đúng cho những người bị trở ngại về tâm thần, hoặc những ai đang bị rắc rối về tình cảm. Qua phương cách hỏi và đáp, chúng tôi có thể giúp quý vị quyết định rõ ràng là quý vị có ở trong vị thế hưởng được lợi lạc từ khóa Thiền hay không. Trong nhiều trường hợp, Thiền sinh phải có sự chấp thuận của Bác sĩ trước khi được chấp nhận.

152. Vipassana có thể chữa khỏi những bệnh về thể xác hay tinh thần không?

Nhiều bệnh phát sinh từ sự xáo trộn nội tâm. Nếu sự xáo trộn mất đi, căn bệnh có thể bớt hoặc hết. Nhưng học Vipassana nhằm để chữa bệnh là sự một sai lầm và không bao giờ công hiệu. Những người làm như thế chỉ phí thì giờ bởi vì họ chú trọng vào mục tiêu sai lạc. Họ có thể làm hại chính họ. Họ sẽ không hiểu được Thiền một cách đúng đắn cũng như không thành công trong việc chữa lành bệnh.

153. Còn bệnh trầm cảm thì sao? Vipassana có chữa hết trầm cảm không?

Một lần nữa, mục đích của Vipassana không phải là để chữa bệnh. Người thiết sự tu tập Vipassana biết cách có được hạnh phúc và bình tâm trong mọi hoàn cảnh. Nhưng một người bị trầm cảm nặng lâu ngày không có đủ khả năng để áp dụng phương pháp một cách đúng đắn và không thể đạt được thành quả mong đợi. Điều tốt nhất cho

một người như thế là làm việc với người chuyên môn. Thiền sư Vipassana là những người chuyên môn về Thiền chứ không phải là Bác sĩ tâm thần.

154. *Vipassana có thể làm cho người ta bị mất quân bình về tinh thần không?*

Không. Vipassana chỉ dạy cho quý vị có ý thức và bình tâm, nghĩa là, quân bình mặc dù những thăng trầm của cuộc sống. Nhưng nếu có người tới khóa Thiền mà dấu diếm những rắc rối trầm trọng về tình cảm, người đó có thể không hiểu phương pháp hoặc không áp dụng đúng cách để đạt được thành quả mong muốn. Đây là tại sao rất quan trọng phải cho chúng tôi biết quá trình của quý vị để chúng tôi xét xem quý vị có thể có được lợi ích từ khóa Thiền hay không.

155. *Tôi có phải là một Phật tử để tu tập Vipassana hay không?*

Nhiều người thuộc nhiều tôn giáo và không tôn giáo đã nhận thấy khóa Thiền hữu ích và có lợi lạc. Vipassana là một nghệ thuật sống, một cách sống. Trong lúc Vipassana là tinh túy của những gì Đức Phật giảng dạy, nó không phải là một tôn giáo; trái lại, nó là sự vun trồng phẩm giá con người đưa đến một cuộc đời tốt lành cho mình và tốt lành cho những người khác.

156. *Tại sao tôi phải ở lại trọn mười ngày?*

Vipassana được giảng dạy từng bước một, với những bước mới được thêm vào mỗi ngày cho tới cuối khóa. Nếu về sớm, quý vị không học được toàn thể và không cho phương pháp có cơ hội phục vụ quý vị. Cũng thế, bằng cách thực tập một cách nghiêm túc, người tham dự bắt đầu một tiến trình chỉ có kết quả tốt vào lúc kết thúc khóa Thiền. Giá đoạn tiến trình trước khi kết thúc là điều không nên.

157. Rời khóa Thiền sớm có nguy hiểm không?

Điểm chính là ra về sớm là tự hại mình. quý vị không cho mình cơ hội học được toàn thể phương pháp và quý vị không thể áp dụng nó một cách thành công trong cuộc sống hàng ngày, quý vị cũng làm gián đoạn tiến trình ở nửa chừng thay vì để nó kết thúc một cách đúng đắn. Để về nhà một hay hai ngày sớm hơn, quý vị phí phạm những thì giờ mà quý vị đã bỏ ra.

158. Còn ngày thứ mười, khi được phép nói chuyện và sự hành Thiền nghiêm chỉnh chấm dứt, thì sao? Khi đó tôi có được về không?

Ngày thứ mười là ngày rất quan trọng để chuyển sang cuộc sống bình thường. Không ai được phép ra về vào ngày đó.

159. Chúng ta chỉ có tự do duy nhất là điều khiển sự chú tâm, còn tất cả mọi thứ khác đều do Dhamma chi phối hết hay sao?

Mọi chuyện đều cho Dhamma chi phối, điều khiển sự chú tâm là điều duy nhất mà ta có thể làm để tự giải thoát. quý vị có thể làm bất cứ điều gì như phản ứng, không ai ngăn cản mình. quý vị có thể tiếp tục phản ứng và làm gia tăng, sinh sôi nảy nở khổ đau. Để giải thoát, điều duy nhất quý vị có thể làm là quan sát, chỉ quan sát mà thôi, và những gì còn lại Dhamma sẽ làm. Sự giải thoát cũng nhờ Dhamma và sự trói buộc cũng do Dhamma, luật của tự nhiên. quý vị phản ứng, Dhamma sẽ đưa mình đến tình trạng trói buộc, đau khổ.

160. Đây là đường ranh phân chia sự tu tập nghiêm túc và lòng ham muốn?

Câu hỏi hay. Hãy xem khi có người nói: “*Hãy tu tập một cách nghiêm túc*”, và thế là quý vị phát triển một sự ham muốn. Ham muốn cái gì? Ham muốn đạt được kết quả

mà sự tu tập nghiêm túc mang lại. Ngay cả khi tu tập nghiêm túc, ta vẫn dễ bị vướng mắc vào chính sự tu tập đó. Cho dù, có một sự vướng mắc hay ham muốn, hay dù quý vị đang tu tập mà không có ham muốn, thì cách duy nhất để xem xét là khi thấy mình tu tập không đúng đắn, không nghiêm túc và ta lấy làm thất vọng về việc ấy: “Ồ! *Mình được yêu cầu phải tu tập nghiêm túc, mà trông kìa mình đang tu tập không nghiêm túc*”, thế thì, khi ấy, có sự ham muốn. Đây là ranh giới phân chia.

Nếu như quý vị thấy mình tu tập không nghiêm túc thì hãy suy nghĩ: “*Xem kìa! Mình không tu tập nghiêm túc. Được rồi! Bây giờ, mình sẽ tu tập nghiêm túc. Nhưng quý vị không ham muốn và không trở nên buồn bã vì việc ấy. Sự việc là ở đó, đây là sự thật, nghĩa là: “Hiện giờ, mình đang tu tập không nghiêm túc và mình phải tu tập một cách nghiêm túc. Được rồi! Mình sẽ bắt đầu trở lại”*”. Như vậy thì không dính đến sự ham muốn và quý vị tiếp tục tiến bộ.

161. Có phải các cảm giác trung tính xuất phát từ các phản ứng trung tính? Có phải chúng ta hy vọng thay đổi cái này thành sự quan sát thuần túy?

Đúng. Chúng ta đã thảo luận nhiều về các cảm giác trung tính. Chúng nảy sinh vì vô minh và khi ta quan sát chúng thì vô minh tan biến. Ta thấy rằng đó cũng là một hiện tượng hay thay đổi: “*Hiện tượng này cũng sẽ thay đổi, chẳng sớm thì muộn. Nó cứ tiếp tục thay đổi*”. Có một mức độ thay đổi mà ta cảm thấy một cái gì đó tích lũy, hoàn toàn thay đổi thành một cái gì khác. Và có một sự thay đổi ở mức độ rất vi tế diễn ra trong từng phút giây, sinh diệt.

Ở mức độ thô thiển, ta nghĩ: “*Xem kìa! Có một cảm giác rất khó chịu và sau một thời gian qua đi, đó là sự hiểu biết về Aniccā ở mức độ bề mặt*”. Điều này cũng có ích, nhưng ta phải đi đến giai đoạn mà dù cho có một cảm giác rất đau đớn rõ rệt thì ta vẫn nhận ra có một dòng rung động

đang diễn ra bên dưới: “Ồ, hãy xem những cảm giác đau đớn này cũng sinh diệt trong từng giây”. Đây là Aniccā ở mức độ sâu hơn.

162. Trong lúc hành Thiền, khi cảm giác ham muốn nổi lên và Thiền sinh bị cuốn trôi, bị kéo theo dòng tư tưởng của thời gian, trước khi quan sát và nhận thức được điều đó, thì có phải là Thiền sinh làm sinh sôi, nảy nở các Saṅkhāra đã có mặt, rồi rơi vào tình trạng tồi tệ hơn trước thay vì thanh lọc tâm?

Quý vị đang làm sinh sôi, nảy nở Saṅkhāra. Tiến trình sinh sôi nảy nở luôn diễn ra, mọi lúc, suốt 24 giờ một ngày. quý vị không quan sát thấy, nếu thế, thì tiến trình này vẫn cứ tiếp tục. Còn bây giờ, ít ra quý vị có một vài giây phút quan sát và làm cho tiến trình sinh sôi, nảy nở ấy ngừng lại. Một vài tích tắc biến thành một vài giây, rồi vài giây thành vài phút, rồi có thể thành một vài giờ. Đây là phần lợi lạc của mình, những gì còn lại sẽ được ghi nợ.

Thế cho nên, không phải là khi tu tập Vipassana, ta làm sinh sôi, nảy nở Saṅkhāra. Nhờ tu tập Vipassana, ta hiểu được rằng: “Xem kia! Chúng đang sinh sôi, nảy nở”. Và giây phút nào, bị lôi cuốn vào những khối lạc thân xác, quý vị tiếp tục làm sinh sôi, nảy nở khổ đau của mình. Còn giây phút nào, ta quan sát thì thoát khỏi khổ đau. Đây là sự thật, ta chỉ quan sát thôi, càng quan sát bao nhiêu, ta càng thoát ra khỏi đau bấy nhiêu.

163. Lời dạy của Đức Phật hình như hàm ý rằng việc chúng ta quét sự chú tâm trên toàn thân có liên quan đến hơi thở. Vậy thì sự chú tâm từng phần có xuất xứ từ đâu và có tầm quan trọng ra sao?

Rất hay. Thiền sinh phải thực hành qua một phương tiện nào đó để học tiến đến giai đoạn mà mình có thể quét toàn bộ thân thể trong một hơi thở. Và việc học tập này là di

chuyển toàn bộ sự chú tâm từng phần. Quý vị chưa đạt đến giai đoạn có thể quét toàn thân nên quét từng phần. Bằng cách quét từng phần cơ thể và quan sát nó, trạng thái chất đặc trong phần ấy tan rã ra từng chút một cho đến khi toàn thân đều tan rã. Khi đó, ta có thể quét toàn bộ thân thể bên trong lẫn ngoài, thế thì tại sao trở lại quan sát từng phần?

Lý do là có thể có những phần rất nhỏ bị bỏ qua. Ta có thể có cảm tưởng rằng mình đã quét toàn bộ thân thể từ đầu xuống chân, toàn bộ thân thể bây giờ đều khai mở. Nhưng khi quét toàn phần, ta sẽ thấy rằng có vài vùng rất nhỏ bị bỏ sót mà khi quét qua một lượt, mình không biết. Đó là lý do tại sao ta phải trở lại quan sát từng phần, để xem xét có phải tất cả đều đã khai mở hết chưa. Ta học cách để đạt đến giai đoạn Banga (Sự tan rã hoàn toàn).

164. Kinh Đại Niệm Xứ đề cập đến 4 lĩnh vực quan sát và nhiều cách thực tập, còn Ngài chỉ dạy về sự quan sát thân, đó là hơi thở và quan sát các cảm giác. Bài giảng của Ngài không nói rõ các thứ tự quan trọng của cách thực tập này so với cách thực tập khác. Tại sao Ngài không dạy các cách thực tập như Thiền hành hay quan sát tâm?

Đó là một câu hỏi hay. Có nhiều truyền thống khác nhau. Đức Phật đưa ra các đối tượng để tu tập Thiền khác nhau cho những người đến với Ngài. Đức Phật là Bạc Giác Ngộ hoàn toàn, vì thế, Ngài thấy rõ căn cơ, tính cách, khả năng, sở trường... của người đến học, nên Ngài cho họ một đối tượng thích hợp để quan sát. Để bắt đầu, có các đối tượng khác nhau cho những người khác nhau, nhưng sau đó, khi hành giả tiếp tục tu tập, thì mọi người đều phải trải qua những giai đoạn giống nhau và cùng đạt đến mục đích cuối cùng. Ở đây, truyền thống này khởi nguồn từ những người bắt đầu tu tập với hơi thở. Từ hơi thở, hành giả tiến đến cảm giác. Bởi vì với cảm giác, hành giả có thể

thực sự trải nghiệm được sự sinh diệt. Hơi thở và cảm giác sẽ đưa ta đến mục đích cuối cùng. Nếu có ai muốn thử một phương pháp Thiền khác, cũng sẽ không bị ngăn cấm gì cả. Nhưng cần hiểu rằng những ai đang đi trên con đường này và đang tiến bộ, và nếu như họ thực tập phương pháp khác vì tò mò thì chỉ lãng phí thời gian mà thôi.

Giống như khi tu tập với hơi thở và cảm giác, ta đạt tới giai đoạn có thể nhận thấy cảm giác ở khắp nơi. Và rồi đột nhiên, quý vị nghe ai đó nói rằng có phương pháp Thiền hành. Thế là quý vị quan sát bước chân (Dỡ - Bước - Đạp) mà bỏ đi cảm giác. quý vị chỉ quan sát nó ở mức độ rất thô thiển, và khả năng mà mình đã đạt ở giai đoạn cảm nhận cảm giác ở mức độ vi tế trước đây, bây giờ, trở nên mai mục. Rồi quý vị trở lại với hơi thở và không còn cảm nhận được cảm giác nữa.

Chúng ta không bài bác những cách tu tập khác. Nếu ai thích hợp với phương cách nào thì họ tận dụng nó. Có những người tâm trí rất thô thiển, đầu óc thuộc loại nông cạn. Họ không thể nào bắt đầu với một đối tượng vi tế như hơi thở, điều này rất khó. Quan sát chỉ trong vùng quanh mũi này rất khó. quý vị có thể cảm nhận hơi thở khi đặt tay lên bụng: "*Bụng phồng lên, xẹp xuống.Ồ! Hơi thở đang đi vào, đang đi ra*". Đó là một cách quan sát hơi thở thô thiển. Không sao, nếu như ngày nào không cảm nhận được hơi thở nơi cửa mũi giống như Đức Phật muốn ta cảm nhận, ta có thể bắt đầu ở bụng. Nhưng một khi, ta quan sát ở vùng mũi và cảm nhận rõ ràng được hơi thở vi tế.

Tuy nhiên, ta lại quan sát vùng bụng là ta đang đi từ chỗ vi tế quay trở lại với cái thô thiển. Trong khi đó, toàn bộ con đường tu tập là đi từ chỗ thô thiển đến chỗ vi tế. Khi đã đến một giai đoạn vi tế nào đó, nếu vô tình, một tình huống xảy ra là đối tượng lại trở nên rất thô, ta không thể làm gì được. Đó là một cái gì đó từ dưới sâu nổi lên trên bề mặt.

Nhưng giờ đây, ta cố tình tu tập với đối tượng thô thiển, bỏ quên thực tại vi tế mà quý vị trải nghiệm được. Đây là một sự thụt lùi chứ không phải tiến bộ. Thế thì đừng chạy loanh quanh vì tò mò. Nếu kỹ thuật này không phù hợp với mình thì ta có thể thực hành phương pháp khác. Nhưng hãy duy trì thực tập kỹ thuật ấy để đạt đến mục đích cuối cùng. Nhưng nếu ta tu tập theo một phương pháp Thiền và đạt đến một giai đoạn nào đó rồi, rồi lại quay lại bắt đầu với một phương pháp khác, giống như khi ta đọc câu đầu của một đoạn văn, rồi nhảy sang câu đầu của một đoạn văn khác. Ta chỉ làm mất đi thời gian quý báu của cuộc đời mình. Thời gian rất cần thiết, ta không thể để mất đi như thế.

165. *Cái ta là không có? Nếu cái ta là không có, vậy cái gì cần giác ngộ?*

Đúng. Không có cái ta. Chính cái vô minh cần giác ngộ, sự trói buộc cần giải thoát.

166. *Ngài định nghĩa thế nào là một tâm từ bi?*

Một tâm từ bi là một tâm từ bi. Khi có sự từ bi trong tâm, quý vị chấp nhận sự kiện ấy và nói: “Ồ, xem kìa! Bây giờ, tâm tôi là một tâm từ bi”.

167. *Chúng ta có thể sử dụng lòng từ bi chung với ý thức khi giải quyết những khổ đau của mình hay không?*

Chắc hẳn là như thế. Đối tượng đầu tiên của lòng từ bi chính là bản thân mình. Tôi xin nhắc lại là: “*Hãy tử tế với chính mình, hãy yêu thương mình*”. Chính vì quý vị đã gây ra rất nhiều khổ đau cho mình. quý vị rất tàn nhẫn với chính mình. Mỗi phút giây, ta phản ứng bằng sự ham muốn hay ghét bỏ, ta trở nên rất tàn nhẫn với chính mình. Ta đang làm hại và gây ra khổ đau cho chính mình. Hãy tử tế và từ bi với chính mình. Đừng phát sinh ra Saṅkhāra ham muốn và ghét bỏ nữa.

Hoặc thậm chí, ta nói: “*Tôi đang ghét người này, đang giận người kia*”, thì ta cũng đang tự làm hại mình, không tử tế, tử bi với chính mình. Cơn giận sinh ra trong lòng mình có thể làm hại hoặc không làm hại người khác. Nếu người kia là một Thiền sinh Vipassana thuần thực, người ấy sẽ không bị tổn thương, nhưng chắc chắn quý vị sẽ bị tổn thương. Giây phút ta phát sinh ra giận dữ thì thiên nhiên bắt đầu trừng phạt mình, ta sẽ trở nên khốn khổ. Thế cho nên, hãy tử tế và tử bi với chính mình.

168. Phải chăng sự giải thích về Vedanā là sự phân biệt rõ ràng nhất giữa Pháp môn Vipassana của chúng ta với các Pháp môn khác trong Đạo Phật? Còn những người khác định nghĩa thế nào, nếu họ cho rằng Vedanā không phải là cảm giác của thân?

Đúng vậy. Như tôi đã nói, có nhiều truyền thống khác nhau. Ở đây, chúng ta không lên án các truyền thống khác. Nhưng có những truyền thống chỉ xem Vedanā chỉ là cảm giác của tâm. Ở một mức độ nào đó, điều ấy đúng. Bởi vì Vedanā là một phần trong bốn tập hợp của tâm (Thức, Tưởng, Thọ, Hành), là cảm giác. Nhưng khi ta xem kỹ những lời dạy của Đức Phật và đọc kỹ SatipaṭṭhānaSutta (Kinh Tứ niệm xứ), đôi khi, ta đặt câu hỏi: “*Sao không dịch bám sát từng từ? Sao lại có các giải thích, chú giải này?*”.

Những lời giải thích, chú giải này là cần thiết bởi vì chúng dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong nhiều Bộ Kinh khác nhau. Rất có thể là một điều gì đó không được giải thích rõ trong Kinh này. Bởi vì điều đó đã được giảng rõ trước đó rồi. Những Đệ tử của Ngài đến đây từ trước đều đã hiểu *Sampajañña* là gì. Thế nên, *Sampajañña* không được giảng rõ ở đây. Nhưng ở Kinh khác, Ngài đã mô tả *Sampajañña* là sự cảm nhận liên tục được những cảm giác sinh lên và diệt đi. Cho nên, chúng ta phải liên hệ lời giải thích này với sự giảng dạy của Ngài ở đây về *Sampajañña*.

Tương tự như thế, với những từ khác mà Ngài đã dùng. Nhiều từ trong số đó đã không còn được sử dụng trong ngôn ngữ Ấn Độ hiện tại. Nhiều từ mang nghĩa hoàn toàn khác. Trong các truyền thống khác nhau, một số từ mang ý nghĩa khác nhau. Do đó, chúng ta phải trở về với những lời giảng nguyên bản của Đức Phật trong Bộ Tipiṭaka (Tam Tạng Kinh Điển), nơi Ngài đã định nghĩa các từ ấy để hiểu cho đúng.

Vì vậy, khi nói về Vedanā, chúng ta phải quay về với những từ nguyên thủy của Đức Phật. Khi Ngài giải thích rằng *Sukkhā Vedanā* hay *Dukkha Vedanā* là cảm giác dễ chịu hay khó chịu trên thân. Nếu là cảm giác dễ chịu hay khó chịu của tâm thì Ngài dùng từ Somanassam hay Domanassam. Đối với Vedanā, bất cứ đoạn nào, chúng ta không thấy chữ Somanassam hay Domanassam thì chúng ta thấy có *Sukkhā Vedanā* hay *Dukkha Vedanā*. Vì vậy, cho nên quý vị tùy thuộc vào các cảm giác của thân.

169. Trong khóa học, Ngài đã đề cập đến việc ghi nhận các trạng thái tâm nảy sinh. Nếu ghi nhận một số trạng thái nổi trội như sự giận dữ hay tưởng tượng, Ngài sẽ xử lý thế nào? Xin cho ví dụ.

Được, đây là một câu hỏi hay. Khi giận dữ, ta chỉ cần ghi nhận. Điều này có lẽ chưa được hiểu một cách đúng đắn. Ghi nhận không phải là cứ lằm nhằm: “*Giận dữ, giận dữ, giận dữ*”. Việc ấy sẽ giúp ta tập trung tâm trí và hiểu ở một mức nào đó rằng: “*Xem kìa! Đang có tâm giận dữ*”. Nhưng lại thiếu sự có mặt của trí tuệ, thiếu *Sampajañña* (ý thức liên tục, thấu đáo về sự sinh diệt của cảm giác). Đừng nhắc đi, nhắc lại chữ này, cũng đừng lằm nhằm trong đầu. Ta chỉ việc chấp nhận rằng trong tâm trí mình hiện đang có sự giận dữ. Việc ta phải làm là quan sát cảm giác. Vào lúc ấy, bất kỳ cảm giác nào mà mình cảm nhận trên thân đều có liên hệ với những gì phát sinh trong tâm. Con giận ấy có

quan hệ với bất cứ cảm giác nào mà mình đang trải nghiệm. Chẳng hạn, khi cơn giận phát sinh, ta không cần phải quét từ đầu tới chân và quan sát từng phần của cơ thể. Không cần thiết phải làm như vậy. Bất kỳ chỗ nào có một cảm giác nổi trội, ta chỉ cần quan sát nó với sự hiểu biết về sự sinh diệt *Sampajañña*: “*Có sự giận dữ ở trong tâm và có cảm giác ở trên thân*”. Ta thấy được nó nảy sinh, diệt đi. Tương tự như thế, bất cứ thứ gì nảy sinh như sợ hãi, ham muốn, ích kỷ, bất kỳ sự bất tịnh nào nảy sinh trong tâm, ta đều để ý tới cảm giác. Ta chấp nhận thực tại về nội dung (đối tượng) của tâm và tiếp tục quan sát cảm giác ở trên thân nảy sinh, diệt đi. Khi đó, mới là có *Sampajañña*.

170. Các hạt vi tử Kalāpa từ đâu sinh ra? Khi diệt, chúng đi về đâu?

Như thế, có nghĩa là chúng ta phải biết nó sinh ra từ đâu. Và như vậy, ta sẽ bắt đầu đi vào lĩnh vực của triết học, nơi chỉ có sự tưởng tượng và suy luận thuần túy, chẳng giúp chúng ta đi tới đâu cả. Mọi chuyện bắt đầu từ đâu? Kalāpa này bắt đầu từ đâu? Vũ trụ này sinh khởi từ đâu? Nó sinh khởi như thế nào? Nó được tạo ra như thế nào và bằng vật liệu gì? Các vật liệu ấy đến từ đâu? Ai tạo ra chúng? Đấng tạo hóa nảy sinh ra từ đâu? Ai là Đấng tạo hóa của Đấng tạo hóa này? Và ai là Đấng tạo hóa của Đấng tạo hóa của Đấng tạo hóa này?....

Đây là cách mọi triết học phát sinh. Điều chính yếu cần phải thấy rõ là sự tạo sinh diễn ra trong từng phút giây. Ngay lúc này đây, các sự vật đang được tạo sinh. Các Kalāpa đang được tạo sinh, sinh ra, diệt đi. Chính sự hiểu biết của mình đối với hiện tượng sinh diệt này, khiến chúng ta nảy sinh lòng ham muốn và ghét bỏ, và từ đó đi đến khổ đau. Điều quan trọng hơn đối với chúng ta là thoát khỏi khổ đau, thay vì suy ngẫm xem mọi sự bắt đầu như thế nào, sinh ra từ đâu.

Đức Phật nói đó là những câu hỏi không phù hợp. Khi một người đạt đến giai đoạn Arahan, thì mọi chuyện đều sáng tỏ. Nhưng đối với một người bình thường mới bước đi trên con đường tu tập thì các câu hỏi đó đều không phù hợp. Chúng không liên quan đến khổ đau, nguyên nhân khổ đau, sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ của mình. Chúng đều vô ích, vô nghĩa đối với mình. Đòi người rất quý báu và ngắn ngủi. Dù ta có sống tới đa là 100 hay 120 năm, vẫn là ngắn ngủi. Chúng ta phải làm một việc rất lớn là thay đổi thói quen của tâm mình trong tầng lớp sâu thẳm, và đạt tới mục đích cuối cùng là sự giải thoát hoàn toàn. Phung phí thời gian cho những câu hỏi triết lý chẳng giúp ích gì cho chúng ta. Hãy gác chúng sang một bên và tu tập. Thực tại mà ta chứng nghiệm sau này sẽ làm sáng tỏ mọi chuyện.

171. Vô minh sinh khởi như thế nào? Nếu chỉ có chân lý, tình yêu, trí tuệ, kiến thức thì vô minh không thể nào cùng tồn tại?

Đó là điều tôi đã nói, vô minh không thể nào cùng tồn tại. Nhưng hãy xét xem, nếu ta thấy có vô minh trong giây phút hiện tại thì tốt hơn là xóa bỏ nó đi. Như thế, sự thanh tịnh sẽ xuất hiện ngay trong giây phút này. Giây phút này là quan trọng đối với mình hơn là cứ suy tư về nguồn gốc của vô minh. Suy tư về việc ấy là vô nghĩa và nó sẽ trở thành triết lý, không có ích lợi gì.

172. Ai là Vị Thầy của Ngài Ledi Sayadaw?

Không có tài liệu lịch sử nào ghi chép nhưng Ledi Sayadaw có nói Ngài đã đi học Đạo với một Vị Sư ở Mandalay và Ngài học phương pháp Thiền này tại đó. Chúng ta không có tên của các Vị Thầy Tổ, nhưng phương pháp tu tập này đã có trước thời Ngài Ledi Sayadaw.

173. Đức Phật có ra khỏi nước Ấn Độ để giảng dạy giáo Pháp không, như Miến Điện chẳng hạn?

Không có bằng chứng về việc ấy, Ngài chỉ có giảng Pháp ở vùng phía Bắc Ấn Độ.

174. Xin hỏi với lòng tôn kính rằng: Làm sao chúng ta có thể nói rằng Đức Phật đã tái phát hiện phương pháp Thiên bị thất truyền này, khi Ngài được truyền dạy và phát nguyện trước một Vị Phật quá khứ? Phải chăng, Ngài cũng đã thành Phật nhờ vào Dhamma bị lãng quên ấy?

Đúng thế, Dhamma bị quên lãng và phải có người tái phát hiện. Khi quý vị nói là Ngài phát nguyện, lúc ấy, Ngài chưa được dạy Vipassana mà chỉ đủ tư cách được dạy Vipassana. Có nhiều người khi gặp được một Bạc Giác Ngộ hoàn toàn, họ có cảm hứng rất mạnh mẽ và phát khởi ý nguyện rằng: “Ồ, sao chỉ giải thoát một mình ta? Đấng Giác Ngộ này đã giải thoát rất nhiều người. Ta phải đạt đến trình độ trở thành một Bạc Sammā Sambuddha, có khả năng đưa nhiều người đến giải thoát.

Và thế rồi, người này bày tỏ ý nguyện ấy với Sammā Sambuddha, Đấng Giác Ngộ hoàn toàn. Vị Sammā Sambuddha lúc bấy giờ sẽ xem xét tâm trí của người này, xem có phải là một tình cảm bộc phát nhất thời hay là sự phát khởi với một sức mạnh.

Nếu người này có một quá trình vô lượng kiếp tu tập trong Dhamma, và bây giờ, đang ở trong giai đoạn nếu được trao truyền Vipassana, người ấy sẽ được Quả Vị Arahán và hoàn toàn giải thoát. Nhưng biết rõ như thế, người này lại nói: “Con không muốn hoàn toàn giải thoát ngay bây giờ. Con muốn phát triển các Pārami dù phải trải qua vô lượng kiếp để có thể giúp đỡ người khác trong từng kiếp sống. Điều này đối với con quan trọng hơn”.

Nếu Vị Sammā Sambuddha này thấy rằng đúng là người kia có khả năng như vậy, thì Ngài sẽ không những ban phước lành mà còn nói cho người đó biết sẽ mất thời gian bao lâu sẽ đạt đến giai đoạn ấy. Có nghĩa là Ngài đưa ra một lời tiên tri. Điều này không có nghĩa là người này được truyền dạy Vipassana. Người này có khả năng tiếp thụ Vipassana và đắc Quả Vị Arahán. Vào kiếp sống cuối cùng, khi người này trở thành Gotama thì lúc ấy còn sự tối tăm. Người ta chỉ nói về Vipassana, chữ “*Vipassana*” đã hiện hữu trong tài liệu văn học cổ xưa nhất của Ấn Độ như các Kinh Điển, Kinh Vệ Đà (Veda). Và trong số đó, cuốn Kinh cổ nhất là Rig Veda có những lời ca ngợi Vipassana. Nhưng chỉ tồn tại chữ nghĩa, người ta chỉ thực hành các nghi thức, nghi lễ hay chỉ đọc tụng những lời ấy, chỉ đọc tụng suông mà thôi. Giống như việc tụng Kinh vẫn diễn ra trong khóa này. Có người lại đưa ra câu hỏi: “*Tại sao phải tụng Kinh này?*”.

Đúng vậy, nếu chỉ là đọc tụng suông thì chẳng có hiệu quả gì cả. Nhưng nếu đọc tụng cùng với sự hiểu biết và thực hành thì việc ấy có mục đích nào đó. Nếu ta không tu tập thì đó chỉ là một nghi thức hay lễ nghi. Như thế, thì từ “*Vipassana*” đã hiện hữu, nhưng chỉ là nghi thức hoặc nghi lễ. Không ai biết Vipassana là gì và làm thế nào thực hành. Sau khi thử nhiều phương pháp Thiền, người ấy nhờ vào những Pārami trong quá khứ, đã có thể tu tập sâu xa, và khám phá ra kỹ thuật mà thực ra là một phương pháp cổ xưa. Thoạt đầu, khi mới thử nghiệm Vipassana, Đức Phật Gotama đã nói: “*Chính trong Dhamma này, trong sự thật này, trong luật mà từ trước tới nay ta chưa bao giờ nghe thấy (đây là một điều mới mẻ). Ô! Ta đã mở mắt ra (Giờ Ngài đã thấy được Vipassana). Con mắt bên trong đã mở*”.

Sau đó, Ngài lại nói: “*Ồ! Đó là một con đường vĩnh cửu có từ rất xa xưa*”. Nó luôn luôn hiện hữu nhưng người

ta đã lãng quên, không sử dụng. Khi người ta không sử dụng thì nó bị lãng quên. Một người nào đó trở thành một Vị Phật nhờ tái phát hiện ra phương pháp đó, và trao truyền lại cho những người khác. Cho nên, con đường có sẵn ở đó nhưng bị lãng quên. Rồi có người khám phá ra nó trở lại.

175. Khi có một chúng sinh có những Saṅkhāra dẫn đến sự tái sinh, chúng sinh ấy có thể chọn lựa về hoàn cảnh tái sinh hay hoàn cảnh ấy phụ thuộc vào các Saṅkhāra quá khứ?

Đúng rồi. Do những Saṅkhāra quá khứ. Bất kỳ các Saṅkhāra nào mà ta có từ quá khứ sẽ chịu trách nhiệm về kiếp sống mới. Ở những cõi thấp, có sức mạnh đến nỗi vào phút lâm chung, một trong những Saṅkhāra ấy sẽ nổi lên trong tâm cuối cùng của kiếp sống này. Sự rung động phát sinh do Saṅkhāra ấy phù hợp với sự rung động của một cõi riêng biệt nào đó. Thế là, người ta bị cuốn hút vào cõi ấy. Ta có thể thoát ra bằng cách thực hành Vipassana một cách đúng đắn. Vào giờ phút lâm chung, ngay cả khi còn các Saṅkhāra có hại có thể đưa ta đến cõi thấp kém, thì sự thực hành Vipassana này có sự rung động rất mạnh và kết nối đến với cuộc sống, nơi mà mình có thể thực hành Vipassana. Nó sẽ không đưa ta tới cuộc sống, mà tại đó, mình không thể thực hành Vipassana.

Bởi vì, sự rung động của Vipassana có mặt vào giờ phút cuối cùng của tâm, đây là luật tự nhiên. Ta hòa điệu với những rung động ở những nơi chốn khác nhau tùy theo những rung động do chính mình tạo ra. Cho nên, theo một cách nói, ta có thể chọn lựa nơi sinh ra của mình cũng như không đến những cõi thấp kém. Còn nếu không, ta không có sự lựa chọn nào cả vì mình không thực hành Vipassana. Và một Saṅkhāra nào đó sẽ xuất hiện, cuốn hút mình, rồi đẩy mình đi tái sinh.

176. Nếu phần thưởng của việc đạt đến Nibbāna (Niết bàn) là cái chết của thân, vậy tại sao phải tập cách chết?

Khi ta đạt tới Nibbāna, câu hỏi này sẽ được tự động được giải đáp. Đây không phải là hoàn toàn tiêu vong. Nghệ thuật chết là một nghệ thuật tuyệt vời. Ta đang học nghệ thuật chết mà nó đem lại cho mình nghệ thuật sống. Vipassana cho mình nghệ thuật sống. Ta có thể đạt tới giai đoạn được gọi là chết ngay trong kiếp sống này, nếu như ta trải nghiệm giai đoạn Nibbāna, khi các cửa giác quan không còn hoạt động. Có thể gọi đó là cái chết, nhưng trong nội tâm, ta lại hoàn toàn tỉnh thức. Giai đoạn này sẽ đến, chỉ khi nào, ta biết cách sống, nghệ thuật sống, thoát ra khỏi các Sankhāra và bất tịnh. Điều ấy sẽ cho mình cuộc sống lành mạnh, tuyệt vời. Vì thế, nghệ thuật sống có liên quan đến nghệ thuật chết. Đừng sợ hãi về điều đó.

177. Sau khi trở thành một người giải thoát, không còn tái sinh thì Ngài sống ở đâu?

Những câu hỏi như thế này, người ta đã hỏi đi, hỏi lại Đức Phật nhiều lần: “*Chuyện gì xảy ra cho một Vị Arahān (A La Hán) sau khi chết? Xin Ngài nói cho chúng con biết. Nếu không, con trở thành Arahān để làm gì? Nếu con không biết điều gì xảy ra cho con sau khi trở thành Arahān và chết đi sau đó*”. Điều gì xảy ra sau cái chết của một Vị Arahān sẽ được Vị ấy trải nghiệm ngay trong kiếp sống hiện tại. Bởi vì, khi một Vị chứng Quả Arahān, tầng Nibbāna (Niết bàn) thứ tư, thì Ngài trải nghiệm nó ngay trong đời sống này. Vì thế, Ngài ấy hiểu: “Ồ! Đây là cái tối hậu. Nên sau khi chết, đây là điều sẽ xảy ra”. Nhưng điều này không thể giải thích được. Không ai có thể giải thích vì đây là kinh nghiệm vượt ra ngoài thân và tâm cũng như phạm vi cảm giác. Với các cơ quan cảm giác, ta không thể diễn tả điều gì mà mình trải nghiệm vượt ra ngoài các cơ

quan cảm giác. Ví như, có người nào đó chỉ biết 3 chiều của thực tại; Nay, bỗng nhiên, trải nghiệm chiều thứ 4. Làm sao người ấy lại có thể nói về chiều thứ 4 được, và làm sao người ta hiểu được chiều thứ 4 là gì. Tương tự như thế, giai đoạn *Nibbāna* (*Niết bàn*) không thể giải thích bằng lời nói. Nhưng bằng chứng thì cần phải thể nghiệm mới biết được. Ta thể nghiệm bằng cách thực hành và đi trên con đường này, ta sẽ thể nghiệm được giai đoạn đó. Khi ấy, ta sẽ biết rõ ràng điều gì sẽ xảy ra sau khi trở thành một Arahán và sau khi chết.

178. Nếu cái “Ta” không hiện hữu, chỉ là một ảo tưởng, làm sao cái không hiện hữu lại tái sinh được?

Không có cái gì tái sinh cả. Chỉ là một dòng tâm thức liên tục tiếp nối. Saṅkhāra là động lực trong từng cuộc sống, từng phút giây. Tùy theo một Saṅkhāra nào đó sẽ làm cho Viññāṇa (Thức - Sự hay biết) ở giây phút kế tiếp sinh khởi. Rồi một lần nữa, lại một Saṅkhāra tác động làm cho Viññāṇa ở giây phút kế... Vào giờ phút lâm chung, một Saṅkhāra mạnh mẽ nào đó thực hiện một cú đẩy. Thế là, Viññāṇa (Thức tái sinh) sinh khởi ở một nơi nào đó, với một thân thể khác. Như vậy, chỉ có một dòng tâm thức và vật chất vận động liên tục cho tới khi mình xóa sạch hết tất cả mọi Saṅkhāra.

179. Một người đã kết hôn có thể nào sau khi giác ngộ, người ấy vẫn sinh con không?

Khi quý vị giác ngộ, câu hỏi ấy sẽ được giải đáp. Đừng lo lắng gì cả! Khi tiến bước trên đường tu tập, ham muốn nhục dục tự nhiên sẽ bớt dần đi và yếu dần cho đến khi không còn nữa. Khi ấy, ta vẫn cảm thấy rất thoải mái và hạnh phúc. Khi đó, việc có con không thành vấn đề. Vậy thì

hãy tiến tới giai đoạn ấy và tất cả mọi câu hỏi sẽ được giải đáp.

180. Thưa Thầy, trong khi tu tập Vipassana, ngoài cảm giác trên cơ thể, chúng ta có nên chú tâm đến những cái khác không? Như thấy, nghe v.v..?

Đúng, nhưng không phải trong giai đoạn này, điều đó sẽ đến sau này. Đầu tiên, các con phải phát triển tới mức độ cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi trên cơ thể. Một khi ý thức này của các con đã vững mạnh, khi một âm thanh đến, thì rất dễ cảm thấy cảm giác do âm thanh gây ra. Nếu con không ý thức được cảm giác và con cứ lặp đi lặp lại: “Ồ, đây là âm thanh”, nó sẽ không có lợi vì đó chỉ là sự thực thô thiển. Âm thanh là một sự rung động, màu sắc, hình dáng là những rung động, mùi hương là một sự rung động, vị nếm là một sự rung động, đụng chạm là một sự rung động; bất cứ ý nghĩ nào nảy sinh trong tâm là một sự rung động. Nhưng các con không cảm thấy những sự rung động này, nên các con phải thuần thục trong sự cảm nghiệm các cảm giác trước rồi những cái khác sẽ theo sau.

181. Thưa Thầy, chúng con nghe nói màu đen, đỏ, xanh đậm không tốt cho sự hành thiền Vipassana. Điều đó có đúng không?

Các con không thể tự chứng nghiệm được điều này bởi vì con không thể cảm thấy những rung động của vật vô tri giác. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma, rồi sẽ tới giai đoạn chẳng những con cảm thấy những rung động của các chúng sinh có tri giác mà cả những vật vô tri giác. Tới lúc đó, sự khác biệt của màu sắc sẽ rõ ràng đối với các con. Vào giai đoạn này hãy chấp nhận những gì các bậc trưởng thượng nói. Có cách giải thích nào khác không? (cười).

182. Xin Thầy giải thích bốn thủ tục lúc bắt đầu khóa thiền có những lợi ích thiết thực chứ không phải chỉ là nghi thức?

Tôi giải thích điều này trong mỗi khóa thiền. Khi nương tựa vào Tam Bảo (quy y) đó không phải là nghi thức; các con nương tựa vào phẩm chất của Tam Bảo với ý định phát triển những phẩm chất đó cho chính mình. Nếu không có ý định đó và các con chỉ tụng niệm thì dĩ nhiên chỉ là nghi thức. Tương tự khi thọ Năm Giới, các con cũng làm với ý định sẽ giữ giới ít nhất trong mười ngày. Khi đó, nó không còn là nghi thức mà là sự quyết tâm. Khi tuân phục, các con nguyện tu tập đúng theo lời chỉ dẫn, các con tuân phục vào phương pháp. Không có gì sai trái nếu làm như vậy với sự hiểu biết.

Cuối cùng, là thỉnh cầu Dhamma. Truyền thống tốt đẹp là không nên áp đặt Dhamma vào bất cứ một ai. Dhamma chỉ được truyền dạy cho những ai thỉnh cầu. Khi thỉnh cầu Thiền sư truyền dạy Dhamma có nghĩa là các con hiểu là người Thầy ban phát cái gì đó, các con thụ nhận và sẵn sàng để học hỏi. Những thủ tục này không phải là nghi thức, ý nghĩa của nó rất rõ ràng. Mục đích của nó được giải thích mỗi lần giảng dạy Ānāpāna.

183. Xin Thầy vui lòng nói rõ tại sao ngồi thiền hàng ngày lại quan trọng?

Các con là người hành thiền Vipassana mà không ngồi thiền hàng ngày? Các con là người hành thiền gì thế? (cười) Hãy ngồi thêm nhiều khóa nữa.

184. Thưa Thầy, cú lạy để chứng tỏ sự tôn kính thì được lợi những gì?

Dưới con mắt của hầu hết mọi người, khi cúi lạy một người nào đó để tỏ lòng tôn kính, tất cả chỉ có vậy thôi. Thực ra, chỗ này (trên đỉnh đầu) là nơi tiếp nhận của cơ

thể, và là nơi tiếp nhận những rung động tốt hay xấu. Đối với một người hành thiền Vipassana, rất có lợi khi giữ sự chú tâm ở đây và cúi lạy người nào đang ban phát Metta hay tạo ra những rung động Dhamma. Tôi nhớ Thầy tôi chỉ dẫn cách cúi lạy: “*Cúi lạy lần thứ nhất, phải có ý thức về cảm giác ở đây (trên đỉnh đầu) và hiểu về Aniccā (Vô thường); lần thứ hai, phải hiểu về Dukkha (Khổ), và lần thứ ba phải hiểu về Anattā (Vô ngã). Lúc chúng tôi cúi lạy, Thầy thường hỏi: –Con cúi lạy có đúng cách không?*”.

Khi đang quan sát nơi này, các con hiểu rằng những gì đang thay đổi là cội nguồn của *Dukkha*, chúng không thể là căn nguyên của hạnh phúc. Với *Anattā*, các con hiểu rằng trong cái này không có “Tôi”, không có “của Tôi” mà nó chỉ là hiện tượng tâm và thân. Do đó, cách cúi lạy là sự hiểu biết và ý thức về cảm giác trên đỉnh đầu.

185. Chúng ta đã quen với sự hiểu biết rằng phải có một nguyên nhân đằng sau một kết quả. Nếu như vậy, cái gì là nguyên nhân sự hiện hữu của thế giới tinh thần và vật chất này?

Đó là Vô minh và Saṅkhāra. Bởi vì Vô minh nên chúng ta cứ liên tục sản sinh ra Saṅkhāra. Và vì Saṅkhāra, chúng ta cứ liên tục làm gia tăng sự vô minh. Hai cái này hỗ trợ lẫn nhau. Toàn thể vũ trụ được tạo ra là thế, chẳng có gì khác cả.

186. Có chăng một thứ tự nào đó để kể ra 10 Pārami, hay mỗi phẩm hạnh đều có công đức riêng nên kể theo thứ tự nào cũng được?

Bất kỳ thứ tự nào cũng được, với điều kiện là chúng ta phải tự mình phát triển các Pārami. Điều này quan trọng hơn là thứ tự này hay thứ tự kia. Thứ tự chẳng quan trọng gì cả.

187. Nếu một người giác ngộ hoàn toàn, vượt ra khỏi vòng luân hồi sinh tử và không còn tự ngã, phải chăng người ấy sẽ tuyệt đối không còn gì sau lần chết cuối cùng?

Câu hỏi này đã được trả lời rồi. Điều gì xảy ra sau cái chết cuối cùng của một Bạc Giải Thoát hoàn toàn được Vị ấy thể nghiệm ngay trong kiếp sống hiện tại.

188. Do Vipassana được truyền bá rộng rãi, phải chăng ngày nay có nhiều Vị SotāPaññā (Thánh quả Tu Đà Hoàn), Sakadāgāmi (Thánh quả Tư Đà Hàm), Anāgāmi (Thánh quả A Na Hàm), Arahan (Thánh quả A La Hán)?

Truyền bá rộng rãi ư! Chẳng rộng rãi gì cả, chỉ là giọt nước giữa đại dương. Vipassana được truyền bá rộng rãi ở đâu? Trong số hàng tỷ người thì có bao nhiêu người khởi sự tu tập? Và những người đã bắt đầu tu tập, hầu hết đều còn trong giai đoạn “Mẫu giáo”. Cũng có những trường hợp có người đã thể nghiệm các giai đoạn sâu xa hơn, nhưng rất ít.

189. Câu hỏi này không có ý xúc phạm Ngài, thưa Ngài Goenka. Phải chăng Ngài là Bạc Giác Ngộ đã đạt tới giai đoạn cao nhất trong việc hành Thiền Vipassana? Nếu không, Ngài có biết ai đã đạt đến giai đoạn cao đó không?

Một điều rõ ràng là tôi không phải là một vị Arahan hay một Buddha. Nhưng tôi đang đi trên con đường trở thành một vị Arahan, không có gì phải hoài nghi về điều này cả. Tôi đã trải qua một số giai đoạn và đã đạt được nhiều lợi lạc nhờ vào phương pháp Thiền này. Tôi là một con người đã thay đổi so với lúc mới bắt đầu tu tập. Và một điều mà tôi có thể nói chắc chắn là tôi đã đi trước tất cả quý vị một vài bước. Đó là lý do vì sao tôi có đủ khả năng để

hướng dẫn quý vị . Hãy bước đi! Hãy bước lên đường và đi tới đích! Điều ấy quan trọng hơn là xét đoán xem Vị Thầy của quý vị đã trở thành một Vị Arahan hay chưa?

190. Ngài thường nhắc đến truyền thống xem Vedanā (Cảm giác) là máu chót, căn bản. Vậy truyền thống ấy tên gọi là gì? Ai là những Vị Thầy đầu tiên?

Vâng, cũng đã có người hỏi về Ngài Ledi Sayadaw. Ngài là Vị Thầy xưa nhất mà chúng ta biết được theo tài liệu lịch sử. Những Vị trước Ngài, chúng ta không biết tên. Nhưng truyền thống đặt trọng tâm vào các cảm giác thì đã có từ trước. Rồi sau này, các học trò của Ngài Ledi Sayadaw tu tập như vậy. Trong số đó, có vài Vị trở thành Thiền sư giảng dạy và cũng chú trọng vào Vedanā (Cảm giác). Và rồi, trong số các Thiền sư đó là Ngài Saya Thetgyi lại truyền dạy cho học trò. Sau này, trong số đó, lại có vài người trở thành Thiền sư. Một trong những vị này là Ngài Sayagyi U Ba Khin, cũng chú trọng vào Vedanā. Ngài U Ba Khin cũng có nhiều Đệ tử. Những Đệ tử của Ngài cũng giảng dạy. Một học trò của Ngài đang ở đây và Ngài ấy cũng chú trọng vào Vedanā. Thế cho nên, truyền thống này chú trọng vào Vedanā (các cảm giác của thân).

191. Ô! Còn việc tụng Kinh thì sao?

Vâng. Hãy hiểu rằng tụng Kinh là việc Thiền sư thực hiện chứ không phải Thiền sinh. Ở giai đoạn này, Thiền sinh không được dạy tụng Kinh, chỉ ở giai đoạn rất cao mới được. Bây giờ, đối với Thiền sinh, tụng Kinh chỉ là một nghi thức, nghi lễ. Công việc của Thiền sinh không phải là tụng Kinh mà là thực hành quan sát. Thiền sư có một số nhiệm vụ phải làm, một trong số đó là tạo ra các rung động tốt cho môi trường tu tập của Thiền sinh, để bất kỳ các rung động xấu nào từ bên ngoài không thể xen vào và gây phiền nhiễu cho Thiền sinh.

Vì vậy, những rung động tốt được tạo ra để bảo vệ. Chỉ tụng đọc đơn thuần sẽ không tạo ra những rung động tốt. Cách tụng như thế nào mới là quan trọng. Nếu tụng như một nghi thức hay nghi lễ thì không tạo ra được rung động tốt. Nó chỉ là một nghi thức hay nghi lễ tôn giáo. Khi đạt đến một giai đoạn nào đó, một số Thiền sinh sẽ được dạy cách tụng Kinh. Quý vị có thể nghĩ rằng học cách tụng Kinh cũng dễ như học bài ở bậc Mẫu giáo. Chúng ta chỉ việc học tiếng Pāli và rồi tụng, hay tụng bằng tiếng mẹ đẻ của mình. Nhưng không phải như thế, đó không phải là cách tụng đúng theo Dhamma.

Khi tụng, ta phải ý thức được cảm giác với *Sampajañña* (ý thức liên tục, thấu đáo về sự sinh diệt của cảm giác). Cứ mỗi chỗ nghỉ giữa chữ này với chữ kia, ta ý thức về các cảm giác: “Aniccā” rất rõ ràng, và rồi chữ kế tiếp, và rồi nghỉ, và rồi chữ kế tiếp. Việc này tạo ra một rung động của Dhamma trong không gian và chỉ ở giai đoạn cao mới làm được. Đó là lý do tại sao các Thiền sinh không được yêu cầu tụng Kinh. Chỉ khi nào, họ đạt tới một giai đoạn nào đó mới được dạy. Và khi đó, không còn nghi thức hay lễ nghi nữa mà là một phần của thực hành Thiền, cũng như cách mà ta thêm *Sampajañña* vào trong mọi lĩnh vực.

192. Thưa Ngài Goenka! Xin giải thích câu: “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”? Không có cái ngã thì phần nào trong chúng sinh có thể cho hay nhận Mettā (Tâm từ)?

Có hai sự thật, sự thật bề ngoài (Tục đế) và sự thật tối hậu (Chân đế). Khi tu tập Vipassana, chúng ta đi từ sự thật bề ngoài đến sự thật tối hậu sâu xa nhất. Nhưng khi chúng ta đến chỗ tột cùng, không có nghĩa là chúng ta quên hết mọi chuyện về sự thật bên ngoài. Sự thật bề ngoài cũng là sự thật.

Ví như, sự thật bề ngoài của bức tường và cái đầu của tôi là chúng rất cứng rắn. Còn sự thật tối hậu của bức tường và cái đầu của tôi là chúng chỉ là những rung động, không gì khác. Vậy thì hãy để những rung động đi xuyên qua những rung động. Nếu tôi đập đầu vào tường thì đầu tôi sẽ vỡ. Đức Phật muốn ta ý thức được về cả hai sự thật bên ngoài lẫn tối hậu bên trong. Sự thật tối hậu là chẳng có chúng sinh nào. Nhưng khi tu tập, ta thực hiện các hành động thiện lành và tránh xa các hành động bất thiện. Mỗi khi thực hiện một hành động bất thiện như ghét bỏ, oán hận, tham lam, ác ý, thù hận,.. thì ta đang tự hại mình. Thay vào đó, mỗi khi phát khởi *Mettā* (Tình thương, từ bi, thiện chí), thì ta đang tự giúp mình. Đây là cách làm cho tâm ta tự tốt hơn. Nếu đi vào chiều sâu và hiểu được sự thật tối hậu, ta sẽ hiểu cả hai: “Đây là sự thật bề ngoài, đây là sự thật tối hậu”. Khi ấy, ta sẽ hành động theo cách phù hợp để đạt được mục tiêu cuối cùng. *Mettā* sẽ giúp chúng ta đạt được mục tiêu cuối cùng đó.

193. Sự giải thích Kinh điển của Ngài hình như không chính xác cho lắm. Làm sao Ngài có thể biết chắc rằng lời giải thích của Ngài đúng như ý Đức Phật?

Tốt lắm. Chúng ta thấy rằng mỗi người có thể giải thích những lời dạy của Đức Phật theo những cách khác nhau. Chúng ta không tranh cãi ở đây. Bởi vì, ngôn ngữ đã trải qua 25 thế kỷ, ý nghĩa cũng đã thay đổi. Và thậm chí, ngay cả ý nghĩa không thay đổi, thì vẫn có trường hợp người này không hiểu người khác muốn nói gì. Vì Đức Phật nói ra từ kinh nghiệm của Ngài. Và nếu chưa đạt đến kinh nghiệm ấy, tôi sẽ không hiểu Ngài muốn nói gì. Thế cho nên, một trong những khó khăn về ngôn ngữ là trong 25 thế kỷ, nhiều từ ngữ đã mang những ý nghĩa khác nhau và tạo ra nhiều rắc rối. Và đó là lý do khiến chúng ta thấy có nhiều cách giải thích.

Một khó khăn nữa là nhiều người dịch lời dạy của Đức Phật mà chưa hề trải nghiệm điều gì trong Vipassana. Có rất nhiều bản dịch lời Phật dạy. Thật không may, hầu hết các Dịch giả lại chưa bao giờ thực hành lời dạy của Ngài. Vì thế, khi thực hành, chúng ta không cần phải chỉ trích họ. Khi thực hành, ta sẽ hiểu: “*À! Đây là điều mà Đức Phật muốn nói*”. Bởi vì sự thực tập và kinh nghiệm của mình nói cho mình biết như thế. Ngoài ra, có vài Bản chú giải được viết trong khoảng 1000 năm hay 1500 năm sau khi Đức Phật nhập diệt.

Theo sự nghiên cứu của chúng tôi, việc thực hành Vipassana trong hình thức thuần khiết của nó đã bị thất truyền ở Ấn Độ trong vòng 500 năm sau thời của Đức Phật. Các Bản chú giải được viết ra sớm hơn, nhưng vì lý do nào đó, cũng đã bị thất lạc. Nhưng lại được gìn giữ trong Bản viết bằng tiếng Sinhali ở Sri Lanka (Tích Lan). Có người đi từ Ấn Độ sang Tích Lan và dịch sang tiếng Pāli. Những Vị ấy cũng đưa ra lời chú giải riêng của mình. Các Bản chú giải cho thấy những Vị này viết ra rất hay vì nhiều chỗ, họ tháo gỡ được các gúc mắc một cách rõ ràng. Chúng hiểu rõ được ý nghĩa từ ngữ thời ấy là như thế này, như thế kia vì họ đưa ra nhiều từ đồng nghĩa cho những từ không rõ nghĩa, điều này rất hay. Họ còn cho ta một bức tranh tuyệt vời, một sự mô tả xã hội Ấn Độ vào thời ấy.

Tất cả bối cảnh xã hội, chính trị, giáo dục, văn hóa, kinh tế, tôn giáo, triết học,... rất nhiều thứ trở nên rõ ràng nhờ vào các Bản chú giải ấy nên chúng rất có ích. Nhưng đôi lúc, vẫn có sự khác biệt. Khi kinh nghiệm nói cho chúng ta biết một điều mà các Bản chú lại giải thích một điều khác, thì khi đó, chúng ta lại phải tra cứu những lời Đức Phật dạy. Chúng ta phải tìm ra hết những lời Đức Phật dạy xem Ngài giải thích thế nào về những điều tương tự. Chúng ta phải tra cứu và nếu tìm được lời giải thích do chính Đức Phật

đưa ra và rõ nghĩa, thì ta chỉ việc chấp nhận lời giải thích của Ngài mà không cần chỉ trích các Bản chú giải. Những khác biệt phát sinh như thế và có lẽ, đây là điều Vị này muốn nói. Chẳng hạn, chữ “*Vedanā*”, có một truyền thống xem *Vedanā* chỉ là cảm giác của tâm. Họ cũng có phần đúng theo đường lối riêng của mình. Bởi vì *Vedanā* của tâm là một thành phần trong 4 tập hợp của tâm (Thức, Tưởng, Thọ, Hành). Cho nên, khi một người thực hành *Vedanānupassanā*, họ nói nó thuộc về tâm. Nhưng nếu đi sâu vào những lời dạy của Đức Phật, ta sẽ thấy Ngài đưa ra lời giải thích rất rõ ràng.

Khi nói về *Sukkhā Vedanā* hay *Dukkha Vedanā*, Ngài có ý nói đến cảm giác dễ chịu hay khó chịu trên thân. Còn khi nói *Somanassam* hay *Domanassam*, Ngài lại đề cập đến các cảm giác dễ chịu và khó chịu trong tâm. Ở đây, khi giảng dạy *Satipaṭṭhāna*, Ngài chỉ nói đến *Sukkhā Vedanā* và *Dukkha Vedanā*. Và không chỉ ở đây mà trong nhiều chỗ khác, khi nói về *Vedanā*, Ngài đều nói về thân, về cách thức *Vedanā* nảy sinh và diệt đi trong thân. Nhiều trường hợp khác, cũng có những sự khác biệt tương tự.

Nhưng nếu chúng ta trở lại với những lời dạy đích thực của Đức Phật và tra cứu hết, chúng ta sẽ tìm ra lời giải thích phù hợp với kinh nghiệm thực hành. Giống như chữ “*Sampajañño*”, nó cũng tạo ra nhiều rắc rối. Nó được dịch sang nhiều thứ tiếng, kể cả tiếng Anh, nghĩa là hiểu biết rõ ràng. Hiểu biết rõ ràng là sao? Hiểu biết cái gì rõ ràng? Nếu có người đang đi và nói: “*Hiểu biết rõ ràng đang đi*”, thì người ấy chỉ có hiểu biết rõ ràng về việc đang đi thôi. Đây chỉ là *Sati* (Ý thức, chánh niệm) mà không có *Sampajañño*. Còn Ngài thì nói là *Sampajañño*, nó có nghĩa là hiểu biết với *Paññā* (Trí tuệ) hoàn hảo về quy luật sinh diệt: *Aniccā* (Vô thường) – *Dukkha* (Khổ) – *Vô ngã* (*Anattā*), một trong ba quy luật này. Và rồi chúng ta tra cứu về những lời dạy của

Đức Phật và tìm ra lời giải thích của Ngài về *Sampajañña*. *Sampajañña* là quan sát Vedanā (Cảm giác trên thân) đang sinh khởi và diệt đi.

Nếu bỏ qua Vedanā, bỏ qua cảm giác ở trên thân mà chỉ ý thức về việc bước đi, đang ăn,..., đó không phải là *Sampajañña*. Ý thức là tốt cho giai đoạn “*Mẫu giáo*”, lúc mới bắt đầu tu tập. Như tôi đã nói, nếu có người nói: “*Ngừa, ngừa, ngừa*”, mà không hiểu rằng đây là Aniccā. Bắt đầu với cảm giác ngừa cũng tốt nhưng cuối cùng, việc tu tập phải đưa đến giai đoạn người ấy hiểu rằng đây là Aniccā: “*Hãy xem kia! Nó vừa sinh khởi, nó đã diệt đi*”. Con ngựa ngáy này đang nảy sinh, con ngựa ngáy này đang diệt đi. Đó là *Sampajañña*. Nếu không bao hàm nghĩa này, ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Giống như chữ “*Sati Parimukham*”, có người dịch là đặt sự chú tâm ra phía trước.

Thế là phát sinh ra nhiều rắc rối. Đặt sự chú tâm ra phía trước? Rồi người ta ngồi xuống và tưởng tượng: “*Sự chú tâm của tôi ở phía trước, bên ngoài, ở đâu đó bên ngoài thân, như có người nào đó nhìn thân này từ bên ngoài vào*”. Toàn bộ kỹ thuật đã bị sai lệch. Đức Phật muốn chúng ta quan sát thực tại ngay trong thân, phải cảm nhận Vedanā trong Vedanā, thân trong thân, chứ không phải cảm nhận từ bên ngoài vào. Thế cho nên, nhiều người giải thích nhiều kiểu khác nhau. Nhưng việc chúng ta làm là nương tựa vào chính lời dạy của Đức Phật. Nếu có sự khác biệt giữa kinh nghiệm của chúng ta với niềm tin của các truyền thống khác và các Bản chú giải, thì chúng ta quay lại lời dạy của chính Đức Phật để tìm lời giải đáp.

Đó là lý do Viện Nghiên Cứu Vipassana được thành lập, nhằm tra mọi lời dạy của Đức Phật, bằng cách tận dụng công nghệ hiện đại như máy vi tính, ... để xác định một chữ nào đó nằm ở đâu trong Kinh. Và Máy vi tính sẽ cho biết chữ đó ở đây, ở đây, ở đây.... Đó là một lượng

Kinh văn đồ sộ, khoảng 40 hay 50 bộ, mỗi bộ khoảng 300 – 400 trang. Thay vì, phải mất nhiều công sức để tìm trong tất cả các cuốn Kinh sách đó và ghi nhớ Ngài đã dùng chữ “*Vedanā*” ở đâu. Máy vi tính giúp chúng ta làm điều này. Chúng ta tìm ở một phần đặc biệt nào đó để xem Đức Phật dùng chữ “*Vedanā*” như thế nào, dùng chữ “*Sampajañño*” ra sao. Và cứ thế, những sự khác biệt nảy sinh. Chúng ta không thể tránh được sự sai lầm này, nhưng ta không khẳng định cho rằng bất cứ những gì tôi nói là Chân lý, chỉ những điều ấy mới là chân lý. Không có sự chấp chặt như thế. Bất cứ điều gì chúng tôi thể nghiệm và hiểu biết từ lời dạy trực tiếp của Đức Phật là lời mà chúng tôi đang nói. Bởi vì dòng truyền thừa các vị đã dạy cho chúng tôi cũng nói như thế.

Trong số những Vị Thầy ấy, có những người đã đạt đến những giai đoạn tu chứng rất cao. Chúng tôi thấy rằng tất cả đều hiểu theo cùng một cách như vậy từ kinh nghiệm của họ. Tôi cũng hiểu giống như thế qua thể nghiệm của tôi. Và hàng ngàn người trên khắp thế giới cũng hiểu giống như thế bằng kinh nghiệm thực sự của mình. Thế cho nên, chúng tôi tin tưởng rằng những gì chúng tôi đang dạy là đúng theo lời dạy của Đức Phật. Nếu có hoài nghi điều gì, tôi khuyên là hãy thực tập. Chỉ có như vậy mới xóa tan nghi ngờ, không còn cách nào khác.

Nếu kỹ thuật này không hợp với tâm trí và tri thức lý luận của quý vị, thì hãy bỏ đi và tu tập với phương pháp khác; Nhưng hãy tu tập cho đến đích cuối cùng, đừng pha trộn, đừng mãi chạy nay chỗ này, mai chỗ kia. Nhưng nếu quý vị thấy kỹ thuật nào mang lại kết quả thì hãy tu tập phương pháp đó thật sâu, càng lúc càng sâu hơn, và tất cả các thắc mắc sẽ được giải đáp. Sẽ có lúc nào đó trong đời của một hành giả thuần thực, sau khi học một ít từ Pāli, sẽ thấy rằng khi mình đọc những lời dạy của Đức Phật, mọi

chuyện trở nên hết sức rõ ràng, như thể Đức Phật đang nói điều này với tôi và hướng dẫn cho tôi: “*Hãy như thế này, không phải như thế kia*”. Mọi chuyện sẽ hết sức rõ ràng, tất cả các từ ngữ sẽ trở nên rất rõ ràng nhờ kinh nghiệm tu tập chứ không phải nhờ lý luận, tranh cãi hay nhờ sự trí thức hóa vô bổ. Cũng nên có sự hiểu biết bằng trí thức, nhưng đồng thời kinh nghiệm của chúng ta quan trọng hơn. Chúng ta đã đến các khóa Thiền, không phải chỉ để nghe những lời dạy của Đức Phật hay lời giải thích đặc biệt của một Vị Thầy nào đó, mà là để tự thể nghiệm.

Chúng ta đã thể nghiệm phương pháp này. Hãy tiếp tục đi sâu hơn nữa thì những lời dạy của Đức Phật sẽ trở nên rõ ràng hơn. Quy luật tự nhiên trở nên rõ ràng đối với mình ở mức độ thực nghiệm, để chúng ta tự giải thoát mình khỏi tất cả các Sankhāra này và thể nghiệm tự do thật sự trong chính mình và cuối cùng đạt được mục đích giải thoát hoàn toàn, Nibbāna trọn vẹn. Có rất nhiều câu hỏi được đặt ra, tôi mỉm cười trước những câu hỏi ấy, tất cả đều hay. Cuối cùng, con người là một sinh vật có lý trí. Người ta muốn hợp lý hóa bất cứ điều gì người ta làm. Vâng, điều ấy cũng hay, ta nên làm như vậy. Nhưng đối với những người đã vượt qua quá trình ấy thì các câu hỏi này dường như là các câu hỏi “*Trẻ con*”.

Khi những người đang hỏi này tiếp tục thực hành thì họ sẽ thấy câu trả lời sẽ xuất hiện một cách tự nhiên. Và khi các câu trả lời xuất hiện qua kinh nghiệm thực hành thì đó là những câu trả lời đích thực. Ngài Thầy sẽ cố gắng trả lời các câu hỏi của quý vị, nhưng câu trả lời có thể hoặc không thể làm cho quý vị hài lòng. Trí thức của mình sẽ nói: “*Ồ! Không*” và ta có thể tranh luận như thế này, như thế kia. Nếu có câu trả lời nào làm vừa lòng quý vị thì biết đâu sau một vài ngày, một điều gì khác sẽ nảy sinh trong đầu quý vị

Một nghi ngờ nào đó sẽ nảy sinh ra trong trí quý vị và tất cả những lời giải thích này sẽ bị xóa sạch. Thế nên, lời giải thích nếu chỉ ở mức độ trí thức sẽ có tính chất nhất thời. Lời giải thích cho mọi câu hỏi là lời giải thích mà quý vị có được qua kinh nghiệm thực tế sẽ là lời giải thích đích thực. Khi đến giai đoạn này, quý vị không còn nghi ngờ gì nữa. Làm sao còn nghi ngờ khi quý vị đã trải nghiệm qua.

Nếu ta có kinh nghiệm và tiếp tục trải nghiệm thì trong mỗi khóa, mặc dù nghe cùng những bài giảng và hướng dẫn như thế, ta cũng thấy một điều gì đó mới mẻ: “Ồ, đúng rồi, bây giờ, mình hiểu rõ hơn. Đây mới chính là Dhamma”. Khi nghe lần thứ 100 và ta thấy: “Ồ, đây mới chính là Dhamma”. Bởi vì mình thực hành càng ngày càng sâu hơn nên sự hiểu biết càng lúc càng rõ ràng hơn. Sự hiểu biết qua kinh nghiệm của mình chính là sự hiểu biết đích thực. Nó sẽ đưa ta đến giai đoạn không còn hoài nghi, xóa tan mọi nghi ngờ. Tất cả chúng ta đang bước đi đúng đắn trên con đường giải thoát chân chính. Mặc dù, con đường còn rất dài, không sao cả. Dù con đường có dài bao nhiêu đi nữa, nó cũng khởi đầu bằng bước đi đầu tiên. Chúng ta đã đi được bước đầu tiên, bước thứ hai,... và từng bước một, chắc chắn, ta sẽ đi đến bước cuối cùng.

- *Xin cảm ơn Ngài rất nhiều về Giáo Pháp kỳ diệu này.*

- Cảm ơn Pháp (Dhamma)! Pháp thật vĩ đại. Tôi chỉ là một cỗ xe. Và cũng phải cảm ơn chính bản thân bạn nữa. Bạn đã chịu khó thực hành, nhờ vậy bạn đã nắm được kỹ thuật. Một vị Thầy cứ làm công việc nói, nói mãi, nói mãi, nhưng nếu bạn không thực hành, bạn không được gì cả. Hãy sống an vui và cố gắng thực hành, cố gắng thực hành!

PHỎNG VẤN THIỀN SƯ S. N. GOENKA

Thiền sư S.N.Goenka đã giảng dạy về thiền Minh Sát (Vipassana) hơn ba mươi một năm và rất nổi tiếng, có lẽ vì những khóa tu thiền tích cực 10 ngày của Thiền sư, được tổ chức tại các trung tâm thiền ở khắp nơi trên thế giới hoàn toàn miễn phí, nhờ vào sự hỗ trợ của các cựu thiền sinh.

Thiền sư S.N.Goenka sinh năm 1924 tại Mandalay, Miến Điện, là đệ tử của Ngài Thiền sư Sayagyi U Ba Khin (1899-1971). Sau mười bốn năm tu tập, Ngài S.N.Goenka đã quyết định từ bỏ vị trí của một nhà doanh nghiệp thành đạt để dốc toàn lực vào việc dạy thiền. Ngày nay, Thiền sư coi quản một tổ chức với hơn tám mươi trung tâm thiền trên thế giới và đã thành công vang dội trong việc mang thiền Minh Sát (Vipassana) vào các trại giam, đầu tiên là ở Ấn Độ, rồi lan rộng đến nhiều nước trên thế giới. Tổ chức này ước tính đã có khoảng hơn 10,000 phạm nhân, cũng như nhiều thành viên trong ngành cảnh sát và quân đội, đã dự các khóa thiền 10 ngày này.

Bà Helen Tworokov, biên tập viên của tạp chí Tricycles đã phỏng vấn Thiền sư S.N.Goenka nhân dịp Thiền sư đến tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh về Hòa Bình Thế giới Thiên Niên Kỷ tại Liên Hiệp Quốc vào mùa Thu, năm 2000. Nhân dịp Thiền sư S.N.Goenka sắp đến Việt Nam để tổ chức hai khóa thiền Minh Sát 10 ngày tại Tịnh xá Ngọc Thành, Thủ Đức, chúng tôi xin trích dịch bài phỏng vấn này để giới thiệu với bạn đọc một số nét về Thiền sư và phương pháp tu thiền Minh sát (Vipassana) của Ngài.

- 1. Theo một số người thì thiền Minh Sát (Vipassana) là một phương pháp thiền đặc biệt của hệ phái Nguyên Thủy; theo một số khác, thì đó là một dòng thiền độc lập. Thưa theo ý Thiền sư thì như thế nào?**

Đó là một dòng thiền, nhưng không liên quan đến một hệ phái nào. Theo tôi, Đức Phật chẳng bao giờ thiết lập ra các tông phái. Khi tôi bái kiến Ngài Sayagi U Ba Khin, Thầy tôi, Ngài chỉ hỏi tôi vài điều. Ngài hỏi, là một người Ấn Độ có danh phận, tôi có phản đối việc giữ giới (Sīla) không? Làm sao tôi lại phản đối việc giữ gìn Đạo đức, giới luật chứ? Nhưng làm sao giữ được giới luật khi tâm ta không ổn định? Ngài bảo, ta sẽ dạy cho con thực hành giữ giới với tâm bình ổn. Ta sẽ dạy con thiền định (Samāhi). Đồng ý không? Làm sao có thể không chấp nhận thiền định?

Rồi sư phụ tôi tiếp, nhưng chỉ đơn thuần được định cũng không ích lợi gì – định chỉ có thể thanh lọc tâm con ở bề nổi. Sâu thẳm bên trong còn có những điều phức tạp hơn, có những thói quen hành động mà thiền định không thể phá vỡ. Ta sẽ dạy cho con prajna, trí tuệ, giúp con đi sâu hơn vào tâm thức, cội nguồn, nơi phát sinh của những ô uế, bất thiện, rồi nhân rộng, tích lũy chúng, để ta phải ra sức tiêu trừ. Do đó khi sư phụ bảo tôi: Ta sẽ dạy cho con chỉ ba điều - giới, định và tuệ - và không có gì hơn thế nữa, tôi hoàn toàn bị thuyết phục. Tôi trả lời: Xin Ngài, hãy cho con được thử.

2. Làm sao có thể giữ được giới chỉ bằng cách theo dõi tâm?

Khi tôi bắt đầu học thiền Minh Sát (Vipassana), tôi đi đến kết luận rằng Đức Phật không phải là người tạo dựng nên một tôn giáo, Ngài là một nhà khoa học, một nhà khoa học tâm linh siêu việt. Khi Đức Phật dạy về Giới, dĩ nhiên, mục đích là vì chúng ta là những con người, sống trong xã hội loài người, thì chúng ta không nên làm bất cứ điều gì có thể xâm hại đến xã hội. Điều đó hoàn toàn đúng. Nhưng rồi, như một nhà khoa học, Đức Phật nói những lời sau đây, khi ta làm hại người, khi ta làm những điều bất thiện, thì ta sẽ là nạn nhân đầu tiên. Trước tiên là ta hại mình, rồi mới hại

đến người. Ngay khi một tư tưởng ô uế, bất thiện phát khởi trong tâm, thì tự nhiên ta sẽ cảm thấy bứt rứt, bất an. Tuệ minh sát đã dạy cho tôi biết điều đó.

3. Như thế, nếu người ta có thể thấy rằng tâm bất thiện tạo ra sự đau khổ, bất an cho bản thân, thì đó có phải là sự khởi đầu của giới và tâm bi mẫn?

Nếu bạn có thể chuyển hóa điều đó thành tâm bi mẫn, thì lúc đó một thực tại khác sẽ trở nên rõ ràng. Nếu thay vì dấy khởi sân, oán thù, sợ hãi, ngã mạn, tôi phát khởi lòng thương yêu, bi mẫn, thiện tâm, thì rồi tự nhiên tôi sẽ được đáp trả. Tôi sẽ cảm thấy rất tự tại, bình an trong nội tâm. Tương tự, nếu tâm ô uế, bất thiện thì tôi sẽ bị trừng phạt bằng cách này hay cách khác, cũng như khi thanh lọc tâm thì tôi sẽ được đền đáp bằng cách này hay cách khác.

4. Khóa thiền Minh Sát (Vipassana) 10 ngày là gì?

Cả quá trình là một phần của sự chứng nghiệm hoàn toàn, quá trình của sự tự chứng, chân lý liên quan đến bản thân, do bản thân, tự trong bản thân. Đó không phải là một trò chơi của lý trí, cũng không phải là trò chơi của tình cảm hay lòng tin nguỡng: “Ồ, Đức Phật nói rằng, và rằng... Thật quá tuyệt vời, tôi phải chấp nhận chúng thôi...”. Trái lại, nó hoàn toàn khoa học, tôi phải thật sự hiểu điều gì đang xảy ra bên trong tôi. Chân lý nào ở bên trong tôi? Chúng ta bắt đầu bằng hơi thở. Có vẻ như là một khái niệm vật lý, hơi thở vào, ra. Đúng là thế. Nhưng ở một mức độ sâu xa hơn, hơi thở gắn kết chặt chẽ với tâm, với những uế nhiễm, bất thiện trong tâm.

Trong khi hành thiền, chúng ta theo dõi hơi thở, nhưng khi tâm bắt đầu phóng đi xa về những kỷ niệm trong quá khứ hay những viễn ảnh trong tương lai thì lập tức ta nhận thấy hơi thở không còn bình thường: hơi gấp rút, hơi nặng nề. Và ngay khi các uế nhiễm qua đi, thì hơi thở trở lại bình

thường. Điều đó có nghĩa là hơi thở được kết nối với tâm một cách mãnh liệt, không chỉ với tâm bình thường, mà còn với các tâm uế nhiễm. Do đó, chúng ta có mặt ở khóa thiền 10 ngày là để trải nghiệm, khám phá ra những gì đang xảy ra bên trong ta. Ở một mức độ sâu xa hơn, người ta thấy rằng tâm và thân gắn kết nhau qua các cảm xúc (*Sensations*).

Điều này đưa đến một sự khám phá lớn khác rằng bạn không phản ứng với một đối tượng bên ngoài. Thí dụ tôi nghe âm thanh và tôi nhận ra đó là lời khen hay tiếng chê của ai đó. Tôi trở nên hài lòng hay giận dữ. Ở bề nổi thì là bạn đã phản ứng lại với âm thanh. Đúng. Bạn đang phản ứng. Nhưng Đức Phật cho rằng chính là bạn đang phản ứng lại với cảm xúc, cảm xúc nơi thân. Rằng khi bạn cảm nhận một cảm xúc nơi thân, và nếu bạn vô minh, thì bạn cứ tiếp tục làm uế nhiễm tâm mình bằng lòng ham muốn, hay ghét bỏ, bằng ái dục hay sân hận. Vì bạn không biết điều gì đang xảy ra.

5. Khi bạn nghe lời khen hay tiếng chê, có phải là phản ứng được lọc qua tâm lý để đưa đến cảm xúc nơi thân, hay cả hai xảy ra cùng một lúc?

Việc này xảy ra tiếp theo việc kia, nhưng vì chúng xảy ra quá nhanh đến nỗi bạn không thể tách rời chúng ra. Quá nhanh! Cho đến, một lúc nào đó, tự động bạn có thể bắt đầu nhận thức được rằng, “*Hãy xem điều gì đang xảy ra này! Tôi vừa khởi tâm giận*”. Và người thiền sinh hành minh sát tuệ sẽ lập tức nói: “*Ồ, rất nhiều sân hận! Rất nhiều sân hận nơi thân, mạch đang nhảy liên hồi... Ôi, tôi khổ sở quá. Khổ sở quá*”.

Nếu không đối mặt với những cảm giác nơi thân, thì ta chỉ đối phó với nó trên lý trí. Bạn có thể nói, “*Sân hận là không tốt*”, hay “*Tham là không tốt*”, “*Sợ hãi là không ...*” Tất cả đều là tri thức, những Đạo đức chúng ta được dạy từ ấu

thờ. Tuyệt vời! cũng ích lợi, nhưng khi đã tu tập, bạn sẽ hiểu tại sao chúng không hoàn hảo. Không chỉ là chúng ta đem lại tai hại cho người khác, bằng cách phát khởi những uế nhiễm của tâm sân hận hay đam mê, sợ hãi, hay thù đoạn, mà ta cũng hại chính bản thân.

Thiền Minh sát quán sát sự thật. Với hơi thở tôi đang quán sát chân lý ở bề nổi, ở trên mặt. Nhưng từ đó nó đưa tôi đến những tầng sâu, sâu hơn nữa. Trong ba ngày thực tập rất ráo, tâm trở nên sắc bén, vì bạn luôn thực tập quán sát chân lý. Không phải là sự tưởng tượng, không phải là triết lý hay tư duy. Chân lý, hơi thở, chân lý cũng như là hơi thở, sâu hay cạn. Tâm trở nên rõ ràng, sắc bén quanh vùng mũi, bạn bắt đầu cảm nhận được một số phản ứng sinh hóa (biochemical), nghĩa là một số cảm xúc nơi thân. Những cảm xúc này luôn có mặt khắp thân, nhưng tâm thô lậu chỉ có thể cảm nhận được những cảm xúc mạnh mẽ như đau đớn hay giận. Trong khi có biết bao cảm xúc khác nơi thân mà tâm không thể nhận ra.

6. Thừa Thiền sư có phải phương cách tu tập này là trọng tâm của Phật giáo?

Đúng vậy. Nếu sự quán sát đúng đắn không được hướng đến các cảm giác thì chúng ta sẽ không thể đi vào những tầng thức sâu hơn trong tâm. Tầng thức sâu nhất của tâm, theo Đức Phật, luôn kết nối với các cảm giác nơi thân. Và bạn chỉ có thể khám phá ra điều đó bằng thực hành. *Vai trò của người Thầy như Ngài là như thế nào?* Một người Thầy vì lòng bi mẫn và thương yêu, thấy rằng ai đó đang đau khổ nên muốn chỉ cho họ con đường. Nhưng chính mỗi cá nhân phải tự đi trên con đường đó. Người Thầy không có phép màu gì. Chắc chắn như thế. Ngài chỉ là người chỉ đường. Đó là nhiệm vụ duy nhất của người Thầy, không có gì hơn thế nữa.

7. Thiên sư đã tạo dựng nên hệ thống tu thiền này khắp thế giới, nhưng dường như Ngài không có người kế thừa?

Có quá nhiều người theo học, do đó, để chọn ra một người nào đó để kế thừa sẽ làm xáo trộn sự thanh tịnh. Đức Phật chẳng bao giờ đề cử ai để làm người kế thừa. Vậy tôi là ai mà chọn lựa? Tất cả năm hay sáu trăm người Thầy tôi đã huấn luyện, họ sẽ kế thừa. Nếu tôi không còn có mặt, họ vẫn tiếp tục. Không phải vì họ có lòng tin vào vị Thầy – mà họ có lòng tin vào phương pháp, vào phương pháp đã đem đến cho họ kết quả.

Đó là những gì sẽ còn tồn tại. Nếu không, họ sẽ nghĩ rằng vì Thầy ta còn đó nên ta được tất cả mọi điều lợi ích – khi Thầy không còn nữa, tất cả đều cũng mất. Đó là sự sùng bái cá nhân. Phương pháp thiền Minh sát này rất tuyệt vời. Nó sẽ tồn tại. Đừng lo (cười). Tôi rất tự tin. Nó sẽ tồn tại.

8. Nhìn về Á châu, thấy các quốc gia như Miến Điện, Sri Lanka, với những sự bạo động, đau thương trong các quốc gia Phật giáo này – chúng ta có thể sử dụng sự tu tập, thực hành của mình như thế nào để có thể mang lại hòa bình, thừa Thiên sư?

Qua bao thế kỷ, trong lịch sử của Phật giáo chưa từng có một sự kiện nào, trong đó, người Phật tử nhân danh truyền bá Đạo Pháp để gây ra đổ máu. Phật giáo đi tới đâu, cũng mang theo tình thương yêu, lòng bi mẫn. Vì thế truyền thống đó đã nói lên rằng đây là con đường không có bạo động hay đổ máu. . .

Theo giáo lý của Đức Phật, theo khoa học, khoa học nhân văn, và thực tại mà chúng ta đang đối mặt, chúng ta rất mong muốn hòa bình trong xã hội loài người. Chắc chắn là ai cũng mong muốn điều đó. Phật tử hay không Phật tử,

đều mong muốn điều đó. Nhưng làm sao có một xã hội hòa bình, nếu con người sống trong xã hội đó không có hòa bình, an lạc. Nếu các cá nhân luôn giận dữ, sôi sục, thì không thể có an lạc, thì làm sao ta có được xã hội hòa bình. Theo tôi, đó là điều không tưởng. Không hợp lý chút nào.

9. Thừa Thiên sư, không sử dụng từ “Phật giáo” có ích lợi không, như thế ai cũng có thể tiếp cận với nó, tất cả mọi người?

Có hai từ tôi tránh dùng trong suốt ba mươi một năm qua. Trong suốt ba mươi mấy năm qua kể từ khi tôi bắt đầu giảng dạy, tôi không dùng từ “Phật giáo”. Tôi cũng không bao giờ dùng từ “tôn giáo” để nói về giáo lý của Đức Phật. Theo tôi, Đức Phật chưa bao giờ thiết lập ra một tôn giáo. Đức Phật chưa bao giờ dạy về Phật giáo. Đức Phật chưa biến ai thành một Phật tử.

Mọi người công nhận rằng mọi tôn giáo trên thế giới đều có những yếu tố chung, mà tôi gọi đó là cốt lõi nội tại của tôn giáo – Đạo đức, làm chủ tâm, thanh tịnh tâm, v.v... Tôi coi đó là cốt lõi, cốt lõi thiện của tất cả mọi tôn giáo. Rồi mới đến cái vỏ bên ngoài. Cái vỏ bên ngoài của mỗi tôn giáo có khác nhau. Hãy để mọi người tự do, bằng lòng với các nghi lễ, hình thức tôn giáo của họ, nhưng họ không được quên điều cốt lõi bên trong. Nếu họ quên điều đó, mà lại tự xưng, tôi là người theo tôn giáo này hay tôn giáo kia vì tôi đã tuân theo các nghi lễ, các quy cách, thì là họ tự lừa dối mình, họ đang lừa dối người...

TƯỜNG NHỚ THIỀN SƯ GOENKA NGƯỜI XIỂN DƯƠNG PHÁP TU KHÔNG TÔN GIÁO

Quảng Kiến

Suốt hơn tuần qua, rất nhiều trang tin trên khắp thế giới đã đưa tin về sự ra đi của “người tiên phong phát triển dòng thiền Vipassana tại Ấn Độ”: Satya Narayan Goenka. Ngài đã nhẹ nhàng ra đi vào tối Chủ nhật (29-12), hưởng thọ 90 tuổi. Không chỉ tại Ấn Độ mà nhiều nơi trên thế giới cũng đã long trọng làm lễ tưởng niệm ông, một vị Thiền sư - cư sĩ giản dị mà vĩ đại, người đã phục hưng dòng thiền Vipassana tại Ấn Độ và xiển dương Pháp tu này trên khắp thế giới bằng hình thức phi-tôn-giáo.



***Thiền sư Goenka - “người tiên phong phát triển
dòng thiền Vipassana tại Ấn Độ”***

Chính hình thức này đã giúp cho nhiều người, nhất là những người đến từ các tôn giáo khác, đạt được an lạc, lợi ích từ lời dạy của Đức Phật... Sinh thời, Thiền sư Goenka từng nói: *“Căn bệnh là căn bệnh chung, do đó thuốc chữa phải là thuốc chữa chung. Ví dụ, khi chúng ta nóng giận, sự nóng giận này không phải là sự nóng giận của người theo Thiên Chúa giáo hay Hồi giáo, sự nóng giận của người Trung Hoa hay người Mỹ. Tương tự, sự thương yêu và lòng từ bi không dành riêng cho bất cứ một sắc dân hoặc một nhóm người nào”*.

Những ai từng tham gia khóa thiền Vipassana do Thiền sư Goenka hoặc các Thiền sư phụ tá của Ngài hướng dẫn có lẽ đều nhớ rõ câu nói nổi tiếng này. Dĩ nhiên, đây chỉ là cách diễn dịch lại lời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cách đây hơn 2.500 năm. Tuy vậy, câu nói này chính là kim chỉ nam cho sự nghiệp hoằng Pháp lợi sinh của Thiền sư S.N. Goenka - người đã chủ trương xiển dương một Pháp tu không-tôn-giáo.

Trong hệ thống thiền đường của Thiền sư Goenka không có bất kỳ một hình ảnh hay biểu tượng nào của Phật giáo, Ấn giáo hay các tôn giáo khác. Do đó mà những khóa thiền do Thiền sư Goenka hoặc các phụ tá của Ngài hướng dẫn đã rộng mở *“cho bất cứ ai thành tâm muốn học phương pháp thiền, không phân biệt màu da, tín ngưỡng hay xứ sở. Những người theo Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo, Ấn Độ giáo, Jains, Hồi giáo, Sikhs, Phật giáo và những tôn giáo khác - nam tu sĩ, linh mục, nữ tu sĩ cũng như các cư sĩ tại gia - đều đã thực tập Vipassana thành công”*. Tất cả thiền sinh đều tạm buông bỏ những truyền thống của mình để toàn tâm toàn ý thực hành Pháp thiền Vipassana - không cầu nguyện, không chuối hạt, chuông, linh hay các Pháp khí khác. Theo S.N. Goenka, đó là một sự công bằng đối với Vipassana.

Sau khóa tu, nếu thiền sinh cảm thấy an lạc, lợi ích thực sự, họ có thể tiếp tục thiền; bằng không, họ có thể từ bỏ để trở về với Pháp tu truyền thống của họ - dĩ nhiên họ có quyền kết hợp các Pháp tu, nhưng đó không còn là Vipassana nữa! Và, Vipassana tuyệt nhiên không khiến người ta phải “cải Đạo”. S.N. Goenka thường nhấn mạnh rằng Vipassana là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn Độ. Đức Phật Gotama là người tái phát hiện Pháp tu này, và đó là tinh túy của những gì Ngài thực hành và giảng dạy trong suốt bốn mươi lăm năm.



**Cựu Tổng thống Ấn Độ Pratibha Patil thăm viếng
Thiền sư S.N. Goenka (Mumbai, 2-2009)**

“Vào thời Đức Phật, rất nhiều người thuộc mọi giai cấp trong xã hội Ấn Độ đã thoát khỏi khổ đau nhờ thực tập Vipassana, giúp họ đạt được thành quả lớn lao trên mọi phương diện của cuộc sống. Sau một thời gian, phương pháp này được truyền sang những quốc gia lân cận như Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan và những nước khác. Tại đó, Vipassana cũng gặt hái được những thành quả tốt đẹp tương tự. Năm thế kỷ sau thời của Đức Phật, truyền thống

cao quý của Vipassana biến mất khỏi Ấn Độ. Tinh túy của phương pháp này cũng biến mất tại những nơi khác.

Tuy nhiên, tại Miến Điện, Vipassana được gìn giữ bởi nhiều thế hệ Thiền sư đầy thành tâm. Từ thế hệ này sang thế hệ khác, trong hơn 2.500 năm, dòng truyền thừa những Thiền sư này đã gìn giữ phương pháp thiền tinh khiết như thuở ban sơ. Viên ngọc vô giá Vipassana, từ lâu được gìn giữ trọn vẹn tại Miến Điện, bây giờ đang được thực tập trên khắp thế giới. Ngày nay, càng ngày càng nhiều người có cơ hội được học nghệ thuật sống này”, Ngài nói.

Bản thân S.N. Goenka vốn không sinh ra từ một gia đình Phật giáo. Do đó, khi đến với Vipassana, S.N. Goenka phải thực hiện một cuộc đấu tranh tư tưởng lớn, nhiều lần Ngài phải hoãn việc tham dự khóa thiền. Ngài kể: “*Sinh ra trong một gia đình Ấn giáo (Hindu) trung kiên và bảo thủ, ngay từ thời thơ ấu, tôi đã học ngâm bài kệ: ‘Thà chết trong tôn giáo của người, trong Pháp của người; chớ đừng bao giờ cải Đạo’.*

Tôi tự nhủ: ‘*Coi chừng! Đây là Phật giáo, một tôn giáo khác và những người Phật giáo là những người vô thần, họ không tin Thượng đế hoặc sự hiện hữu của một linh hồn đâu! (Làm như thể chỉ tin vào Thượng đế hay tin vào linh hồn là sẽ giải quyết được mọi vấn đề của chúng ta vậy!). Nếu ta trở thành một kẻ vô thần, thì cái gì sẽ xảy đến với ta? Ồ, không. Ta thà chết trong tôn giáo của mình, chớ ta sẽ chẳng bao giờ đến gần họ’.*

Cứ như vậy, tôi đã do dự trong nhiều tháng. Nhưng rất may, cuối cùng tôi đã quyết định đi thử kỹ thuật này, để xem điều gì sẽ xảy ra. Tôi đã tham dự khóa thiền và trải qua mười ngày. Rất may là tôi được lợi ích nhiều lắm. Giờ thì tôi có thể hiểu Pháp của tôi, Đạo lộ của tôi và Pháp của những người khác...”.

S.N. Goenka là người Ấn Độ, song Ngài lại được sinh ra tại Miến Điện (Myanmar) trong một gia đình thương gia. Từ những năm đầu của tuổi 20, Ngài đã trở thành một trong những người giàu có nhất Miến Điện và bắt đầu say mê đi tìm uy tín xã hội, trở thành chủ tịch của rất nhiều tập đoàn lớn. Những căng thẳng trong cuộc sống đã khiến Ngài lâm vào chứng bệnh căng thẳng thần kinh (psychosomatic), chứng đau nửa đầu nghiêm trọng (migraine).

Các Bác sĩ giỏi nhất Miến Điện cũng bó tay và họ đành phải tiêm bạch phiến để làm giảm cơn đau cho ông. Hậu quả của việc tiêm bạch phiến ấy khiến Ngài phải đương đầu với những hậu quả của nó như buồn nôn, ói mửa, đau khổ. Ngài du hành đến Thụy Điển, Đức, Anh, Mỹ và Nhật để chữa trị nhưng không mang lại kết quả khả quan nào, thậm chí chứng bệnh càng trở nên tệ hại hơn.

Cuối cùng, nhờ Pháp thiền Vipassana, S.N. Goenka không những chữa làm thân bệnh, mà tâm bệnh của Ngài cũng được vơi nhẹ. Ngài cho rằng chứng đau nửa đầu ấy, cũng như việc sống trong cảnh giàu có ấy, là một duyên lành để đưa Ngài đến với thiền. “Nếu như bản thân tôi chưa từng biết cuộc sống của người giàu là thế nào, có lẽ tôi đã không có kinh nghiệm tự thân về sự trống không của một kiếp sống như vậy. Và nếu tôi không kinh nghiệm điều này, thì ý nghĩ cho rằng hạnh phúc thực sự nằm ở sự giàu sang có thể đã luôn luôn nấn ná trong một góc nào đó của tâm trí tôi (...).

Và tôi cũng cảm thấy rất may rằng họ (các Bác sĩ) đều đã thất bại (trong việc chữa trị chứng bệnh đau nửa đầu ấy)”, Ngài nói. Sau 14 năm học và hành thiền dưới sự hướng dẫn của Thiền sư U Ba Khin, năm 1969, S.N. Goenka trở về Ấn Độ và đưa Pháp thiền Vipassana trở lại mảnh đất đã sản sinh ra nó. Mười năm sau, Ngài bắt đầu giảng dạy Vipassana tại những nước khác. Tính đến nay

(2013) đã có hơn 170 trung tâm thiền Vipassana chính thức trên thế giới được hình thành (kể cả các trung tâm tại Bắc Mỹ; tại Ấn Độ có khoảng 75 trung tâm), và giảng dạy bằng 25 ngôn ngữ khác nhau.



Những khóa thiền Vipassana cho quân giáo và phạm nhân trong trại giam đem lại nhiều lợi ích thiết thực

Thiền sư S.N. Goenka cũng đã đào tạo được khoảng 1.500 Thiền sư phụ tá để giảng dạy hàng ngàn khóa thiền tại hơn 90 quốc gia gồm các quốc gia, vùng lãnh thổ như: Trung Quốc, Nam Phi, Nga, Đài Loan, Mông Cổ, Serbia, Các Tiểu vương quốc Ả-rập Thống nhất, Campuchia, Philippines, Cuba, Anh, Ý, Việt Nam... và tất cả những nước tại Nam Mỹ. Con số thiền sinh tham dự là hơn 100.000 người với trên 1.500 khóa thiền trên thế giới mỗi năm...

Ban đầu, đến với các khóa thiền Vipassana này, nhiều Tăng Ni, Phật tử không khỏi cảm thấy bị “sốc” bởi hình thức không-tôn-giáo ấy. Dù vậy, trong các bài giảng của mình, Thiền sư Goenka không hề “sáng tạo”, Ngài thuần túy trích

từ Kinh điển, từ lời của một Bạc Thầy Giác ngộ: Đức Gotama. S.N. Goenka cũng chưa bao giờ tuyên bố mình là người-Phật-giáo - đó là điều xa lạ trong suy nghĩ của ông. Nhưng, một điều hết sức rõ ràng là, ngay sau khóa thiền đầu tiên với Thiền sư U Ba Khin, suốt quãng đời còn lại, S.N. Goenka đã thực hành lời dạy của Đức Phật và truyền bá lời dạy của Ngài ra khắp năm châu, đem lại lợi ích cho rất nhiều người. Những thiền sinh tham dự khóa thiền Vipassana bỏ ngoài sự băn khoăn về “tôn giáo truyền thống” hay thậm chí sự “cải Đạo”.

Họ yên tâm thực hành một “nghệ thuật sống” bằng phương pháp “trong sạch hóa tâm hồn”, một phương pháp được hướng dẫn từ hơn 2.500 năm trước của một Đấng Giác ngộ. Tuy vậy, với Thiền sư Goenka, Ngài không ngại khi lên tiếng bảo vệ hình ảnh Đức Phật. Tại một cuộc hội thảo, Ngài từng thẳng thắn đề nghị các chức sắc Ấn giáo rằng: “Hãy đặt Đức Phật ở nguyên vị trí của Ngài, không nên gán ghép Đức Phật vào hóa thân thứ 7 của Visnu, vì điều đó đã bóp méo sự thật lịch sử Đức Phật”. Đó không phải là hình thức bảo vệ Đức Phật như là một đấng Giáo chủ, mà là bảo vệ sự thật, bảo vệ “Dhamma”.

Tro cốt Ngài Guruji S.N.Goenka được rải ở Myanmar

Tro cốt của Guruji S.N.Goenka vừa qua đời đã đến Yangon vào ngày hôm nay, 7-10 lúc 14g00 bằng đường hàng không từ Ấn Độ. Thông báo cho biết tro cốt của Ngài sẽ được rải tại ba địa điểm trên sông Irrawaddy ở Myanmar.

Trước hết, tro cốt sẽ được đưa đến Trung tâm Thiền Dhammajoti, Yangon trong một chiếc xe đặc biệt được trang trí hoa. Mọi người sẽ được phép chiêm bái trong đêm nay. Sáng hôm sau, tro cốt sẽ được đưa đến Myit Kyi Nar (Thủ phủ của bang Kachin, phía Bắc Myanmar) bằng đường hàng không. Nơi rải tro cốt đầu tiên sẽ là Myit Sone

(điểm bắt đầu) của sông Irrawaddy. Hôm thứ Tư (9-10), tro cốt sẽ được đưa đến Mandalay, nơi sinh của Guruji và được rải xuống sông Irrawaddy tại Mandalay. Vào buổi tối cùng ngày, phần tro cốt còn lại sẽ được đưa trở lại Yangon để tưởng niệm qua đêm tại Trung tâm Thiền Dhammajoti. Nghi thức rải phần tro cốt cuối cùng sẽ diễn ra vào buổi sáng thứ Năm (10-10) tại cửa sông Yangon ở Yangon bằng thuyền Myannandar.



Mata Elaichidevi, phu nhân của S.N.Goenka, sẽ không thể đi cùng đến Myanmar do vấn đề sức khỏe. Người tiên phong của Thiền Vipassana ở Ấn Độ, Ngài Goenka, qua đời vào 30-9-2013 tại nhà riêng ở Mumbai do tuổi cao, hưởng thọ 90 tuổi. Ngài sống cùng vợ Mata Elaichidevi và sáu người con trai. Sinh ra và lớn lên ở Myanmar, Goenka bắt đầu dạy Thiền Vipassana vào năm 1969 và theo sau đó là một trung tâm thiền định ở Igatpuri,

gần Nashik, vào năm 1976. Ngài được tín nhiệm rộng rãi như người đã đưa Thiền Vipassana trở lại Ấn Độ.

Văn Công Hưng (Theo The Buddhist Channel) Giác Ngộ



The funeral procession for S.N. Goenka, a guru who started meditation centers around the world, travels through the streets of Yangon, Myanmar. (Kate Linthicum / Los Angeles Times / October 8, 2013)

THIỀN SƯ S.N. GOENKA

NGƯỜI PHỤC HƯNG

DÒNG THIỀN VIPASSANA TẠI ẤN ĐỘ

ĐĂNG TÂM

Lời người viết: Nhìn vào con số thống kê Phật tử trên toàn Ấn Độ, tôi không khỏi chạnh lòng khi thấy con số chưa vượt qua ngưỡng 1%. Dĩ nhiên con số ấy không thể phản ánh trung thực diện mạo Phật giáo Ấn Độ đương đại. Bởi ngay trên xứ Ấn Độ, có rất nhiều chùa chiền, tu viện của khá nhiều quốc gia trên thế giới cùng với những Tăng Ni, Phật tử Tây Tạng định cư trên đất nước này cũng như rất nhiều người Ấn đang hành trì theo Phật; ắt hẳn họ chưa được tính kể vào con số 1% ít ỏi đó.



Satya Narayan Goenka

Dù vậy, khi đến Ấn Độ, tôi vẫn lạc quan tin vào viễn cảnh hồi sinh của Phật giáo trên chính quê hương Đức

Phật, nhất là khi tôi được tận mắt chứng kiến và có cơ duyên tu tập trong một trung tâm thiền do một Thiền sư người Ấn sáng lập. Con người ấy chính là S. N. Goenka (1924 - 2013), một cư sĩ Thiền sư Vipassana theo truyền thống của đại Thiền sư quá cố Sayagyi U Ba Khin. Chuỗi trung tâm thiền do Ngài sáng lập tại Ấn Độ đã lên đến con số 50, và hiện đã có khoảng 150 Trung tâm thiền như thế trên khắp thế giới.

Tự thuật của người phục hưng dòng thiền Vipassana

Như một sứ mạng tiền định, S.N. Goenka sinh ra là để gánh vác một trọng trách lớn lao như mong mỏi của Thầy ông: mang dòng thiền Vipassana (Minh sát tuệ) trở về quê hương Ấn Độ, nơi dòng thiền này được khai sinh và bị gián đoạn trong một thời gian dài. S.N. Goenka là người Ấn Độ, song Ngài lại được sinh ra tại Miến Điện (Myanmar) trong một gia đình thương gia. Từ những năm đầu của tuổi 20, Ngài đã trở thành một trong những người giàu có nhất Miến Điện và bắt đầu say mê đi tìm uy tín xã hội, trở thành chủ tịch của rất nhiều tập đoàn lớn.

Những căng thẳng trong cuộc sống đã khiến Ngài lâm vào chứng bệnh căng thẳng thần Kinh (psychosomatic), chứng đau nửa đầu nghiêm trọng (migraine). Các Bác sĩ giỏi nhất Miến Điện cũng bó tay và họ đành phải tiêm bạch phiến để làm giảm cơn đau cho ông. Hậu quả của việc tiêm bạch phiến ấy khiến Ngài phải đương đầu với những hậu quả của nó như buồn nôn, ói mửa, đau khổ. Ngài du hành đến Thụy Điển, Đức, Anh, Mỹ và Nhật để chữa trị nhưng không mang lại kết quả khả quan nào, thậm chí chứng bệnh càng trở nên tệ hại hơn. Thế nhưng, Ngài cho rằng chứng đau nửa đầu ấy, cũng như việc sống trong cảnh giàu có ấy, là một duyên lành để đưa Ngài đến với Đạo. Ngài tâm sự trong những lời tự thuật của mình như sau:

“Nếu như bản thân tôi chưa từng biết cuộc sống của người giàu là thế nào, có lẽ tôi đã không có kinh nghiệm tự thân về sự rộng không của một kiếp sống như vậy. Và nếu tôi không kinh nghiệm điều này, thì ý nghĩ cho rằng hạnh phúc thực sự nằm ở sự giàu sang có thể đã luôn luôn nán ná trong một góc nào đó của tâm trí tôi (...). Và tôi cũng cảm thấy rất may rằng họ (các Bác sĩ) đều đã thất bại (trong việc chữa trị chứng bệnh đau nửa đầu của ông)”.

Một người bạn đã giới thiệu Ngài đến với Thiền sư U Ba Khin, hy vọng phương pháp của vị Thiền sư này có thể chữa lành căn bệnh của ông. Goenka kể lại: *“Tôi đã đến trung tâm Thiền và được tiếp chuyện với con người kỳ lạ này. Bị ấn tượng sâu sắc bởi bầu không khí an tịnh và bình yên của thiền đường và bởi cử chỉ đầy thanh tịnh của ông, tôi nói: ‘Thưa Ngài, tôi muốn tham dự một khóa thiền của Ngài. Liệu Ngài có hoan hỷ chấp nhận không?’. ‘Tất nhiên, kỹ thuật này dành cho tất cả mọi người mà. Anh cứ việc đến dự một khóa’.*

Tôi tiếp tục: *‘Trong mấy năm rồi tôi đã bị một chứng bệnh không thể chữa được, bệnh đau nửa đầu nghiêm trọng. Tôi hy vọng rằng nhờ kỹ thuật này tôi có thể chữa được bệnh ấy’.* ‘Không’, bất ngờ Thiền sư nói, *‘Đừng đến với tôi. Anh không thể tham dự khóa thiền’.* Tôi không hiểu mình đã xúc phạm Ngài như thế nào; nhưng rồi với lòng bi mẫn, Ngài giải thích: *‘Mục đích của Pháp (Dhamma) không phải để chữa những chứng bệnh thể xác. Nếu đó là những gì anh đi tìm, tốt hơn anh nên đến một bệnh viện nào đó.*

Mục đích của Pháp là nhằm chữa mọi chứng khổ của cuộc đời. Chứng bệnh này của anh thực ra chỉ là một phần rất nhỏ của nỗi thống khổ mà anh phải mang trong cuộc đời thôi. Nó sẽ hết, nhưng chỉ như một sản phẩm phụ trong tiến trình thanh lọc tinh thần. Nếu anh xem sản phẩm phụ ấy là mục đích chính của anh, thì anh đã làm mất giá trị của

Pháp. Đừng đến để chữa bệnh thể xác, mà hãy đến để giải thoát tâm'. Ngài đã thuyết phục được tôi. 'Vâng, thưa Ngài' tôi nói, 'Bây giờ tôi đã hiểu.

Tôi sẽ đến chỉ để thanh lọc tâm. Dù cho bệnh tôi có thể chữa được hay không, tôi rất muốn được kinh nghiệm sự bình yên mà tôi đã gặp ở đây'. Và hứa với Ngài xong, tôi trở về nhà. Nhưng tôi vẫn hoãn lại việc tham dự khóa thiền. Sinh ra trong một gia đình Ấn giáo (Hindu) trung kiên và bảo thủ, ngay từ thời thơ ấu, tôi đã học ngâm bài kệ: 'Thà chết trong tôn giáo của người, trong Pháp của người; chứ đừng bao giờ cải Đạo'. Tôi tự nhủ: 'Coi chừng! Đây là Phật giáo, một tôn giáo khác và những người Phật giáo là những người vô thần, họ không tin Thượng đế hoặc sự hiện hữu của một linh hồn đâu! (*Làm như thể chỉ tin vào Thượng đế hay tin vào linh hồn là sẽ giải quyết được mọi vấn đề của chúng ta vậy!*).

Nếu ta trở thành một kẻ vô thần, thì cái gì sẽ xảy đến với ta?Ồ, không. Ta thà chết trong tôn giáo của mình, chứ ta sẽ chẳng bao giờ đến gần họ!'. Cứ như vậy, tôi đã do dự trong nhiều tháng. Nhưng rất may, cuối cùng tôi đã quyết định đi thử kỹ thuật này, để xem xem điều gì sẽ xảy ra. Tôi đã tham dự khóa kế và trải qua mười ngày. Rất may là tôi được lợi ích nhiều lắm. Giờ thì tôi có thể hiểu Pháp của tôi, Đạo lộ của tôi và Pháp của những người khác (...).

Trong mười bốn năm, tôi cảm thấy rất may mắn là mình đã có thể thực hành kỹ thuật này ở Miền Điện dưới sự hướng dẫn chu đáo của sư phụ tôi. Dĩ nhiên tôi đã hoàn thành mọi trách nhiệm đời thường của một người có gia đình, và đồng thời, mỗi sớm, tối, tôi vẫn tiếp tục hành Thiền, hàng tuần tôi đi đến trung tâm thiền của sư phụ tôi, hàng năm tôi tham dự một khóa tịnh cư mười ngày hoặc lâu hơn. Đầu năm 1969, tôi thực hiện một chuyến đi Ấn Độ. Cha mẹ tôi đã đến đó vài năm trước và mẹ tôi đã phát triển một

chứng bệnh thần kinh mà tôi biết có thể chữa được bằng cách thực hành Minh sát. Nhưng ở Ấn không ai có thể dạy cho bà. Kỹ thuật Minh sát từ lâu đã bị thất truyền tại xứ sở vốn là vùng đất khai sinh ra nó.

Ngay cả cái tên (Vipassana) cũng đã bị quên lãng. Tôi rất biết ơn Chính phủ Miến đã cho phép tôi đi đến Ấn Độ, vì bình thường vào những ngày đó họ không cấp giấy phép cho công dân của họ đi nước ngoài. Tôi cũng biết ơn Chính phủ Ấn đã cho phép tôi đến đất nước của họ. Tháng 7 năm 1969, khóa thiền đầu tiên đã được tổ chức tại Bombay; trong khóa thiền ấy, cha mẹ tôi và 12 người khác tham dự. Tôi may mắn rằng mình đã có thể phục vụ cha mẹ. Nhờ dạy cho họ biết Pháp, tôi có thể trả món nợ sâu dày của lòng tri ân đến cha mẹ. Sau khi đã hoàn thành mục đích đi đến Ấn Độ của mình, tôi sẵn sàng để trở lại quê nhà Miến Điện.

Nhưng những người đã tham dự khóa thiền yêu cầu tôi dạy thêm khóa nữa, rồi khóa nữa. Họ muốn có những khóa thiền cho cha mẹ, vợ chồng, con cái và bạn bè của họ. Vì thế mà khóa thiền thứ hai đã được tổ chức, rồi khóa thứ ba, khóa thứ tư, cứ như vậy việc dạy Pháp bắt đầu lan truyền ra. Năm 1971, trong khi tôi đang hướng dẫn một khóa thiền ở Bodhi Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) thì nhận được điện tín từ Rangoon (thủ đô Miến Điện) bảo rằng sự phụ tôi đã từ trần. Dĩ nhiên tin này đã làm tôi chấn động, thật là hoàn toàn bất ngờ, và tất nhiên cũng làm cho mọi người đau buồn khôn xiết. Nhưng với sự trợ giúp của Pháp mà Ngài (U Ba Khin) đã dạy tôi, tâm tôi vẫn giữ được quân bình.

Giờ đây, tôi phải quyết định làm thế nào để trả món nợ tri ân của tôi đến con người thánh thiện này, Sayagyi U Ba Khin. Cha mẹ tôi đã sinh ra tôi như một con người, nhưng con người vẫn còn bị bao phủ trong lớp vỏ vô minh. Chính nhờ sự trợ giúp của con người kỳ diệu nay mà tôi đã có thể phá vỡ lớp vỏ, và khám phá sự thực bằng cách quan sát

thực tại bên trong. Và không chỉ có thế, trong suốt mười bốn năm Ngài đã nuôi dưỡng và làm cho tôi lớn mạnh trong Pháp. Làm sao tôi có thể trả món nợ tri ân này đến người cha Pháp của tôi? Cách duy nhất tôi có thể trả là thực hành những gì Ngài dạy, là sống cuộc sống đúng theo Pháp, đây là cách thích hợp nhất để tỏ lòng tôn kính Ngài. Và với tất cả tâm thanh tịnh tôi có thể phát triển được, với tất cả lòng từ ái và bi mẫn mà tôi có thể tu tập được, tôi quyết định hiến trọn quãng đời còn lại của mình để phục vụ tha nhân, vì lẽ đây là những gì Ngài ước mong tôi thực hiện.

Ngài thường nhắc đến niềm tin truyền thống ở Miến Điện rằng hai mươi lăm thế kỷ sau thời Đức Phật, Chánh Pháp sẽ trở lại với xứ sở đã khai sinh ra nó, và từ đó Pháp được lan truyền khắp thế giới. Chính ước vọng của Ngài là muôn giúp cho lời tiên tri này trở thành hiện thực bằng cách đi đến Ấn Độ để dạy thiền Minh sát ở đó. Ngài thường nói: 'Hai mươi lăm thế kỷ đã qua rồi, chiếc đồng hồ Vipassana đã điếm!'. Đáng tiếc thay, điều kiện chính trị trong những năm cuối của đời Ngài đã không cho phép Ngài đi ra nước ngoài được.

Khi tôi nhận được giấy phép để đi Ấn Độ năm 1969, Ngài đã vô cùng mãn nguyện, và nói với tôi rằng: 'Goenka này, không phải Ngài đi, mà tôi đi đấy!'. Thoạt tiên tôi cho rằng lời tiên tri này chẳng qua chỉ là một niềm tin có tính bộ phái. Suy cho cùng, tại sao một điều đặc biệt lại xảy ra sau hai mươi lăm thế kỷ nếu nó không xảy ra sớm hơn? Nhưng khi tôi đến Ấn Độ, tôi mới kinh ngạc nhận thấy rằng, mặc dù tôi không biết đến ngay cả một trăm người ở cái xứ sở rộng lớn này, thế mà cả hàng ngàn người đã đến dự các khóa thiền, từ mọi hoàn cảnh xã hội, từ mọi tôn giáo, từ mọi cộng đồng. Không chỉ người Ấn, mà hàng ngàn người từ nhiều quốc gia khác cũng đã đến".

Các khóa thiền Vipassana của Thiền sư S.N. Goenka

Kể từ năm 1969, Thiền sư Goenka bắt đầu mở những khóa thiền Vipassana tại Ấn Độ. Những khóa thiền đầu tiên được tổ chức tại tư gia hoặc tại một số cơ sở thờ tự Ấn giáo thuê hoặc mượn. Số lượng thiền sinh ngày càng tăng dần, họ không chỉ là những người thân quen, hay những người Ấn Độ, mà có rất nhiều thiền sinh ngoại quốc cũng tham dự. Mười năm sau, S.N. Goenka bắt đầu giảng dạy và mở trung tâm Thiền ở các nước khác. Sau ba thập niên, Ngài đã mở hàng trăm khóa thiền 10 ngày và đào tạo được hơn 700 phụ giáo.

Những vị phụ giáo này đã dạy hàng ngàn khóa thiền tại hơn 90 quốc gia, gồm các nơi như: Trung Quốc, Đài Loan, Mông Cổ, Nga, Hàn Quốc, Thái Lan, Pháp, Đức, Ý, Mỹ, Tây Ban Nha, Nam Mỹ, Anh v.v... Tính đến nay, số trung tâm Thiền này đã lên đến con số gần 150 trên khắp thế giới. Thiền sư Goenka còn là khách mời diễn thuyết tại các diễn đàn nổi tiếng như Hội nghị Thượng đỉnh thế giới tại Liên Hiệp Quốc và Hội nghị Kinh tế Thế giới tại Davos, Switzerland... Đến với khóa thiền, thiền sinh không phải đóng bất kỳ một đồng lệ phí nào, kể cả nơi ăn, chốn ở.

Thương mại hóa là một vấn đề hết sức xa lạ đối với những trung tâm Thiền Vipassana của Thiền sư Goenka. Trung tâm chỉ chấp nhận tiền ủng hộ của những cựu thiền sinh; sau khi thực hiện xong khóa tu, nếu cảm nhận được lợi ích và mong muốn tạo điều kiện cho những người khác có cơ hội tham dự khóa thiền, họ sẽ tùy hỷ đóng góp hoặc tiền bạc, hoặc công sức. Có khá nhiều thiền sinh phát nguyện ở lại phục vụ tại trung tâm mà không nhận bất kỳ đồng lương nào. Điều này cũng được áp dụng đối với các phụ giáo, họ đi khắp nơi giảng dạy thiền với mong muốn đem lại lợi lạc cho tất cả mọi người mà không hề nhận lương.

Trong khi S.N. Goenka muốn phát triển một số trung tâm Thiền tại các nước phương Tây, rất nhiều cộng sự của Ngài đã khuyên can Ngài về vấn đề lệ phí. Họ lo ngại rằng văn hóa các nước phương Tây không chấp nhận hình thức “cho không”. Một khi người ta đem đến bất kỳ một lợi ích nào cho người khác, họ phải nhận lại một thứ gì đó, mà thường là nhiều hơn.

Nếu không thu lệ phí, những người phương Tây sẽ e ngại về “ý đồ” của những người truyền giáo, và như thế mục đích của việc thành lập trung tâm sẽ không gặt hái được kết quả, thậm chí sẽ không có người đến tham dự. Gạt bỏ tất cả những lời khuyên ngăn đó, Thiền sư Goenka vẫn trung thành với ý định ban đầu của mình: Giáo Pháp là để ban tặng và đem lại lợi ích cho mọi người, giàu cũng như nghèo. Rất may, ý tưởng này đã được rất nhiều người phương Tây hoàn toàn hiểu ra và ủng hộ.

Tôn chỉ của những trung tâm Thiền Vipassana này là sự không phân biệt tôn giáo. Thiền sư Goenka từng nói rằng: *“Vipassana là một nghệ thuật sống, một cách sống. Trong lúc Vipassana là tinh túy của những gì Đức Phật giảng dạy, nó không phải là một tôn giáo; trái lại, nó là sự vun trồng phẩm giá con người đưa đến một cuộc đời tốt lành cho mình và tốt lành cho những người khác. Phương pháp của Đức Phật đưa ra dựa trên căn bản là mọi người đều có những khó khăn giống nhau, và phương pháp hữu dụng có thể diệt trừ những khó khăn này có thể được mọi người áp dụng”*.

Chính vì vậy mà những khóa thiền này đã thu hút rất nhiều người thuộc nhiều truyền thống tôn giáo: Hindu, Sikhs, Jains, Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo, Phật giáo và những tôn giáo khác - tăng sĩ, linh mục, ni sư cũng như các cư sĩ tại gia - đều đã thực tập Vipassana thành công. Muốn học Thiền Vipassana, điều cần thiết là thiền

sinh cần phải tham dự một khóa thiền nội trú dưới sự hướng dẫn của một Thiền sư có khả năng. Thông thường, khóa thiền này diễn ra mười ngày. Mười ngày thực tập liên tục được công nhận là thời gian tối thiểu để học được những phương pháp cốt yếu, để có thể áp dụng Vipassana vào đời sống hàng ngày. Suốt trong thời gian của khóa thiền, thiền sinh sống trong phạm vi của trung tâm, không liên lạc với thế giới bên ngoài.

Thiền sinh tránh không đọc hoặc viết, tạm ngưng những lễ nghi tôn giáo hoặc các lối thiền khác. Hàng ngày thiền sinh tuân theo một thời khóa biểu gắt gao gồm hơn 10 tiếng ngồi thiền xen lẫn với những giờ nghỉ và Pháp thoại. Thiền sinh cũng giữ im lặng và không liên lạc với những người đồng khóa. Tuy nhiên, thiền sinh có thể nói với Thầy giáo khi nào thấy cần hoặc có thể liên lạc với ban hướng dẫn về những nhu cầu liên quan đến thức ăn, sức khỏe v.v...

Sự tập luyện gồm có ba giai đoạn. Đầu tiên, thiền sinh tập tránh những hành động có hại. Trong khóa thiền, thiền sinh giữ năm giới, đồng ý tránh không: giết hại sinh vật, trộm cắp, nói không đúng sự thật, tình dục và dùng ma túy. Lối sống Đạo đức đơn giản này, cùng với việc giữ im lặng, giúp cho đầu óc thiền sinh được tĩnh lặng, nếu không, nó sẽ quá dao động để làm công việc tự quan sát. Giai đoạn thứ hai, thiền sinh sẽ tạo được một trí óc vững vàng và chuyên chú hơn bằng cách tập giữ sự chú tâm của mình vào một thực thể tự nhiên của hơi thở luôn luôn thay đổi khi chúng vào, ra khỏi lỗ mũi.

Vào ngày thứ 4, đầu óc thiền sinh trở nên tĩnh lặng hơn, chuyên chú hơn để dễ dàng theo giai đoạn thứ 3, thực tập Vipassana: quan sát cảm giác trên khắp cơ thể, hiểu bằng trực nghiệm, trạng thái thay đổi của cảm giác và tạo được sự bình tâm bằng cách không phản ứng lại cảm giác

và trực nghiệm được chân lý chung của vô thường, khổ và vô ngã. Sự nhận biết chân lý qua trực nghiệm này là phương cách thanh lọc tâm. Thiền sinh được chỉ dẫn cách thiền một cách mạch lạc nhiều lần trong 1 ngày và tiến độ mỗi ngày được giảng giải trong Pháp thoại vào buổi tối bằng video hoặc cassette của Thiền sư Goenka. Giữ hoàn toàn im lặng trong chín ngày đầu, vào ngày thứ mười, thiền sinh học cách thực tập Metta (thiền từ bi) và được nói chuyện trở lại. Đây là lúc giao thời để trở lại cuộc sống bình thường. Khóa thiền chấm dứt vào buổi sáng ngày thứ 11.

Thay lời kết

Tôi đã có cơ duyên đến với Trung tâm Thiền Dhamma Sikhara tại Dharamsala, tiểu bang Hymachal, Bắc Ấn. Cũng như nhiều trung tâm thiền Vipassana khác trên khắp thế giới, Trung tâm Dhamma Sikhara do một phụ giáo của Thiền sư Goenka hướng dẫn. Khóa thiền mười ngày có khoảng 70 người tham dự, trong đó có khoảng 40% thiền sinh là người Ấn, kể đến là những thiền sinh châu Âu, châu Mỹ và Israel... Phải công nhận rằng kỷ luật của khóa thiền hết sức khắt khe, đôi lúc tôi tưởng chừng như mình phải bỏ cuộc. Thế nhưng, khi nhìn những thiền sinh người Israel với mái tóc bù xù ngồi nghiêm trang bên cạnh, tôi đã tự bảo rằng không lẽ mình lại bỏ cuộc, trong khi những người đến từ tôn giáo khác lại ngồi được như thế?

Cảm giác sau khi tham dự khóa thiền này, tôi xin được gói gọn trong hai chữ: Tuyệt vời! Quả thật, tôi chưa bao giờ tu “gắt” như thế, và cũng chưa bao giờ gặp một hội chúng nào gồm những người đến từ nhiều nền văn hóa, tôn giáo khác nhau, trong đó không ít anh chàng (cô nàng) trông rất “hip hop”, một số râu tóc bờm xờm như “người rừng” lại chịu khép mình vào nội quy và chăm chỉ thiền định đến thế. Nhiều người mới đến trông rất rầu rĩ, tuyệt vọng, nhưng khi kết thúc khóa thiền họ lại trở nên an lạc, rạng rỡ! Họ dễ gần

hơn, dễ mến hơn, mọi cách biệt văn hóa dường như thu hẹp lại.

Một điều nữa, đó là bài giảng của Thiền sư Goenka (có bản dịch bằng lời Việt) hết sức giản dị và sâu thẳm. Mặc dù nhiều năm học Phật, đến khi nghe lại Tứ diệu đế, Bát chánh Đạo, Tam vô lậu học... (những giáo lý căn bản), tôi cũng không khỏi rung mình vì cảm nhận được sự vi diệu của Pháp. Giáo Pháp là để thực hành, càng thực hành thì mình càng hiểu Pháp...

LỊCH SỬ THIỀN QUÁN VIPASSĀNA

"Chính là vào lúc kết thúc ba tháng nghỉ mùa mưa mà lời khuyến dụ sau đây của Đức Phật đã được thốt ra, "Này các Tỳ Khưu, hãy tiến tới! Hãy tiến tới!" Chúng ta cũng hãy lấy lời này làm nguồn cảm hứng cho chúng ta. Chúng ta hãy thanh tẩy tâm hồn mình khỏi những phiền não, đổ đầy lòng từ bi, và như chúng ta đã giải thoát mình bằng tất cả năng lực của mình thế nào, chúng ta cũng hãy ra sức phục vụ nhân loại như thế.

Nếu chúng ta được hưởng nhờ ơn ích của việc thực hành giáo Pháp Dhamma, thì chúng ta không thể chỉ hài lòng với lợi ích và niềm hạnh phúc riêng của mình. Chúng ta cũng phải hành động vì lợi ích và niềm hạnh phúc của mọi người. Chúng ta hãy coi mục tiêu đời sống chúng ta là ra sức làm việc để chia sẻ Dhamma -- nghĩa là chân lý -- mang lại hạnh phúc cho nhiều người hơn nữa."

S.N. Goenka

Thiền Quán được coi là cốt tủy lời giảng dạy của Đức Phật. Các nguyên tắc cơ bản của phương pháp thiền này đã được phác họa bằng nhiều cách trong các Kinh điển (Suttas), hay các bài thuyết giảng của Ngài, được sưu tập

lại trong Kinh điển Pāli, gồm ba phần và được gọi là *Tipiṭaka*, *Tam Tạng Kinh* (nghĩa đen là "ba cái giỏ" hay sưu tập). Hẳn là chúng ta có phước lớn vì các Tỳ Khưu đã truyền lại cho chúng ta tất cả những bài thuyết giảng nguyên thủy của Đức Phật, trước bằng miệng, rồi sau bằng chữ viết. Nhưng với thời gian, tại một vài nơi đã có những sự sửa đổi mà đôi khi hoàn toàn cắt nghĩa sai lời dạy của Phật.

Chúng ta phải hết lòng biết ơn các Tỳ Khưu và Thiền sư đã giữ gìn phương pháp này một cách tinh nguyên, lưu truyền nó từ Thầy sang trò, cho tới chúng ta hôm nay. Một dòng các vị Thiền sư đã giữ gìn tinh nguyên việc thực hành này là dòng bắt nguồn ở Myanmar trong quá khứ xa xăm với hai vị sư a-la-hán đến từ Ấn Độ. Các Thiền sư Miến Điện gần đây nhất thuộc dòng thiền này là: Hòa thượng Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi và U Ba Khin. S.N. Goenka, người gốc Ấn sinh tại Myanma, đã được Sayagyi U Ba Khin huấn luyện và đã mang truyền thống này từ Myanmar trở về Ấn Độ trước tiên rồi đi đến những nơi khác.

Trước kia lâu lắm rồi, muốn được "hành thiền thực sự", người ta phải từ bỏ thế gian để vào sống trong bốn bức tường của một tu viện hay trong rừng. Còn người sống ở ngoài đời thì chăm lo tuân giữ giới luật, thực hành từ bi và sự sùng mộ để đạt công đức trong những kiếp sau, trong đó, họ có thể bắt đầu công việc tìm sự giải thoát. Tuy nhiên, như chúng ta thấy trong nhiều bài giảng của Phật, một số đông các người ngoài đời khi đã nhận được lời giảng dạy về việc thực hành này vào thời của Ngài, đã đạt sự phát triển thiêng liêng rất cao độ. Từ sự kiện này chúng ta có thể suy ra rằng bản thân Đức Phật không muốn gạt bỏ người đời ra khỏi việc thực hành giáo huấn của Ngài.

Trong những thập kỉ gần đây, nhờ hoạt động của nhiều vị Thiền sư tại gia rao truyền việc thực hành này, đã

có sự phục hưng mỗi quan tâm đối với thiền Quán (Vipassāna). Điều này không chỉ xảy ra ở những nước có truyền thống tu viện Theravāda, như Myanma, Sri Lanka, Thái Lan, v.v..., nhưng cả trên khắp thế giới. Họ đã đưa việc thực hành này vượt ra khỏi những bức tường tu viện và bằng việc nhấn mạnh đến những lợi ích của việc hành thiền trong đời sống hàng ngày, họ đã giúp phát triển một thái độ phổ biến hơn đối với nó.

Nhưng làm thế nào người ta có thể hành thiền mà không dẫn mình vào đời sống im lặng và chánh niệm? Và kỉ luật hành thiền đóng vai trò nào trong đời sống của một người gia trưởng?

Theo Kinh điển Pāli, phương pháp hành thiền cổ điển lúc ban đầu chủ yếu được các tu sĩ thực hành đòi hỏi họ phải đạt tới một mức độ tập trung nào đó trước khi đi tới việc hiểu biết thực tại sâu xa hơn bằng việc thực hành thiền Vipassāna. Ngày nay, trong các trung tâm thiền dành cho người đời -- như những trung tâm do Ngài U Ba Khin sáng lập và nhiều trung tâm khác trên thế giới do môn sinh của Ngài là S.N. Goenka sáng lập -- người ta được dạy (qua ba ngày luyện *Ānāpāna*, niệm hơi thở) để đạt tới một mức độ tập trung tối thiểu đủ để bắt đầu thực hành Thiền Quán.

Có nhiều lý do cho thấy sẽ là thiết thực hơn đối với con người của thời đại mới này nếu học Thiền Quán mà không cần trải qua một thời kì học kĩ thuật tập trung quá dài. Những vấn đề này được xét đến rất chi tiết và nghiêm túc bởi một trong những Thiền sư quan trọng nhất của Myanmar thời đại mới, Sayagyi U Ba Khin. Nét độc đáo của các lời giảng dạy của Ngài phát xuất từ sự kiện Ngài là một Thiền sư tại gia ở một đất nước Phật giáo chính thống. Theo truyền thống, người tại gia không được phép giảng dạy các tu sĩ, và mọi điều giảng dạy của người đó được thích nghi đặc biệt cho phù hợp với người đời.

Những phương pháp trong lịch sử trước Thiền Sư U Ba Khin

Người ta ghi nhận Hòa thượng Ledi Sayadaw là người có công trong việc khai mở sự hiểu biết về phương pháp thiền Vipassāna cho người tại gia. (*Sayadaw* trong tiếng Miến là một tước hiệu có nghĩa là "sư Thầy đáng kính"). Ledi Sayadaw là một học giả nổi tiếng đồng thời là một bậc Thầy về thiền.



Ngài đã viết hàng trăm *dispanis*, thủ bản, giải thích những khía cạnh khác nhau của lời Phật dạy, trong số đó nhiều thủ bản đã dịch sang tiếng Anh. Trong một tác phẩm loại này, *Những Đòi Hỏi của sự Giác Ngộ (Bodhipakkhiya Dipani)*, Ngài viết:

Quả của *Sīla* (giới) và *Samādhi* (định) có thể đạt được bất cứ lúc nào tùy ý. Nhưng quả của *Paññā* (tuệ) ... chỉ có thể đạt được khi người ta gặp một Phật đạ (*Sasana* = một Phật đạ, thời đạ có giáo huấn của Phật). Ở ngoài Phật đạ, người ta không có cơ hội nào, dù chỉ là nghe nhắc đến những lời có liên quan tới *Paññā*, mặc dù có thể trải qua nhiều chu kì của thế đạ "*Sunna*" ("trống rỗng" -- nghĩa là trống rỗng lời dạy của Phật).

Vì vậy, những ai thời nay may mắn được sinh ra ở đời đúng vào thời Phật đạ thịnh vượng, nếu họ cố gắng tích lũy những quả của *Magga-nana* (tuệ Đạo) và *Phala-nana* (tuệ quả) nhằm mục đích bảo đảm được giải thoát khỏi những đau khổ trần tục ở kiếp sau trong một thời Phật đạ tương

lai, họ phải đặc biệt chuyên chú vào sự hiểu biết về *Paramattha* (Pháp chân đế), là điều người ta phải khó khăn vô cùng mới có thể hiểu được.

Những "Pháp chân đế" được nói tới là ý thức, các yếu tố của tâm, các đặc tính của vật chất, và Niết bàn. Nghĩa là, người ta phải phát triển một sự hiểu biết về bản chất vô thường của hiện tượng tâm-thân (là cốt tủy của thiền quán Vipassāna) và kinh nghiệm về Niết bàn. Ledi Sayadaw nói tiếp rằng nếu không thể biết được quả này của Đạo, thì ít ra người hành thiền phải đạt mức độ đầu tiên của sự hiểu biết, đó là trực giác sâu xa vào tính mong manh và vô ngã của thân thể mình, được cấu tạo bởi các yếu tố là đất, gió, lửa, và nước.

Thực vậy, đây là điều đủ để đạt được sự thu hoạch những quả của tuệ giác. Đạo đức sẽ giúp người ta được sinh ra khi Phật Di Lặc (Matteyya) xuất hiện (Phật Matteyya là tên do truyền thống dùng để gọi Phật của thời kế tiếp). Nhưng để đạt lợi ích tối đa thì phải có sự hiện diện của những quả của tuệ giác này, được phát triển nhờ suy niệm Vipassāna.

Những ai không phát triển những quả này sẽ không thể đạt giác ngộ, mặc dù họ nghe những lời do Phật tương lai đích thân thuyết giảng. Tính chất khẩn trương này đã thúc đẩy nhiều tu sĩ, trong đó có Ledi Sayadaw, đi giảng dạy thiền Vipassāna trong hình thức đơn giản và trực tiếp nhất của nó, khiến người ta có thể thực hành với một mức độ tập trung tối thiểu và theo một cách thức có thể có ích cả cho người sống tại gia.

Thực tế, Ledi Sayadaw là một trong những người đầu tiên quảng bá cốt tủy của thiền Vipassāna cho người thế tục. Mỗi khi có thời giờ và cơ hội, Ngài đều muốn người ta bắt đầu làm việc vì sự giải thoát tối hậu của họ, và Ngài khuyên mọi người hãy bắt đầu suy niệm ở bất kỳ mức độ

nào mà họ có thể vào lúc đó. Ngoài việc đích thân mình khích lệ người đời suy niệm, Ngài đã bắt đầu đề cử những môn sinh tại gia của mình, như Ngài Saya Thetgyi (Sư phụ của Ngài U Ba Khin), để họ cũng bắt đầu giảng dạy. Ledi Sayadaw là một học giả nổi tiếng đồng thời là một bậc Thầy về thiền, đã nhấn mạnh phương pháp Vipassāna có nền tảng trong bài giảng quan trọng nhất của Đức Phật, *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (Kinh Đại Niệm Xứ)*. Những nghiên cứu của Ngài có ích trong việc làm sáng tỏ nhiều điểm tranh cãi trong thực hành.

Nhờ đó, góp phần vào việc phát triển thiền Vipassāna không chỉ trong những nước Phật giáo mà cả ở các nước khác trên thế giới. Không hoàn toàn loại bỏ việc tập trung chú ý, phương pháp trực tiếp của Vipassāna chỉ quan sát những hiện tượng của tâm và thân của mình ở mức độ cảm giác trên thân.

Đây là một sức mạnh mới, giúp làm dấy lên một việc thực hành thiền mà người thế tục có thể tham gia được. Thực vậy, người muốn thực hành phương pháp này chỉ cần có khả năng và ý muốn để chuẩn bị. Hơn nữa, phương pháp thiền quán này có thể dễ dàng kết hợp vào những sinh hoạt của đời sống hàng ngày, nên rất thích hợp cho người thế tục, cũng như cho các tu sĩ, những người muốn tìm kiếm một phương pháp đơn sơ, trực tiếp nhưng có thể mang lại kết quả tức thời.

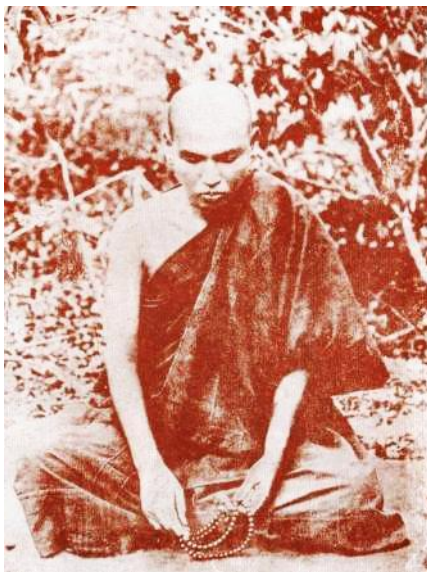
Sau Thế chiến II, sự quan tâm của người thế tục đối với việc suy niệm gia tăng mau chóng, đặc biệt ở Myanmar, dẫn đến việc thành lập hàng trăm trung tâm, nhiều trung tâm do các tu sĩ điều khiển, số khác do các cư sĩ. Sự lan rộng của các trung tâm này đã thỏa mãn được ước muốn của nhiều người để suy niệm sâu hơn và lâu ngày hơn, cùng với việc làm cho phương pháp này dễ học hơn mà không cần sự chuẩn bị lâu dài và khó khăn.

TÓM TẮT TIỂU SỬ NHỮNG THIỀN SƯ TRƯỚC THỜI NGÀI U BA KHIN

Thiền sư Ledi Sayadaw (1846-1923)

Hòa thượng Ledi Sayadaw sinh năm 1846 tại làng Saing-pyin, thuộc thị trấn Dipeyin trong quận Shwebo (nay là quận Monywa) thuộc miền bắc Myanma. Ở làng cậu đi học ở trường nhà chùa do các *bhikkhus* (Tỳ Khuru) dạy các trẻ em đọc và viết bằng tiếng Miến cũng như dạy chúng đọc nhiều bản Kinh Pāli.

Năm 8 tuổi cậu bắt đầu theo học với người Thầy đầu tiên của mình là sư Thầy U Nanda-dhaja Sayadaw, và năm 15 tuổi trở thành một *samanera* (tập sinh) dưới sự trông coi của vị sư Thầy này. Cậu lấy Pháp danh là Nana-dhaja (ngọn cờ hiệu biết). Trong tu viện, cậu học cả văn phạm Pāli và nhiều bản văn của Kinh điển Pāli.



Nền Phật học của Ngài bao gồm Văn phạm Pali và các Kinh điển khác trong Kinh điển Pali, nhất là Abhidhammatthasangaha, lời chú thích được dùng để hướng dẫn cho tạng Abhidhamma của Kinh điển Pali. Trong thời gian Ngài còn là Sadi, vào giữa thế kỷ thứ 19, trước khi ánh sáng của nền văn minh soi sáng, suốt ngày, Ngài học thuộc các Kinh điển và cùng với các vị Tỳ Khuru và Sadi khác đọc thuộc lòng vào buổi tối. Với phương cách học này, Ngài thông suốt tạng Abhidhamma. Khi được 18 tuổi, Sa di Nana-dhaja cỡi y và trở về đời sống thế tục và sống như là

một thiện tín. Ngài đã không thoả mãn việc học của Ngài vì cảm thấy rằng quá hạn hẹp khi chỉ học Tam Tạng Kinh điển. Khoảng 6 tháng sau, người Thầy đầu tiên và một vị Thầy uyên thâm khác, Ngài Myinhtin Sayadaw, đã gửi thư cố gắng thuyết phục Ngài trở về đời sống tu viện; nhưng Ngài từ chối. Ngài Myinhtin Sayadaw đề nghị rằng ít nhất Ngài cũng phải tiếp tục việc học của Ngài.

Vị Sadi Nana-dhaja thông minh trẻ tuổi này, dưới sự dạy dỗ của Ngài Gandhama Sayadaw, đã uyên thâm bộ Vệ Đà trong tám tháng và tiếp tục học Tam Tạng Pali. Tới tuổi 20, ngày 20 tháng 4 năm 1866, cậu được thụ giới cao hơn để trở thành một Tỳ Khưu dưới quyền của Thầy cũ của cậu, sư Thầy U Nanda-dhaja Sayadaw, lúc này trở thành người hướng dẫn của cậu. Năm 1867, ngay trước kì nghỉ mùa mưa, Tỳ Khưu Nana-dhaja rời Thầy của mình và vùng Monywa quê hương của mình để đến Mandalay và tiếp tục học tại đó.

Mandalay là thủ đô của Myanmar vào thời đó, dưới quyền cai trị của Vua Min Don Min (cai trị từ 1853-1878), và là trung tâm văn hóa quan trọng nhất của cả nước. Ngài học tại đây với nhiều Sayadaw nổi tiếng, và cũng học cả các ngành học thuật thế tục. Ngài chủ yếu sống tại tu viện Maha-Jotikarama và học với Hòa thượng San-Kyaung Sayadaw, một vị Thầy nổi tiếng ở Myanmar về việc dịch Kinh *Visuddhimagga* (Thanh Tịnh Đạo) sang tiếng Miến.

Trong thời kì này, Hòa thượng San-Kyaung Sayadaw tổ chức một cuộc thi với 20 câu hỏi cho 2000 sinh viên. Tỳ Khưu Nana-dhaja là thí sinh duy nhất trả lời thỏa đáng đủ cả 20 câu hỏi. Các câu trả lời được xuất bản sau này vào năm 1880, dưới tựa đề *Pāramī-Dipani* (Sách học về Ba la mật). Đây là cuốn sách đầu tiên trong số nhiều sách bằng tiếng Pāli và Miến Điện được Hòa thượng Ledi Sayadaw xuất bản. Trong thời gian Ngài học tại Mandalay, vua Min

Don Min bảo trợ cho Đại hội kết tập Kinh điển lần thứ năm, triệu tập các Tỳ Khưu từ khắp nơi về để đọc và đối chiếu Kinh Tam Tạng. Đại hội được tổ chức tại Mandalay năm 1871, và những bản văn được xác nhận đã được khắc vào 729 phiến đá cẩm thạch vẫn còn được giữ cho đến ngày nay (mỗi phiến Kinh được đặt trong một ngôi chùa nhỏ) chung quanh ngôi Đền Kuthodaw vàng ở chân núi Mandalay.

Ở Đại hội này, Tỳ Khưu Nana-dhaja đã giúp đỡ trong công việc biên tập và dịch các bản văn *Abhidhamma* (Vi Diệu Pháp). Sau 8 năm làm Tỳ Khưu, và sau khi đã qua tất cả các kì thi, Hòa thượng Nana-dhaja được chứng nhận làm giảng viên Pāli tập sự tại Tu viện San-Kyaung (cũng gọi là Tu viện Maha-Jotikarama) là nơi Ngài đã theo học trước đây. Ngài ở lại đây trong tám năm, vừa dạy học vừa tiếp tục công việc nghiên cứu riêng của mình, cho tới năm 1882 thì trở về Monywa.



Hồi đó, Monywa là một trung tâm thị trấn nhỏ bên bờ phía đông con sông Chindwin, thị trấn này nổi tiếng về phương pháp giảng dạy bao gồm toàn bộ Kinh Tam Tạng, chứ không chỉ dạy từng phần chọn lọc của Kinh. Trong thời gian giảng dạy Pāli cho các Tỳ Khưu và tập sinh tại Monywa, Thầy có thói quen ban ngày đi ra thị trấn để giảng

dạy, còn ban đêm Thầy đi qua bên bờ phía tây sông Chindwin để suy niệm trong một *vihara* (cái am) ở sườn núi Lak-pan-taung. Tuy chúng ta không có những tài liệu chắc chắn, nhưng có lẽ đây là thời kì Thầy bắt đầu hành thiền Vipassāna theo lối truyền thống Miến Điện: luyện *Ānāpāna* (theo dõi hơi thở) và *Vedanā* (cảm thọ).

Năm 1885 người Anh thôn tính miền thượng Myanmar và bắt vị vua cuối cùng là Thibaw (cai trị từ 1878-1885) đi đày. Năm sau đó, 1886, Hòa thượng Nana-dhaja lui về ở ẩn trong rừng Ledi ở sát phía bắc Monywa. Sau một thời gian ngắn, nhiều Tỳ Khưu bắt đầu tìm đến xin Thầy dạy họ. Một tu viện được dựng lên cho họ ở và lấy tên là Ledi-tawya. Cũng từ đó Thầy lấy tên là Ledi, là tên gọi Thầy được biết đến nhiều nhất: Ledi Sayadaw. Người ta nói sở dĩ Monywa đã trở thành thị trấn lớn như hôm nay là vì rất nhiều người bị thu hút đến tu viện của Ledi Sayadaw ở thị trấn này. Tuy Thầy dạy cho nhiều học sinh thỉnh tu tại Ledi-tawya, nhưng Thầy vẫn giữ thói quen sống ẩn dật tại cái am *vihara* của Thầy bên kia sông để hành thiền. Sau khi Thầy đã sống hơn mười năm ở tu viện Ledi trong rừng, các tác phẩm nghiên cứu chính của Thầy bắt đầu được xuất bản. Tác phẩm đầu tiên là *Paramattha-Dipani* (Sách học về Pháp chân đế), xuất bản năm 1897.

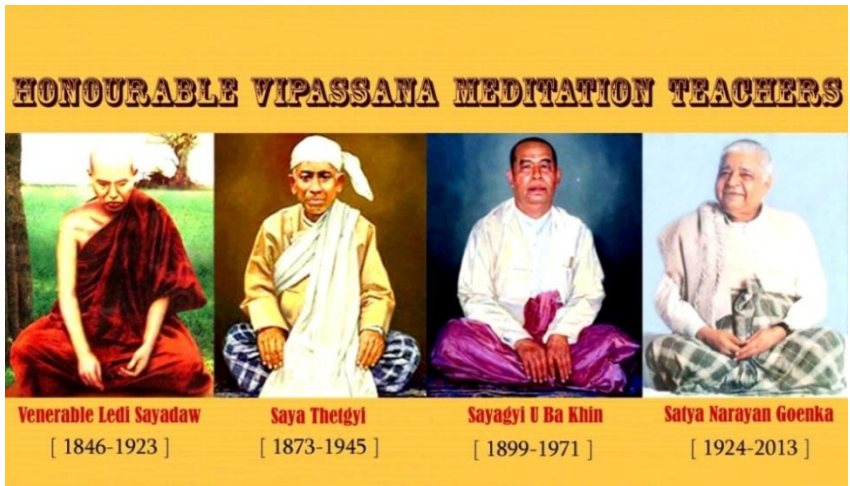
Cuốn thứ hai trong thời kì này là *Nirutta Dipani*, sách học văn phạm Pāli. Nhờ những sách này, Thầy nổi danh là một trong những tu sĩ Phật giáo uyên bác nhất tại Myanma. Tuy Ledi Sayadaw trụ trì tại tu viện Ledi-tawya, thỉnh thoảng Thầy cũng đi khắp nước Myanmar để giảng dạy các khóa thiền và Kinh Phật. Chính trong những chuyến du hành ngang dọc khắp Myanmar mà Thầy đã viết nhiều cuốn sách được xuất bản sau này. Ví dụ, Thầy viết *Paticca-samuppada Dipani* trong hai ngày khi Thầy đi thuyền từ Mandalay tới Prome. Thầy không có sách nào để tham

khảo, nhưng Thầy không cần vì Thầy đã rất am tường Kinh Tam Tạng. Trong tác phẩm *Sách học về Phật giáo*, có liệt kê cả thầy 26 sách thuộc loại học tập (*dispanis*), chú giải, tiểu luận, v.v... do Thầy biên soạn, nhưng danh sách này chưa bao gồm đầy đủ các tác phẩm của Thầy.

Ledi Sayadaw thực là một Tỳ Khưu xuất sắc hiếm có, vượt trội cả về *Pariyātti* (lý thuyết *Dhamma*, *Pháp học*) lẫn *Patipatti* (thực hành *Dhamma*, *Pháp hành*). Sau này, Thầy cũng viết nhiều sách về Phật Pháp bằng tiếng Miến. Thầy nói Thầy muốn viết sao cho một người dân quê bình thường cũng có thể hiểu. Trước thời của Thầy, người ta không quen viết về các đề tài Phật Pháp mà người dân thường có thể hiểu. Thậm chí khi giảng dạy bằng miệng, các Tỳ Khưu cũng thường đọc lên những đoạn dài bằng tiếng Pāli rồi dịch từng chữ cả đoạn, làm cho những người bình thường khó có thể hiểu nổi. Đó phải là sức mạnh của sự hiểu biết thực tiễn nơi Ledi Sayadaw và kết quả của lòng nhân hậu của Thầy tràn ra trong ước muốn của Thầy để truyền bá Phật Pháp đến mọi tầng lớp trong xã hội.

Quyển sách *Paramattha-sankhepa*, một quyển sách với 2000 bài thơ tiếng Miến dịch từ *Abhidhammatthasangaha*, đã được viết cho giới trẻ và vẫn còn rất thông dụng đến ngày hôm nay. Trong chuyến đi du hành khắp nước, Ngài Ledi Sayadaw không tán thành sự tiêu thụ thịt bò. Ngài viết một quyển sách gọi là *Gomamsa-matika* kêu gọi mọi người đừng giết bò để làm thực phẩm và **khuyến khích ăn chay**. Trong thời gian này, Ngài **U Pa Thet** là người đã học Thiền Vipassana từ Ngài và đã viếng thăm Ngài lần đầu tiên sau sự khởi đầu của thế kỷ. Ngài U Pa Thet về sau đã trở thành một trong những vị Cư sĩ Thiền sư nổi tiếng của Miến điện và là Thầy dạy của Ngài **Sayagyi U Ba Khin**. Ngài Sayagyi U Ba Khin là Thầy dạy của Ngài **Goenkaji**.

Đến năm 1911, danh tiếng của Ngài Ledi Sayadaw về cả Pháp học và Pháp hành đã được lan rộng đến một mức độ mà Chính phủ Anh quốc của Ấn độ, và cũng là Chính phủ của Miến điện, đã trao cho Ngài danh hiệu Aggamaha-Pandita (Vị học giả cao quý và vĩ đại nhất). Ngài cũng đã được phong thưởng bằng Tiến Sĩ Văn Chương (Doctorate of Literature) của đại học Rangoon. Các bản dịch một số bài thảo luận của Thầy về các điểm trong Vi Diệu Pháp đã được xuất bản trong "Tạp Chí của Hội Pāli" tại Luân Đôn. Trong suốt những năm 1913 đến năm 1917 Ngài đã có liên lạc với Bà Rhys-Davis của Hội Pali Text ở Luân đôn, và bản dịch của những bài thảo luận của Ngài về những điểm trong Abhidhamma đã được xuất bản trong tờ tạp chí của Hội Pali Text.



Vào những năm cuối đời, mắt của Hòa thượng Ledi Sayadaw bị suy yếu, có lẽ do những năm đọc sách, nghiên cứu, viết lách, thường với ánh sáng rất kém. Năm 73 tuổi Thầy bị mù hoàn toàn và những năm còn lại của cuộc đời, Thầy chỉ chuyên chăm vào việc suy niệm và dạy suy niệm. Thiền sư Ledi qua đời năm 1923 hưởng thọ 77 tuổi tại Pyinmana, giữa Mandalay và Rangoon, một trong những tu viện sáng lập trong Pháp danh của Ngài như là kết quả của

những chuyến du hành và truyền bá giáo lý khắp nước Miên Điện. Hòa thượng Ledi Sayadaw có lẽ là khuôn mặt Phật giáo xuất chúng của thời đại ông.

Tất cả những ai đã tiếp xúc với Giáo Pháp trong những năm gần đây đều nặng ân đối với vị tu sĩ uyên bác thánh thiện này, là người đã góp phần làm sống lại việc thực hành Vipassāna truyền thống, giúp cho cả những người xuất gia lẫn những người tại gia đều có thể dễ dàng thực hành nó. Ngoài khía cạnh quan trọng nhất này của những lời giảng dạy của ông, các tác phẩm ngắn gọn, sáng sủa, súc tích và uyên bác của Ngài cũng đã giúp làm sáng tỏ khía cạnh kinh nghiệm thực hành của Dhamma.

Chim con được sinh ra từ lòng mẹ trước tiên, trong hình quả trứng. Nó được sinh ra lần thứ hai khi đập bể vỏ trứng. Sau cùng khi đã đủ lông đủ cánh, nó được sinh ra từ tổ của nó để có thể bay đi khắp bốn phương trời. Đối với các hành giả cũng thế, trước tiên, họ được sinh ra từ những suy tưởng mộng lung của tâm trí, và chúng cứ đi theo họ mãi trong cái vòng luân hồi vô tận qua việc thực hành niệm thân (*Kāyānupassanā*) một cách thành công, hay bằng việc thực hành suy niệm thanh thân.

Thứ hai, khi họ đạt được năng lực quán sát (*Vipassāna*) thân, tâm, các thực tại kết hợp (*Rūpa* (sắc), *Nāma* (danh), *khandhā* (uẩn), v.v..., họ được thoát khỏi mức độ vô minh thô thiển. Sau cùng, khi 7 yếu tố giác ngộ (*Bojjhaṅga*) phát triển và chín mùi, họ hoàn toàn trưởng thành bằng việc đạt sự hiểu biết về Đạo siêu thế (*Lokuttara-magga-nana*) gọi là *Sambodhi* (toàn giác). Như thế, họ được sinh ra từ trạng thái vật chất thế tục (*puthujjana*), đạt tới tình trạng các chân lý cao thượng (*ariyā*) hay trạng thái siêu thế: Nibbān (Niết bàn).

**Trích "Những Đòi Hỏi của Giác Ngộ"
(*Bodhipakkhiya Dipani*) của Hòa thượng Ledi Sayadaw.**

Tiểu Sử Thiền sư Saya Thetgyi (1873-1945)

Saya Thetgyi sinh ngày 27 tháng 6 năm 1873 tại làng quê Pyawbwegyi, cách Yangon 8 dặm về phía nam, và được đặt tên là Maung Po Thet. Cậu có hai em trai và một em gái. Khi Maung Po Thet khoảng 10 tuổi thì cha mất, để lại bà mẹ phải nuôi nấng bốn đứa con nhỏ. Mẹ cậu làm và bán khoai chiên để kiếm tiền nuôi gia đình, và cậu phải phụ giúp mẹ đi khắp làng để bán hết hàng cho mẹ.



Vì cần phải phụ giúp gia đình, Maung Po chỉ được học hành tại trường rất ít, khoảng sáu năm. Cha mẹ cậu không có đất đai hay ruộng vườn gì cả, và họ thường phải đi mót lúa ở các ruộng vào mỗi vụ gặt. Khi lên 14 tuổi, cậu đi kéo xe bò chở lúa thuê để kiếm tiền. Được bao nhiêu tiền cậu đều đưa về cho mẹ. Đạo đó cậu còn rất bé nên phải mang theo một cái thùng gỗ đặc biệt để leo lên xe hay xuống xe.

Theo tục lệ, khi lên khoảng 16 tuổi, cậu cưới vợ là cô Ma Hmyin. Vợ cậu là con gái út của một điền chủ và nhà buôn gạo giàu có. Vợ chồng Maung Po sinh được hai con, một gái và một trai. Cũng theo tục lệ, họ sống chung ở nhà vợ với cha mẹ và hai chị gái của vợ. Chị thứ hai tên là Ma Yin sống độc thân và trông nom rất thành công một công việc Kinh doanh nhỏ. Về sau bà chị này giúp đỡ U Thet rất đắc lực trong việc thực hành và giảng dạy thiền của ông. Khoảng 23 tuổi, U Thet bắt đầu luyện tập thiền với một Thiền sư tại gia, Saya Nyunt.

Ngài đã học được của Thiền sư này phương pháp *Ānāpāna* (niệm hơi thở) thực hành nó trong 7 năm. Hai vợ chồng U Thet có nhiều bạn bè và họ hàng sống gần gũi trong làng. Với đồng đảo chú bác, cô dì, anh chị em và các cháu họ, bên nội bên ngoài, họ sống một nếp sống đồng quê đầy thơ mộng trong sự hòa hợp và đầm ấm giữa gia đình và bè bạn. Cảnh an bình hạnh phúc này đã tan biến khi một trận dịch tả tàn phá làng vào năm 1903.

Nhiều dân làng bị chết, có người chết chỉ sau vài ngày mắc bệnh. U Thet cũng mất cả hai đứa con và những người thân khác. Tai ương này đã tác động mạnh đến U Thet. Ngài không thể tìm được sự an ủi nào nữa, và trong cảnh tuyệt vọng Ngài muốn tìm ra lối thoát cho cảnh cùng khổ của mình. Ngài xin phép vợ, chị dâu và gia đình để Ngài rời bỏ làng quê. Ngài để lại công việc đồng áng cho gia đình gánh vác, rồi Ngài ra đi tìm đường thiêng liêng, cùng với một người bạn đồng hành và môn đệ là U Nyo.

U Thet đi lang thang khắp nước Myanmar trong cuộc tìm kiếm thiêng liêng của mình, đến thăm các khu ẩn cư trên núi và các tu viện trong rừng, học hỏi với các Thầy dạy khác nhau, cả tu sĩ lẫn người thế tục. Sau cùng, theo lời khuyên của Thầy cũ là Saya Nyunt, Ngài đi lên miền bắc tới Monywa để thụ giáo với Hòa thượng Ledi Sayadaw. U Thet ở với Ledi Sayadaw cả bảy năm, trong suốt thời gian này vợ và chị dâu của Ngài cấp dưỡng cho Ngài bằng cách gửi tiền do các vụ thu hoạch hằng năm của gia đình.

Sau bảy năm, Ngài cùng U Nyo trở về làng, nhưng không trở về nhà cũ của mình. Lúc Ngài khởi hành, Ledi Sayadaw đã khuyên Ngài chuyên chăm luyện tập *Samādhi* (định) và *Paññā* (tuệ) để Ngài có thể bắt đầu giảng dạy. Theo lời khuyên của Thầy, nên vừa đến Pyawwegyi, họ đi thẳng tới giảng đường (*sala*) ở bìa nông trại của gia đình, và họ dùng đó làm hội trường Giáo Pháp.

Tại đây, họ bắt đầu suy niệm liên tục. Họ nhờ một phụ nữ ở gần đó lo cơm nước mỗi ngày hai bữa cho họ trong khi họ hành thiền. U Thet tiếp tục sống như thế trong suốt một năm. Ngài đã tiến bộ nhanh về suy niệm, và sau thời kì này Ngài cảm thấy cần đến lời khuyên của Thầy ông. Ngài không thể đích thân đến gặp Thầy, nhưng Ngài biết trong nhà mình có những sách của Thầy cất trong tủ. Vì vậy, Ngài trở về nhà để tham khảo các sách ấy.

Vợ và chị dâu Ngài rất giận vì Ngài không trở về nhà sau một thời gian vắng nhà lâu như thế. Vợ Ngài thậm chí đã quyết định bỏ ông. Khi các chị em thấy U Thet về đến gần nhà, họ quyết định không thêm chào hỏi ông. Nhưng ngay khi Ngài đến cửa, họ không thể nào cưỡng lại tình cảm của họ và đã vội vã tiếp đón ông. Họ nói chuyện với nhau một lát, rồi U Thet xin họ tha thứ cho ông, là điều họ sẵn sàng làm ngay.



Họ mời Ngài dùng trà và dùng bữa với họ. Ngài đi kiếm những cuốn sách rồi giải thích cho vợ Ngài rằng, bây giờ Ngài đang sống theo bát giới và không quay trở về đời sống gia đình nữa. Từ nay, họ sẽ sống với nhau như anh chị em. Vợ và chị dâu của Ngài mời Ngài về nhà mỗi ngày để ăn sáng, và họ rất vui lòng tiếp tục cấp dưỡng cho ông. Ngài vô cùng biết ơn lòng quảng đại của họ và Ngài nói cách duy nhất Ngài có thể trả ơn họ là trao tặng cho họ

Giáo Pháp. Lúc đầu, người dân làng đều không muốn đến để nghe U Thet giảng dạy. Họ tưởng lầm rằng Ngài quá đau buồn vì mất các con và xa làng, nên nay Ngài đã bị điên. Nhưng dần dần qua những lời nói và hành động của Ngài họ nhận ra rằng Ngài đã là một con người được biến đổi, một người sống theo Giáo Pháp.

U Thet bắt đầu dạy *Ānāpāna* (niệm hơi thở) cho một nhóm khoảng mười lăm người vào năm 1914, khi Ngài 41 tuổi. Tất cả các thiền sinh đều ở lại nhà khách, có người thỉnh thoảng mới về nhà một lần. Một năm sau, U Thet đưa vợ, chị dâu và một ít người khác trong gia đình đến thăm và bày tỏ lòng tôn kính đối với Thầy của mình. Trong cuộc thăm viếng này, Ledi Sayadaw trao cây gậy của mình cho U Thet và nói:

"Này, học trò xuất sắc của Thầy, hãy cầm lấy cây gậy của Thầy và ra đi. Hãy giữ gìn nó. Thầy không trao gậy này để con được sống lâu, nhưng để làm phần thưởng cho con, để không điều gì bất hạnh xảy ra trong đời con. Con đã thành đạt rồi. Từ nay trở đi, con phải giảng dạy Dhamma về Rūpa và Nāma (sắc và danh) cho sáu ngàn người. Giáo Pháp con đã học biết thì vô tận, vì thế con hãy truyền bá sasana (giáo Pháp). Con hãy thay ta làm rạng danh giáo Pháp."

Ledi Sayadaw triệu tập các Tỳ Khưu của tu viện Ngài và nói: *"Người tại gia này là học trò xuất sắc U Po Thet của ta... Ngài có khả năng dạy thiền giống như ta ... Hãy học phương pháp của Ngài và thực hành."* U Thet dạy Thiền Quán (*Vipassāna*) cho khoảng 25 Tỳ Khưu có học của tu viện, lúc này Ngài đã được gọi là Saya Thegyi (*saya* nghĩa là Thầy; và *gyi* là một hậu tố chỉ sự kính trọng).

Khi quay trở về làng, Saya Thetgyi bàn bạc với gia đình về cách thức để thi hành lệnh truyền bá thiền của Ngài Thiền sư Ledi Sayadaw. Lúc đầu, Saya Thetgyi nghĩ mình

phải đi khắp nước để giảng dạy, nhưng chị dâu khuyên Ngài nên ở lại nhà khách và tiếp tục giảng dạy tại hội trường Giáo Pháp tại đây. Đúng như chị dâu Ngài tiên đoán, nhiều người bắt đầu đến học, và danh tiếng Saya Thetgyi lan rộng như một bậc Thiền sư. Ngài dạy cho những nông dân chất phác cũng như cho những người thông thạo các bản Kinh Pāli. Làng của Ngài không xa thủ đô Yangon bao nhiêu, nên các nhân viên chính phủ và các người dân thủ đô, như U Ba Khin, cũng đến học.

Từ khi rời trung tâm của Ledi Sayadaw trở về, Saya Thetgyi sống tự lập và chỉ ăn mỗi ngày một bữa, trong cô tịch và tĩnh lặng. Trong suốt ba mươi năm, Ngài giảng thiền cho mọi người đến với ông, được hướng dẫn bởi kinh nghiệm thực hành của Ngài và sử dụng các thủ bản của Ledi Sayadaw làm sách tham khảo. Đến năm 1945, khi Ngài 72 tuổi, Ngài đã hoàn thành sứ mạng giảng dạy cho hàng ngàn người. Vợ Ngài đã qua đời; chị dâu Ngài bị liệt; và sức khỏe của chính Ngài đã suy yếu.

Vì thế, Ngài phân phát hết tài sản của mình cho các cháu trai, cháu gái, còn giữ lại năm mươi mẫu ruộng để duy trì hội đường Giáo Pháp. Ngài có hai mươi con trâu đã từng cày ruộng cho Ngài trong nhiều năm. Ngài phân phát tất cả cho những người mà Ngài biết sẽ đối xử tử tế với chúng, rồi cho chúng đi với những lời này, "*Các con là những ân nhân của ta. Cám ơn các con vì nhờ các con mà lúa đã mọc lên. Bây giờ các con không phải làm việc nữa. Cầu mong cho các con được giải thoát khỏi kiếp sống này để có một kiếp sống tốt hơn.*"

Saya Thetgyi chuyển đến Yangon vừa để chữa bệnh vừa để ở gần các học sinh của Ngài tại đây. Một trong số học sinh này đã mở một trung tâm thiền ở triền đồi phía bắc Chùa Shwedagon. Gần đó, có một hầm trú bom đã được xây vào thời Thế chiến thứ hai. Saya Thetgyi dùng nơi trú bom này làm hang thiền của mình. Các học sinh của Ngài

từ Yangon, kể cả U Ba Khin, đến thăm Ngài thường xuyên mỗi khi họ có thời giờ. Hằng đêm, Ngài thường ngồi thiền cùng với các học sinh của ông, con số lên đến khoảng năm mươi người. Trong những cuộc hành thiền tập thể này, Saya Thetgyi thường không nói, chỉ quán tưởng trong thinh lặng. Trong một lần hành thiền như thế, Saya Thetgyi trước đó đã bị nóng lạnh, bỗng nằm ngửa ra và sau một giờ thờ rất khó, Ngài đã qua đời.

Thi hài Ngài được hỏa táng trên sườn phía bắc Chùa Shwedagon. Ngài U Ba Khin cùng các học trò của Ngài sau này đã xây một ngôi chùa nhỏ tại đây. Nhưng có lẽ đài kỉ niệm thích hợp và lâu bền nhất để tưởng nhớ vị Thiền sư lỗi lạc chính là sự kiện nhiệm vụ mà Ledi Sayadaw trao phó cho Ngài truyền bá Giáo Pháp cho mọi tầng lớp xã hội vẫn đang được tiếp tục.

Chơi Với Lửa

Trong số những người đến học thiền với Saya Thetgyi có một học giả Phật giáo, một người rất uyên bác. Tiếc thay, Ngài này tỏ ra quan tâm đến lý thuyết Vipassāna nhiều hơn là kinh nghiệm thực hành của chính bản thân mình. Nhưng sau khi kết thúc thành công khóa học mười ngày, Ngài ra về rất hài lòng về những gì mình đã làm được. Một ít tháng sau người đàn ông này trở lại thăm Saya Thetgyi, và kính cẩn dâng lên Thầy một hoặc hai cuốn sách:

- *Thưa Thầy, tôi đã viết xong một cuốn sách cắt nghĩa cách quán tưởng như thế nào, và tôi đã viết dâng tặng Thầy như vị Thầy của tôi*
- *Chỉ có số sách này viết đề tặng tôi ư?*
- *Ồ không, thưa Thầy. Tất cả các sách khác tôi cũng ghi đề tặng Thầy.*
- *Tốt lắm, nếu anh muốn đề tặng tất cả cho tôi, anh hãy mang tất cả số sách đó đến đây.*

Nhà học giả vui vẻ chấp nhận, vì nghĩ rằng có thể Saya Thetgyi sẽ làm một lễ nghi gì đó để chúc phúc cho công trình của mình. Ít ngày sau Ngài quay trở lại với một xe chứa đầy sách.

- *Tất cả sách của anh là ở đây ư?*
- *Vâng, thưa Thầy.*
- *Tốt lắm, anh hãy đưa ra cánh đồng hoang đằng kia.*

Người học giả làm như lời Saya Thet hướng dẫn, và không quên xếp các sách thành một chồng ngay ngắn. Thiên sư nói:

- *Bây giờ, anh vào trong bếp lấy một chai dầu lửa và mấy que diêm ra đây.*
- *Dầu lửa à? Diêm à?. Thầy sẽ dùng nó làm gì trong nghi lễ này đây?*
- *Phải, dầu lửa và diêm.*

Một lần nữa, học giả làm theo lời Thầy, dù hơi miễn cưỡng. Khi Ngài trở lại với chai dầu và que diêm, Saya Thetgyi nói:

- *Tốt! Bây giờ anh rưới dầu lên đồng sách và đốt chúng đi.*
- *Cái gì, thưa Ngài! Ngài không đùa đấy chứ! Tôi đã vất vả làm việc nhiều tháng trời để viết cuốn sách này.*
- *Lẽ ra anh nên dùng thời giờ của mình để quán tưởng thì hơn. Làm sao anh có thể dạy người khác quán tưởng mà chính bản thân anh đã không quán tưởng sâu xa? Cho dù anh đã hiểu nó rành rọt, làm sao anh có thể hy vọng người khác cũng học được cách quán tưởng từ một cuốn sách? Họ chắc chắn sẽ tự đốt cháy mình giống như đám trẻ chơi với lửa vậy. Tốt hơn anh nên đốt mớ sách này đi!*

Thiền sư Webu Sayadaw (1896-1977)



Hòa thượng Webu Sayadaw là một trong số những Tỳ Khưu được kính trọng đặc biệt ở Myanmar trong thế kỷ này. Nét độc đáo của Ngài là ở chỗ dành hoàn toàn tầm quan trọng cho việc chuyên chăm thực hành hơn là sự thành tựu trong việc nghiên cứu lý thuyết. Ngài sinh ngày 17 tháng 2 năm 1896 tại làng Ingyinpin thuộc miền thượng Myanma. Theo truyền thống, lúc lên 9 tuổi Ngài vào chùa để trở thành Sa di và bắt đầu được đào luyện về Kinh điển Pāli cho tới lúc Ngài 27 tuổi. Năm 1923 (bảy năm sau khi thụ giới), Ngài rời tu viện và sống bốn năm trong cảnh cô tịch.

Ngài thực hành (và sau này dạy) phương pháp *Ānāpāna-sati* (ý thức việc hít vào và thở ra). Ngài nói khi thực hành phương pháp này ở mức độ tập trung rất sâu, người ta có thể phát triển Vipassāna (quán thông) về những đặc tính cốt yếu của mọi kinh nghiệm: Aniccā (vô thường), Anattā (vô ngã) và Dukkha (khổ não). Ngài nổi

tiếng về sự chuyên chăm không nao núng trong việc quán tưởng và trải qua hầu hết thời gian của mình trong cảnh cô tịch. Người ta coi Ngài là một *A-La-Hán*, và người ta cũng nói Ngài không bao giờ ngủ.

Trong năm mươi bảy năm đầu cuộc đời, Ngài sống ở Myanmar thượng, chia thời giờ của mình cho ba trung tâm thiền ở một khu vực nhỏ. Sau chuyến đi lần đầu tiên tới Yangon, theo lời mời của Sayagyi U Ba Khin năm 1953, Ngài cũng xuống vùng Myanmar hạ, và thỉnh thoảng đi lại ở đây để giảng dạy và quán tưởng. Ngài cũng đi hành hương tới Ấn Độ và Sri Lanka. Ngài trải qua những ngày cuối đời mình ở trung tâm thiền tại làng quê nơi Ngài sinh trưởng. Ngài qua đời ngày 26 tháng 6 năm 1977, hưởng thọ 81 tuổi.

Lần Sơ Ngộ Của Webu Sayadaw Với Sayagyi U Ba Khin

Đầu năm 1914, xảy ra một sự kiện có tầm quan trọng lớn cho cuộc đời U Ba Khin. Ngài được bổ nhiệm chức vụ Kế toán trưởng của Hội đồng Quản trị Đường sắt Miến Điện. Một trong những nhiệm vụ của Ngài là đi lại trên tuyến đường Rangoon-Mandalay để kiểm tra các sổ sách kế toán của các nhà ga địa phương. Ngài dùng một toa xe đặc biệt dành cho Kế toán trưởng, với đầy đủ phương tiện làm việc văn phòng và ngủ nghỉ. Toa xe của Ngài được móc vào xe lửa chính, và được tháo ra ở những nhà ga khác nhau.

Vào một ngày tháng bảy, do lầm lẫn, toa xe của Ngài được tháo ra ở một ga trong thành phố Kyaukse, cách Mandalay 40 dặm về phía nam. Tuy Ngài không có chương trình kiểm toán ở ga này, nhưng với tư cách Kế toán trưởng, Ngài có quyền kiểm tra bất cứ ga nào, và Ngài đã làm chuyện này. Khi xong công việc kiểm toán tại đây, Ngài quyết định đến thăm ga kế cận là Shwetharlyaung Hill và Ngài ra đi với viên trưởng ga địa phương. Sayagyi trước đó đã từng nghe nói đến một vị sư tên là Webu Sayadaw đang sống tại đây và là người đã đạt mức độ phát triển cao. Từ

trên đỉnh đồi họ có thể thấy ở xa xa một chòm nhà san sát nhau. Họ nhận ra đó là tu viện của Webu Sayadaw và họ đã quyết định đi đến đó. Khoảng 3 giờ chiều họ đã đến nơi. Một sư bà đang ngồi già ớt và đậu, và họ hỏi bà họ có thể thăm Sayagyi được không. "*Giờ này, sư Thầy không gặp ai cả,*" bà nói. "*Thầy đang suy niệm và sẽ không ra khỏi lều của Thầy cho tới sáu giờ. Sư Thầy không tiếp khách. Thầy chỉ ra khỏi lều khoảng nửa giờ ban tối. Lúc đó, nếu gặp ai Thầy sẽ giảng dạy một chút rồi lại về lều. Thầy không tiếp ai vào những lúc họ muốn gặp Thầy.*"

U Ba Khin giải thích cho bà ấy rằng Ngài là khách từ Yangon tới và không có nhiều thời giờ. Ngài rất muốn gặp Webu Sayadaw: "*Có thể gặp sư Thầy ở ngoài lều không?*" Sư bà chỉ tay về phía lều, một căn nhà nhỏ làm bằng tre, và hai người khách cùng nhau đến đó. Sayagyi quì gối xuống đất và nói, "*Kính thưa Thầy, con đã đi đường xa từ Myanmar hạ, Yangon đến đây và con muốn thăm Thầy.*" Ai nấy



đều ngạc nhiên khi cánh cửa mở ra và Webu Sayadaw xuất hiện, cùng với một bầy muỗi bay ra. U Ba Khin cúi chào, để ý giữ thái độ tập trung nơi thân thể với ý thức về Aniccā. Webu Sayadaw hỏi Sayagyi:

- *Người thế tục, anh ước vọng điều gì?*
- *Thưa Thầy, con ước vọng đạt Niết bàn*

- *Niết bàn? Anh sẽ đạt được Niết bàn bằng cách nào?*
- *Bằng suy niệm và ý thức về Aniccā, thưa Thầy.*
- *Anh đã học được ý thức về Aniccā này ở đâu?*



Sayagi giải thích mình đã học thiền Vipassāna với Sya Thetgyi.

- *Anh đã hành thiền Vipassāna sao?*
- *Vâng, thưa Thầy, con đang hành thiền Vipassāna.*
- *Vipassāna loại nào?*

Webu Sayadaw hỏi kĩ hơn và Sayagi kể ra những chi tiết. Sayadaw rất hài lòng. Ngài nói, "*Ta đã suy niệm trong khu rừng vắng này một mình đã nhiều năm để cảm nghiệm những giai đoạn của Vipassāna như anh mô tả.*" Ngài lấy làm lạ vì gặp một người trưởng gia đã đạt sự thành thạo về thiền như thế mà không phải là một tu sĩ.

Webu Sayadaw cùng hành thiền với Sayagyi, và sau một lúc Ngài nói: "*Anh phải bắt đầu giảng dạy ngay bây giờ. Anh đã đạt được Pāramī khá lắm (Ba-la-mật, sức mạnh nội tâm tích lũy), bây giờ anh phải dạy Dhamma cho người khác. Đừng để ai gặp anh mà phải lỡ mất những ơn ích của việc giảng dạy này. Anh không được chờ đợi. Anh phải giảng dạy, giảng dạy ngay bây giờ!*".



Với một sự khích lệ có sức mạnh như thế từ con người thánh thiện này, U Ba Khin cảm thấy mình không có chọn lựa nào khác ngoài việc phải giảng dạy. Khi Ngài trở về ga xe lửa, người trợ lí trưởng ga trở thành học trò đầu tiên của ông. Sayagyi đã dạy người này tập *Ānāpāna* (niệm hơi thở) ngay trên toa xe của mình, dùng hai chiếc bàn trong toa ăn làm ghế ngồi thiền.

Tuy phải một thập kỉ sau, Sayagyi mới bắt đầu dạy một cách chính thức, nhưng sự kiện này là một bước ngoặt quan trọng. Nó đánh dấu thời điểm Sayagyi bắt đầu đem những hiểu biết về thiền của mình chia sẻ cho những người khác.

PHÒNG VẤN NGÀI S. N. GOENKA VỀ THIỀN SỰ U BA KHIN

Hỏi: U Ba Khin đóng vai trò lịch sử nào trong việc phát triển và truyền bá phương pháp thiền Vipassāna?

S.N. Goenka: U Ba Khin khám phá rằng mình đang tiếp nối công việc giảng dạy thiền Vipassāna gần hai ngàn năm trăm năm sau khi Đức Phật đã dạy, phù hợp với một số lời tiên tri rằng vào thời này Phật Pháp dưới hình thức thiền Vipassāna sẽ bắt đầu được truyền bá. Đúng vào thời điểm này, U Ba Khin bắt đầu giảng dạy. Như đã nói trước đây, Ngài vướng bận quá nhiều trách nhiệm xã hội khiến Ngài không có nhiều thời giờ dành cho việc truyền bá thiền Vipassāna, nhưng Ngài đã dạy cho một số người lỗi lạc để họ trở thành những công cụ truyền bá Phật Pháp dưới hình thức thiền Vipassāna.

Hỏi: Giáo huấn của U Ba Khin có những đặc điểm chính nào?

S.N. Goenka: Hành giả phải bắt đầu với Sīla: nghĩa là họ phải bắt đầu tôn trọng một số nguyên tắc Đạo đức cơ bản trong đời sống của họ. Rồi họ phải bắt đầu phát triển Samādhi (định, tập trung tâm trí), vun trồng sự ý thức về sự hít thở tự nhiên, chỉ có sự hít thở thuần túy chứ không tập trung vào những đối tượng nào khác. Tiếp đến họ phải bắt đầu phát triển Paññā (trí tuệ, tuệ giác) bằng việc quan sát các cảm giác trên thân thể.

Khi quan sát cảm giác bằng sự thanh thân, không phản ứng, và hiểu rõ tính chất Aniccā (vô thường) của cảm giác, người ta học được cách chấm dứt việc phát sinh những điều tiêu cực trong tâm trí, như thế sẽ giúp làm cho những điều tiêu cực đã tích lũy này hiện lên trên bề mặt để có thể bị nhổ sạch tận gốc rễ. Đó là điều U Ba Khin đã

giảng dạy; đó là điều Đức Phật đã giảng dạy; đó là điều bản thân tôi đang giảng dạy.

Hỏi: Nét độc đáo của thiền Vipassāna mà U Ba Khin giảng dạy là gì?

S.N. Goenka: Dành tất cả tầm quan trọng cho *Bhàvanà-mayā-Paññā*, là tuệ giác người ta đạt được qua kinh nghiệm trực tiếp của bản thân (tu tuệ). Với *Suta-mayā-Paññā* (tuệ giác đạt được chỉ qua việc nghe người khác, văn tuệ) hay *Cità-mayā-Paññā* (tuệ giác đạt được qua suy luận và phân tách của lí trí, tư tuệ), người ta có thể thanh tẩy tâm của mình, nhưng chỉ ở mức nào thôi. Nhưng với *Bhàvanà-mayā-Paññā*, người ta có thể thanh tẩy tâm của mình ở mức sâu nhất. Đức Phật gọi tình trạng tâm bị chi phối là Sankhāra *anusaya kilesa*, nghĩa là hành phiền não kín ẩn nơi tâm vô thức.

Ngài dạy rằng chỉ khi những điều kiện tiêu cực này bị diệt trừ người ta mới hoàn toàn được giải thoát. Và chỉ có thể đạt được điều này nhờ *Bhàvanà-mayā-Paññā*, nghĩa là với tuệ giác đạt được từ kinh nghiệm trực tiếp. Và kinh nghiệm trực tiếp này chỉ có thể đạt được nhờ quan sát một cách thanh thản các cảm giác nơi cơ thể. Đây là đóng góp cơ bản của Đức Phật cho nhân loại và đây là điều mà U Ba Khin tiếp tục giảng dạy.

Hỏi: U Ba Khin có tương quan như thế nào với cộng đồng tu sĩ của Myanma?

S.N. Goenka: Ngài có những mối quan hệ tuyệt vời với cộng đồng tu sĩ ở Myanmar và có lòng kính trọng sâu sắc đối với các bậc Thầy trong tu viện, và những vị này cũng quan hệ rất tốt với ông. Họ rất quý mến Ngài và tự hào vì việc giảng dạy của ông. Họ coi đó là cách giảng dạy thiền Vipassāna đúng đắn. Họ rất vui vì ông, và tự nhiên họ ao ước giá như U Ba Khin là một tu sĩ để nhiều tu sĩ có thể

tham dự các khóa thiền của ông. Nhưng U Ba Khin không sẵn sàng đáp ứng điều này, đơn giản là vì Ngài muốn truyền bá Dhamma cả cho những người không coi mình là Phật tử.

Mặc áo nhà Sư để giảng cho họ có thể bị cắt nghĩa như là muốn lôi kéo họ ngã theo một giáo phái hay tôn giáo. U Ba Khin ý thức trở ngại này. Ngài muốn những người thế tục, những người gia trưởng, cũng học được phương pháp phổ quát này để thanh tẩy tâm trí khỏi những điều tiêu cực, để họ có thể trở thành những con người ở đời tốt hơn, những gia trưởng tốt hơn. Vì vậy, Ngài tiếp tục sống đời tại gia, để nêu một gương sáng, để là một nguồn cảm hứng cho mọi người.

Hỏi: U Ba Khin đã bắt đầu học loại thiền Vipassāna nào? Và Ngài đã đưa những thay đổi nào vào trong những lời giảng dạy của ông?

S.N. Goenka: Không một thay đổi nào. Điều gì Ngài đã học, Ngài truyền lại cho các thế hệ tương lai y như thế. Không có ai đã đưa sự thay đổi nào vào trong phương pháp này.

Hỏi: Ngài có nghĩ U Ba Khin đã dạy đúng y như Đức Phật đã dạy không? U Ba Khin có thích nghi lời dạy của Phật với thời đại mới không? Nếu có, thì Ngài đã thay đổi thế nào và thay đổi điều gì đối với những lời dạy nguyên thủy?

S.N. Goenka: Không có thay đổi nào trong lời dạy, nhưng U Ba Khin chắc chắn đã tìm cách trình bày những lời dạy của Đức Phật cho thích hợp với những người đến nghe Ngài giảng. Với người ngoài Phật giáo, với những người phương Tây nói tiếng Anh, những người có nền tảng khoa học hơn, Ngài trình bày giáo huấn một cách khoa học hơn. Như thế, việc giảng dạy được thích nghi cho hợp khẩu vị

của người nghe, nhưng thực chất lời giảng dạy thì không thay đổi.

Hỏi: Tại sao việc giảng dạy của Ngài được gọi là "*theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin*"? U Ba Khin có khởi xướng một truyền thống Phật giáo sao?

S.N. Goenka: U Ba Khin luôn luôn nói đến truyền thống Phật giáo, truyền thống đã được chuyển qua Myanmar và được tiếp nối lưu truyền qua ba thế hệ các vị Thiền sư mà chúng ta nói tới: Ledi Sayadaw, học trò Saya Thetgyi của ông, và cuối cùng là U Ba Khin. Chúng tôi dùng lối nói "*theo truyền thống U Ba Khin*" vì Ngài là vị Thiền sư cuối cùng và rất nổi tiếng trong nước của ông, nhưng nói thế không có nghĩa phương pháp này do Ngài phát minh ra. Đây là một phương pháp cũ được Ngài giảng dạy một cách tận thời.

Hỏi: Trong việc giảng dạy của ông, Ngài có theo cùng một đường lối giống như U Ba Khin hay Ngài đã có những thay đổi của riêng ông?

S.N. Goenka: Không có thay đổi nào cả. Không thể thay đổi điều gì trong lời dạy của Phật. Chỉ có ai là Phật toàn giác mới có thể thay đổi điều gì. Còn tất cả chúng ta đều ở dưới Phật, chưa đạt được Phật tính, chúng ta không được thay đổi điều gì. Để làm cho lời giảng dễ hiểu, chúng ta không cần sửa đổi nội dung; nhưng tất nhiên chúng ta có thể thay đổi cách thức giảng dạy. Đó là cách thức U Ba Khin đã làm khi Ngài phải giảng dạy cho những học trò phương Tây. Ngài đã giảng giải một cách khoa học, khiến họ có thể hiểu được, cũng giống như tôi đã làm khi tôi đến Ấn Độ, và phải đối diện với rất nhiều người thuộc các giáo phái khác nhau.

Bản thân tôi, gốc Ấn Độ và biết về lịch sử tôn giáo và tín ngưỡng của người Ấn Độ, nên khi tôi gặp một người, tôi

phải hiểu bối cảnh của người đó và cắt nghĩa cách nào để họ có thể hiểu rõ hơn lời dạy của Phật. Nói như thế không có nghĩa là thay đổi phương pháp. Chỉ là thay đổi cách cắt nghĩa để họ có thể hiểu một cách tường tận và không còn chút nghi ngờ nào.

Hỏi: Ngài U Ba Khin có tự xưng mình là một Phật tử không? Làm thế nào Ngài có thể nói Giáo pháp là phổ quát mà không cho nó một sắc thái phân biệt giáo phái?

S.N. GOENKA: U Ba Khin là Phật tử từ lúc mới sinh và cảm thấy khá tự hào và hài lòng khi nói như thế, nhưng rõ ràng trong các giáo huấn của Ngài, Ngài không hề có ý cải hóa người ta bỏ một tôn giáo có tổ chức này để theo một tôn giáo có tổ chức khác. kinh nghiệm bản thân tôi là một ví dụ: Ngài không bao giờ thúc ép tôi trở thành Phật tử. Cách giảng dạy của Sayagyi luôn luôn là phi giáo phái. Lời dạy của Đức Phật mang tính phổ quát khiến cho mọi người từ những giáo phái và những cộng đồng khác nhau đều có thể theo và cảm nhận được những lợi ích của nó.

Theo Sayagyi, cốt tủy của Đạo Phật là Chân lý (Dhamma), là luật tự nhiên phổ quát, và người Phật tử chân chính là người thực hành Giáo pháp, người sống theo luật tự nhiên phổ quát này. Ngài thích giúp đưa người ta vào sống trong *Sīla* (giới), *samadh* (định), và *Paññā* (Tuệ); chỉ cho người ta biết cách tự biến đổi mình từ chỗ đau khổ sang hạnh phúc. Nếu có ai đã trải qua cuộc biến đổi từ tội lỗi sang thanh tịnh rồi muốn trở thành Phật tử, Sayagyi rất vui lòng, nhưng đó là vì sự biến đổi đã xảy ra nơi đời sống người đó, chứ không chỉ vì người đó được đổi danh xưng của mình.

Đối với những người quá phấn khích trong việc muốn cải hóa người khác về với Phật, Sayagyi thậm chí còn nói với họ: "Cách duy nhất để cải hóa người ta là chính mình phải sống trong Giáo pháp -- giới, định, tuệ (*Sīla*, *Samāhi*,

Paññā) -- và giúp người ta cũng sống trong Giáo pháp như mình. Khi chính bạn không sống trong giới, định, tuệ, thì bạn tìm cách cải hóa người khác nào có nghĩa gì? Bạn có thể tự xưng mình là Phật tử, nhưng nếu bạn không thực hành giới, định, tuệ, thì đối với tôi bạn không phải là Phật tử. Còn những người thực hành giới, định, tuệ, thì cho dù họ không tự xưng là Phật tử, họ vẫn thực sự là người đi theo lời dạy của Đức Phật, cho dù họ có tự xưng mình là gì đi nữa.

Một sự kiện minh chứng cho thái độ phi giáo phái này xảy ra khi một người Kitô hữu trung thành đã đến tham dự một khóa học của Sayagyi. Trong khi nghe giảng giải các nghi thức khai mào, người này hoảng hồn vì sợ mình được yêu cầu bỏ Kitô giáo để theo Đạo Phật; và vì mối lo sợ vô căn cứ này, Ngài đã từ chối đi theo Phật pháp. "Tôi có thể tin theo Chúa Giêsu Kitô, nhưng tôi không thể tin theo Đức Phật," Ngài nói thế.

"Tốt lắm," Sayagyi mỉm cười đáp, "Ông cứ tiếp tục tin theo Đức Giêsu Kitô -- nhưng Ngài phải xác tín rằng Ngài đang tin theo những đức tính của Chúa Kitô, để Ngài có thể phát huy những đức tính ấy nơi bản thân ông." Và Ngài bắt đầu luyện tập theo cách thức này; khi kết thúc khóa học, Ngài nhận ra rằng mối lo sợ ban đầu của Ngài là không cần thiết, việc Ngài sợ phải bỏ Đạo mình để theo Đức Phật là vô căn cứ.

Hỏi: Tại sao U Ba Khin chỉ dạy một số ít người có trình độ, còn Ngài dạy cùng phương pháp như thế nhưng cho mọi người bất kể trình độ của họ thế nào.

S.N. GOENKA: Bởi vì Sayagyi đang giữ một chức vụ mang trách nhiệm nặng nề trong chính quyền vào một thời mà đất nước Ngài đầy tham nhũng và kém hiệu quả, Thủ tướng muốn Ngài thực hiện một số cải tổ trong guồng máy hành chánh. Điều này Ngài có thể thực hiện được qua việc

giảng dạy Vipassāna. Nhưng Ngài còn tiếp tục làm việc trong chính quyền cho tới sáu mươi bảy tuổi, vì vậy Ngài không có thời giờ để mở các khóa thiền cho đại chúng. Ngài chỉ có thể dạy cho một số ít người. Vì hoàn cảnh này, Ngài đã có lời thề là chỉ dạy cho một ít người đã có trình độ *ba la mật* phát triển để "Tôi có thể trao hạt giống Giáo pháp cho họ để rồi họ đem đi gieo vãi khắp thế giới."

Hỏi: Tại sao Ngài gọi lời giảng của Ngài là một "nghệ thuật sống"? Và bằng cách nào việc suy niệm có thể trở thành một dụng cụ để xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn?

S.N. GOENKA: Toàn thể lời dạy của Đức Phật là một nghệ thuật sống. Nếu người ta sống theo *Sīla*, *Đạo đức*, thì đó là một nghệ thuật sống. Nhưng sống một nếp sống *Đạo đức* mà trong tâm trí vẫn còn nhiều phản ứng tiêu cực thì cũng khiến người ta không được hạnh phúc. Vì vậy việc kiểm soát và thanh luyện tâm trí -- *Samādhi* và *Paññā* -- song song với *Sīla*, sẽ làm cho người ta có một đời sống rất an bình và hòa hợp. Khi người ta sống một đời sống tiêu cực, người ta luôn luôn có sự căng thẳng nội tâm và vì vậy chỉ gây căng thẳng cho những người sống chung quanh. Nhưng khi người ta sống một đời sống an hòa, người ta cũng tạo ra sự bình an và hòa hợp cho những người khác nữa. Đây là lý do tại sao Sayagyi thường gọi lời dạy của Đức Phật là một nghệ thuật sống, một cách sống, một qui luật hành xử.

Trong đời sống của bản thân tôi trước khi gặp Sayagyi, tôi cảm thấy sự căng thẳng nội tâm quá ghê sợ khiến tôi luôn luôn sống trong khổ sở, và làm người khác cũng khổ sở. Nhưng khi đến với *Đạo*, tôi cảm thấy được vui nhẹ đi rất nhiều. Tôi bắt đầu sống khá hơn, vì vậy cũng làm việc có ích hơn cho những người khác trong gia đình, cho bạn bè của tôi, và cho xã hội. Cho nên, nếu một cá nhân tràn đầy những điều tiêu cực, thì cả xã hội phải chịu khổ.

Nếu một cá nhân thay đổi để trở nên tốt hơn, cả xã hội được ích lợi.

Hỏi: Nhiều sự kiện trong cuộc đời Sayagyi chứng minh sự dấn thân của Ngài cho công việc trong chính quyền. Ngài có thể mô tả những cảm nghĩ của Sayagyi đối với sự dấn thân xã hội và những thái độ của Ngài ấy đối với công việc không?

S.N. GOENKA: Vâng, là một người gia trưởng, thì phải sống có trách nhiệm. Là một tu sĩ xuất gia thì không có trách nhiệm xã hội này, vì tất cả thời giờ được hiến cho việc suy niệm. Nhưng là một gia trưởng, một người sống ngoài đời, thì phải có trách nhiệm với xã hội. Vì là một công chức nhà nước, Sayagyi muốn thấy những người dưới quyền mình phải làm việc với sự ngay thẳng, kỉ luật, liêm khiết và hiệu quả trong công việc của họ, để có thể mang lại kết quả tốt. Sayagyi phục vụ cho xã hội bằng cách dành rất nhiều thời giờ của mình để cải thiện guồng máy hành chính của đất nước.

Hỏi: Suy niệm luôn luôn được coi là một sự rút lui khỏi xã hội. Vậy tại sao U Ba Khin lại nhấn mạnh khía cạnh xã hội của việc suy niệm như thế? Đặc biệt, đối với các gia trưởng, Ngài có nghĩ rằng việc chúng ta dấn thân vào xã hội thay vì sống cách li xã hội có thể thực sự giúp thăng tiến việc suy niệm của chúng ta không?

S.N. GOENKA: Để có tâm hồn thanh tịnh và năng lực của Giáo pháp, bạn xa tránh những người khác để tập trung vào nội tâm mình. Nhưng rồi năng lực nội tâm ấy phải được sử dụng một cách ngoại hướng. Cũng giống như một người muốn nhảy xa. Người ấy phải bước lui ra đằng sau một chút để lấy đà rồi chạy tới và nhảy.

Cũng vậy, bạn rút lui vào nội tâm bạn, lấy năng lực bạn cần, rồi nhảy xa vào trong xã hội để phục vụ xã hội. Hai

điều này không thể tách rời nhau. Đức Phật đã bỏ đời sống gia trưởng của Ngài trong sáu năm để đi tìm quả Phật, nhưng sau khi đắc quả, Ngài đã dấn thân vào xã hội bốn mươi lăm năm, tức quãng đời còn lại của Ngài, ngày và đêm. Cũng thế, bất cứ ai phát triển trong đời sống Giáo pháp đều không trốn tránh những trách nhiệm xã hội.

Hỏi: U Ba Khin sử dụng Vipassāna để đối phó với nạn tham nhũng như thế nào?

S.N. GOENKA: Những đồng nghiệp và cấp dưới của Sayagyi dính líu vào các hành vi tham nhũng đều là do lòng tham. Khi người ta bắt đầu thực hành Thiền Quán, lòng tham bắt đầu tan biến dần. Vì vậy, những người này, sau khi bắt đầu suy niệm, đã phát triển được ý chí kiềm chế việc chiếm dụng tiền bạc của người khác một cách bất hợp pháp. Khi giảng dạy phương pháp suy niệm này cho các đồng nghiệp, U Ba Khin đi vào tận gốc rễ của vấn đề -- lòng tham.

Không phải mọi người đều tham ô, nhưng nhiều người làm việc không hiệu quả. Vì tâm trí họ bị vẩn đục, họ không có khả năng làm những quyết định một cách mau lẹ và hiệu quả. Với Thiền Quán, loại bỏ mọi điều như bản, tâm trí người ta trở nên trong sáng hơn, sắc bén hơn, có khả năng đi vào gốc rễ bất kỳ vấn đề nào và giải quyết một cách hiệu quả.

Như thế tính hiệu quả của họ được gia tăng bằng cách này. Thiền Quán được sử dụng thực sự để loại trừ tham nhũng và gia tăng hiệu quả trong việc quản lí hành chánh. Một khía cạnh quan trọng của nhân cách Sayagyi từng nâng đỡ Ngài trong cố gắng này, đó là sự trung thành tuyệt đối của Ngài đối với sự thật, không nao núng trước bất kỳ sức ép hay cám dỗ nào.

Hỏi: Tại sao U Ba Khin vẫn tiếp tục làm việc sau khi Ngài đã tới tuổi nghỉ hưu, thay vì dành thời giờ hoàn toàn cho việc giảng dạy?

S.N. GOENKA: Như chúng ta đã thấy, vì là một gia trưởng, Ngài phải mang nặng trách nhiệm của mình. Khi Myanmar được độc lập, guồng máy hành chánh hoạt động rất kém hiệu quả và nhiều viên chức chính quyền rất kém ngay thẳng Đạo đức. Gương sáng của bản thân Ngài là một cách minh chứng làm sao Thiền Quán có thể giúp ích cho guồng máy hành chánh. Nó có thể giúp ích cho cá nhân, nó cũng có thể giúp ích cho quần chúng, cho xã hội, chính quyền, quốc gia. Vì vậy tôi nghĩ Ngài đã có một quyết định rất đúng là làm hết sức mình, một mặt giảng dạy Thiền Quán, và mặt khác chứng minh bằng gương sáng thực tế của mình về những kết quả của phương pháp thiền này đối với xã hội.

Hỏi: Ngài có thể mô tả những sự kiện quan trọng và giàu ý nghĩa từ cuộc gặp gỡ lần đầu với U Ba Khin không?

S.N. GOENKA: Một người bạn của tôi biết tôi bị chứng đau nửa đầu mãn tính đã đề nghị tôi tham dự một khóa học thiền do U Ba Khin dạy. Khi tôi gặp Thầy, tôi thấy một bầu khí hoàn toàn an bình và Thầy tỏ ra rất vui khi tôi nói tôi đến để dự khóa học. Thầy gọi hứng cho tôi: "Anh là một người theo Ấn giáo và người lãnh đạo cộng đồng Ấn giáo, vì vậy đừng ngại đến đây. Tôi sẽ không cải hóa anh theo một Đạo nào khác đâu. Anh sẽ chỉ đón nhận một cách sống tốt hơn, và anh sẽ có một tâm hồn thanh thản."

Nhưng khi tôi nói tôi đến đây để bớt chứng đau nửa đầu, thì Sayagyi đã thẳng thắn nói: "Nếu vậy, tôi sẽ không nhận anh. Anh đánh giá Giáo pháp quá thấp. Giáo pháp không phải để làm chuyện này. Giáo pháp là để giải thoát anh ra khỏi sự đau khổ của các kiếp người. Vì anh bị đau khổ trong quá nhiều cái vòng trần tục này, và anh sẽ còn

tiếp tục chịu đau khổ mãi nếu anh không học cách thoát ra khỏi nó.

Dùng Thiền Quán để chữa trị sự đau đớn thân thể bình thường tức là hạ thấp giá trị của nó." Đồng thời Ngài âu yếm nói với tôi: "*Mục đích của anh là thanh luyện tâm hồn. Vì vậy, mọi bệnh tật thuộc về thân thể và tâm lý sẽ tự nhiên được chữa khỏi như một hiệu quả phụ. Nhưng mục đích không phải là để chữa trị căn bệnh đặc biệt này. Bằng không anh sẽ chẳng được điều gì cả.*" Sự kiện này đã có một ảnh hưởng rất lớn trên tâm trí tôi.

Hỏi: Qua kinh nghiệm của U Ba Khin và qua kinh nghiệm của cả hai Ngài trong tư cách gia trưởng, Ngài có lời khuyên nào cho những ai đang sống trong xã hội để giúp họ sống cuộc đời họ một cách có ích nhất và sống hạnh phúc không?

S.N. GOENKA: Đó chính là mục đích của Thiền Quán. Với những người xuất gia thì chỉ có việc tụng niệm ngày đêm cho tới khi họ đạt tới mức độ có thể giúp ích cho người khác. Nhưng người gia trưởng sống tại gia thì cũng phải suy niệm và sử dụng việc suy niệm này trong đời sống hàng ngày, để chu toàn các trách nhiệm của mình đối với những người trong gia đình của họ, cộng đồng của họ, xã hội và đất nước của họ. Bằng cách đó họ giúp ích cho người khác. Khi những người gia trưởng thực hành Thiền Quán, họ không được làm chỉ vì lợi ích riêng mình mà còn phải vì lợi ích của những người khác nữa.

(S.N. Goenka và vợ ông, *Illachidevi Goenka, 57 tuổi, đi theo Ngài khi Ngài giảng dạy.*)

MỘT SỐ SỰ KIỆN TRONG CUỘC ĐỜI THIÊN SƯ U BA KHIN

S.N. Goenka kể lại

Con Người Chính Trực Trong Thời Loạn Cũng Như Thời Bình

Tháng 2, 1942, quân xâm lăng của đế quốc Nhật đã chiếm Yangon, và đang tiến về Mandalay, một thành phố ở miền trung Myanma. Không quân Nhật bắt đầu oanh kích thành phố, phá huỷ một nhà ga xe lửa tại đây. Lúc này Sayagi đang ở Mandalay trong chức vụ Cán bộ Kế toán đường sắt, chịu trách nhiệm quản lí toàn bộ ngân quỹ đường sắt. Sau khi cuộc oanh kích chấm dứt, Ngài chạy ngay tới nhà ga vừa bị tàn phá, lòng sục trong đống đổ nát, và thấy két sắt vẫn còn y nguyên không hề hấn. Vì có chìa khóa của két sắt, Ngài mở két và lấy ra toàn bộ số tiền trong đó -- một số tiền rất lớn.

Phải làm gì với số tiền này bây giờ? U Ba Khin cảm thấy rất hoang mang. Chính quyền Anh đã chạy trốn cuộc tấn công như vũ bão của quân Nhật. Mandalay lúc đó là một "đất vô chủ" giữa hai quân đội giao tranh -- một thành phố vô chính phủ. Tất nhiên, U Ba Khin có thể giữ số tiền cho mình, vì ngoài Ngài không có người nào chịu trách nhiệm cao hơn. Dù sao, chính quyền thực dân Anh lúc này là kẻ thua trận đang chạy trốn nên họ không thể có quyền nào đối với số tiền này. Và giành lại số tiền này của họ có thể được coi là một hành động ái quốc.

Hơn nữa, lúc đó U Ba Khin rất cần tiền, vì cô con gái út của Ngài đang lâm bệnh nặng, và các chi tiêu của Ngài quá nặng nề Ngài không thể nào kham nổi. Thế nhưng U Ba Khin đã không hề có chút ý tưởng nào về việc giành giật tiền của nhà nước để bỏ vào túi riêng của mình. Ngài đã

quyết định, bổn phận của Ngài là chuyển lại số tiền này cho các viên chức chính quyền mặc dù họ đang chạy trốn khỏi nước. Từ Mandalay quân Anh bỏ chạy tán loạn. Các cán bộ đường sắt lúc đầu chạy đến Maymyo, với hi vọng tìm đường qua Trung Hoa rồi từ đó đáp máy bay qua Ấn Độ.

Sayagyi U Ba Khin không chắc mình có thể bắt kịp họ trong cuộc chạy trốn của họ. Dù sao Ngài vẫn phải thử xem sao. Ngài thuê một chiếc Jeep taxi và đi mất ba giờ để đến Maymyo. Tới nơi, Ngài thấy người Anh vẫn còn ở thành phố này. Ngài đi tìm cấp trên của Ngài và trao lại số tiền nói trên, rồi thở phào nhẹ nhõm vì đã trút được gánh nặng của mình. Chỉ sau khi đã giao nộp tiền xong xuôi, Ngài mới nói, "Thưa Ngài, bây giờ tôi được lãnh lương của mình trong tháng này, và tiền xe cộ để đến đây chứ?" U Ba Khin là con người như thế đó, một con người công minh chính trực, một con người Đạo đức liêm khiết, một con người Giáo pháp.

Giáo Pháp Làm Biến Đổi Một Bộ Trong Chính Quyền

Bằng cách đưa việc thực hành Thiền Quán đến với các cán bộ và nhân viên của văn phòng Kế toán trưởng Miến Điện, Sayagyi U Ba Khin đã mang lại một sự cải thiện to lớn trong văn phòng nhà nước này. Vị Thủ tướng lúc đó là U Nu, một con người liêm khiết và muốn toàn thể giường máy chính phủ trong đất nước phải hoàn toàn loại trừ được nạn tham ô và vô hiệu quả. Một trong những bộ quan trọng nhất của chính phủ lúc bấy giờ là Bộ Thị trường Nông nghiệp nhà nước hoạt động rất kém cỏi. Bộ này có trách nhiệm thu mua lúa và các nông sản khác của nông dân rồi xay thành gạo để xuất khẩu với số lượng lớn.

Vào thời thực dân, toàn bộ việc Kinh doanh xuất khẩu nằm trong tay các thương gia Anh và Ấn Độ. Sau khi Myanmar giành độc lập, Bộ Thị trường Nông nghiệp đã

đảm nhận trách nhiệm này. Đa số cán bộ và nhân viên của Bộ đều ít kinh nghiệm. Mặc dù tổng lợi tức của ngành thương mại này rất lớn, nhưng Bộ gần như lúc nào cũng trong tình trạng thâm thủng ngân sách. Không có một hệ thống kế toán thích đáng; tính vô hiệu quả và tham nhũng lan rộng. Các viên chức của Bộ cấu kết với những nhà máy xay lúa và những thương gia nước ngoài để chiếm đoạt những món tiền khổng lồ của nhà nước.

Thêm vào đó, phương pháp trữ kho và vận chuyển kém cỏi đã tạo ra những thất thoát và thiệt hại lớn. Thủ tướng thiết lập một uỷ ban điều tra do U Ba Khin đứng đầu để lo việc điều tra những vụ việc của Bộ này. Báo cáo của uỷ ban này đã phơi bày một cách không sợ hãi toàn bộ mạng lưới tham ô và kém hiệu quả của Bộ. Cương quyết có hành động dứt khoát, Thủ tướng yêu cầu U Ba Khin đảm nhận chức vụ Phó chủ tịch của Bộ. Nhưng U Ba Khin do dự đảm nhận trách nhiệm cải tổ bộ này, trừ khi Ngài có quyền hành rõ ràng để có những biện pháp cần thiết. Hiểu được vấn đề, thủ tướng đã bổ nhiệm Ngài làm Chủ tịch Bộ Thị trường, một chức vụ thường do Bộ trưởng Thương mại nắm giữ. Người ta thường cho rằng chức vụ này có một lực bẫy chính trị rất lớn, thế mà giờ đây nó lại được trao cho một công chức liêm khiết.

Khi thủ tướng loan báo ý định bổ nhiệm này, các viên chức của bộ rất lo ngại con người đã từng phan phui những hành động sai trái của họ giờ đây sẽ trở thành cấp trên của họ. Họ tuyên bố sẽ đình công nếu thủ tướng xác nhận việc bổ nhiệm này. Thủ tướng trả lời Ngài sẽ không xét lại quyết định bổ nhiệm, vì Ngài biết chỉ có U Ba Khin là người có thể đảm đương công việc. Và toàn thể các viên chức cán bộ đã đình công. Thế là U Ba Khin phải đảm nhận trách nhiệm trong một bộ mà toàn thể các viên chức cán bộ

đều đình công, chỉ có những nhân viên thư lại và những công chức xoàng là tiếp tục làm việc như bình thường.

Sayagyi U Ba Khin vẫn cương quyết trước những đòi hỏi vô lí của những người đình công. Ngài tiếp tục công việc điều hành với vốn vẹn chỉ có ban nhân viên thư lại. Sau nhiều tuần lễ, nhóm cán bộ đình công nhận thấy Sayagyi không chịu sức ép của họ, nên họ đành đầu hàng vô điều kiện và trở về với chức vụ của mình. Sau khi thiết lập được uy tín của mình, bây giờ Sayagyi bắt đầu không thay đổi toàn thể bầu khí và lề lối làm việc của Bộ, với một lòng yêu thương và thông cảm tột độ.

Giờ đây, nhiều cán bộ đã theo dự các lớp thiền định dưới sự hướng dẫn của ông. Trong hai năm Ngài giữ chức Chủ tịch, Bộ đã đạt tới những mức kỉ lục về xuất khẩu và lợi nhuận; và đã đạt tới mức hiệu quả cao nhất chưa từng thấy trong việc giảm thiểu những thất thoát và thiệt hại. Thời đó, người ta đã quá quen với chuyện các cán bộ và thậm chí Chủ tịch của Bộ Thị trường tích lũy tài sản bằng những cách bất hợp pháp trong nhiệm kì của họ. Nhưng U Ba Khin không bao giờ dung túng cho thói quen này. Để ngăn ngừa bị mua chuộc, Ngài từ chối tiếp xúc với các nhà buôn và các chủ nhà máy xay, ngoại trừ khi có công tác chính thức, và chỉ tiếp xúc tại văn phòng chứ không ở nhà riêng của ông.

Một lần kia, có một thương gia đã xin Bộ chấp thuận đề nghị để họ cung cấp một lượng bao bì rất lớn. Theo thông lệ, thương gia này đã chuẩn bị kèm theo đơn xin của mình một "khoản đóng góp" tư cho một cán bộ quan trọng của Bộ. Để chắc ăn, thương gia này quyết định đến gặp chính vị Chủ tịch. Ngài đến nhà của Sayagyi, mang theo một khoản tiền rất lớn để làm quà. Trong lúc trò chuyện, khi bắt đầu thấy có gợi ý về sự mua chuộc, Sayagyi sừng sốt rõ ràng và không thể che giấu sự khinh bỉ của mình trước

việc làm đó. Bị bắt tại trận, người thương gia kia đã phải chữa lỗi bằng cách nói rằng món tiền không phải có ý biểu Sayagi mà là muốn dành cho trung tâm thiền của ông. Nhưng Ngài nói rõ cho người thương gia này biết trung tâm của Ngài không bao giờ đón nhận quà tặng từ những người không phải là thiền sinh, Ngài đuổi người thương gia này ra khỏi nhà, và bảo người này phải biết ơn Ngài vì Ngài chưa gọi cảnh sát.

Trong thực tế, để ngăn ngừa mọi hành vi mua chuộc, Sayagi đã cho mọi người biết Ngài không bao giờ chấp nhận một món quà nào dù lớn hay nhỏ. Một lần kia vào dịp lễ sinh nhật ông, một nhân viên cấp dưới đã mang đến nhà Ngài một gói quà trong lúc Sayagi vắng nhà: một chiếc *longyi* lụa, là một loại áo sa-rông đất tiền mà người ta rất thích mặc. Vào cuối ngày làm việc, Ngài cho họp ban nhân viên. Ngài khiển trách nặng lời người nhân viên kia đã coi thường lệnh của ông. Sau đó, Ngài mang chiếc sa-rông bán đấu giá rồi bỏ số tiền ấy vào quỹ phúc lợi chung của nhân viên.

Một lần khác, Ngài cũng có một biện pháp tương tự khi được biếu một giỏ trái cây. Ngài luôn luôn ý tứ không cho phép ai mua chuộc mình bằng những món quà dù lớn hay nhỏ. Con người U Ba Khin là như thế -- một con người nguyên tắc rất mạnh không gì có thể làm Ngài chao đảo. Quyết tâm của Ngài nhằm nêu một tấm gương về người cán bộ liêm khiết đã khiến Ngài phải đi ngược lại rất nhiều thói lệ phổ biến vào thời đó trong công việc hành chánh. Thế nhưng đối với ông, sự toàn vẹn Đạo đức và quyết tâm phục vụ Giáo pháp luôn là trên hết.

Dịu Dàng Như Cánh Hoa Hồng, Cứng Rắn Như Kim Cương

Một vị thánh đầy tình thương và lòng trắc ẩn, Ngài có một quả tim mềm mỏng như cánh hoa hồng. Nhưng khi

đụng tới bốn phạm, Ngài trở nên cứng rắn như đá kim cương. Cả hai nhân đức này được thể hiện tùy mỗi hoàn cảnh khác nhau trong đời sống của Sayagyi. Sau đây là một ít sự kiện minh chứng điều đó.

Khi Myanmar giành độc lập từ tay nước Anh năm 1948, chính phủ quốc gia vừa mới thành lập đã phải đối diện ngay với một cơn khủng hoảng. Trên khắp đất nước, những người theo những ý thức hệ khác nhau đều chống đối chính phủ: một số thuộc phe cộng sản, một số thuộc phe xã hội, một số thuộc những nhóm địa phương chủ trương li khai. Nhóm người nổi loạn không thiếu gì vũ khí đạn dược, vì trong Thế chiến II cả quân Nhật lẫn quân Đồng minh đều phân phát không các vũ khí và đạn dược để thu hút thanh niên Miến về phe họ.

Quân nổi loạn dấy lên khắp nơi khiến cho chính phủ mới thành lập không thể nào đối phó với cơn khủng hoảng. Chẳng bao lâu sau, quân nổi loạn thắng thế, nhưng mỗi nhóm theo một cương lĩnh và khẩu hiệu riêng của mình, tạo nên một tình trạng hỗn loạn vô chính phủ trên khắp đất nước. Mỗi phe nhóm với cương lĩnh riêng của mình đều chiếm đóng và cai trị một phần lãnh thổ của đất nước. Thế là đến thời kì chính phủ liên bang Miến Điện trên thực tế chỉ còn là chính quyền của riêng thành phố Yangon. Không bao lâu sau, thậm chí vùng lãnh thổ nhỏ nhoi này cũng gặp nguy hiểm khi một nhóm nổi loạn bắt đầu tiến vào cửa thành phố và chiếm đóng một ngôi làng cách xa thành phố chỉ chừng mươi dặm.

Cả đất nước không còn nơi nào có luật pháp; sự tồn tại của chính quyền liên bang lúc này như sợi chỉ treo ngàn cân. Nếu chính quyền ở Yangon sụp đổ, Liên Bang Myanmar sẽ bị phân chia thành những phe nhóm tranh giành nhau. Chính quyền đã bị suy yếu, quân đội cũng suy yếu -- nhưng biết làm thế nào? Xem ra không có lối thoát

nào cả. Sayagyi hết lòng tận tụy với đất nước, và khao khát sự hòa hợp và thịnh vượng cho Myanmar, nhưng Ngài có thể làm được gì? Ngài chỉ có một sức mạnh duy nhất là Giáo pháp. Vì vậy, có khi Ngài đi đến dinh Thủ tướng và thực hành *Tâm từ* (Mettā) phương pháp thiền để cầu xin cho tất cả mọi người được lòng từ ái và thiện chí). Có khi Ngài ở tại nhà và luyện tập *tâm từ* cho sự ổn định của đất nước. Trong những hoàn cảnh như thế này, tâm hồn của Sayagyi dịu dàng như một cánh hoa hồng.

Nhưng tâm hồn Ngài cũng có thể cứng rắn như kim cương. Trong thời kì khủng hoảng này, xảy ra sự kiện chính quyền phải cầu viện một nước lân bang. Nước này rất thân thiện và đồng ý trợ giúp Myanmar, nhưng những vũ khí viện trợ cho Myanmar phải chuyên chở bằng đường hàng không, mà chính quyền Myanmar lại không đủ phương tiện chuyên chở hàng không. Các máy bay cần dùng cho mục đích này phải được cung cấp từ bên ngoài. Để đạt được mục tiêu, chính quyền đã có một quyết định vội vàng không phù hợp với luật pháp của quốc gia.

Lúc bấy giờ, U Ba Khin đang là Kế toán trưởng, và Ngài phản đối quyết định này vì nó bất hợp pháp. Chính phủ rơi vào tình trạng tiến thoái lưỡng nan. Thủ tướng biết rõ Sayagyi sẽ không khoan nhượng khi đụng đến vấn đề nguyên tắc. (Ông luôn luôn khẳng định, "Tôi được nhà nước trả lương vì một mục đích duy nhất -- trông coi để không một đồng xu trong ngân quỹ nhà nước bị sử dụng ngược với luật pháp quốc gia. Tôi được trả lương để làm điều này!") Thủ tướng rất kính trọng sự ngay thẳng và tinh thần dũng cảm của Sayagyi. Nhưng hoàn cảnh bấy giờ quá tế nhị.

Vì vậy, Ngài cho mời Sayagyi đến thảo luận riêng với ông, và Ngài nói: "Chúng ta đang rất cần đưa số khí giới này về, và cần phải chi tiêu vào việc chuyên chở bằng máy

bay. Vậy Ngài thử cho chúng tôi biết phải làm việc này thế nào cho hợp pháp." Sayagyi đã đề nghị một giải pháp, và chính phủ đã theo lời khuyên của Ngài để không sử dụng một phương tiện sai trái cho một hành động đúng đắn. Cuộc khủng hoảng còn tiếp tục một thời gian, nhưng sau cùng các phe phái nổi loạn đã bị lực lượng chính phủ đánh bại dần dần trên khắp đất nước, trừ một vài nhóm ở những vùng đồi núi xa xôi.

HỒI ỨC CỦA MỘT SỐ HỌC TRÒ THIỆN SƯ SAYAGYI U BA KHIN

CHÚ GIẢI HIỆN ĐẠI VỀ GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC PHẬT

(Bài của U Ko Lay, nguyên Phó Viện trưởng Đại học Mandalay)

Sayagyi am tường một cách sâu sắc Giáo pháp của Đức Phật; và Ngài giảng giải Giáo pháp này một cách hiện đại và khoa học. Sự thấu triệt Giáo pháp của Ngài không chỉ là chấp nhận một cách mù quáng giáo huấn của Đức Phật; Ngài ôm ấp Giáo pháp với một sự xác tín và lòng tin vững mạnh do kết quả của việc thể hiện nó qua việc thực hành của chính bản thân ông. Sayagyi thụ giáo phương pháp Thiền Quán với đại Thiền sư Saya Thetgyi.

Khi Ngài đã khá thành thạo, Saya Thetgyi cảm thấy chắc chắn sau khi mình chết, học sinh U Ba Khin của mình sẽ trở thành ngọn đuốc soi đường cho biết bao người khác. Nhưng mãi tới năm 1941, sau khi Sayagyi gặp và tỏ lòng tôn kính đối với Hòa thượng Webu Sayadaw mà nhiều người coi là một bậc *A-la-hán*, lúc đó Ngài mới quyết định để giúp người ta tìm ra con đường mà Đức Phật đã vạch

ra. Trong phương pháp của mình, U Ba Khin không hề rời xa giáo huấn của Đức Phật một li một tí, nhưng sau khi đã dày công tập luyện, nghiên cứu và thử nghiệm, Ngài đã triển khai những giáo huấn của riêng mình, phù hợp hơn với những đòi hỏi của thời đại mới.

Ông thấy có nhu cầu mở những khóa huấn luyện đặc biệt cho những người gia trưởng tại thế, hơn là chỉ dành cho các Tăng Ni hay các người ẩn dật xuất thế. Các kỉ luật dành cho người xuất gia không thể phù hợp với những người tại gia. Hiệp hội Nghiên cứu Vipassāna do Sayagyi khởi xướng vào thời Ngài đang làm Kế toán trưởng của Miến Điện, đảm nhận công việc nghiên cứu và thử nghiệm về thiền định.

Các kết quả và khám phá của những nghiên cứu này được thực hiện trong một phòng đặc biệt của văn phòng Kế toán trưởng đã giúp cho Sayagyi có thể trình bày Giáo pháp của Phật cho những người tại gia một cách có hệ thống khoa học, vì thế rất hấp dẫn đối với não trạng của con người hiện đại. Hàng loạt những bài luyện tập Vipassāna thật phong phú bao gồm đầy đủ ba đòi hỏi quyết định mà Đức Phật đã đề ra *Giới, Định, và Tuệ*, nhưng được truyền đạt và thực hành thật vững chắc khiến cho có thể đạt được những kết quả khả quan chỉ trong một thời gian ngắn.

Các nhà trí thức và tổ chức nước ngoài lần đầu tiên biết đến Sayagyi năm 1952 khi Ngài giảng một loạt bài cho một nhóm nghiên cứu gồm những thành viên của một phái đoàn Kinh tế và kĩ thuật đặc biệt của Mỹ. Được xuất bản thành những tập sách nhỏ, các bài giảng này đã mau chóng đến với các tòa đại sứ Miến Điện ở nước ngoài và các tổ chức Phật giáo trên khắp thế giới (*xem Chương sáu: "Phật Giáo Là Gì?"*)

Sayagyi còn giảng một số bài khác nữa về cuộc đời và giáo huấn của Đức Phật, nhưng Ngài không bao giờ chỉ

nhắm duy nhất vào mục tiêu là giảng giải Giáo pháp. Nhiệm vụ duy nhất của Ngài là giúp đỡ những người lao động chân thành để họ cảm nghiệm một trạng thái thanh thản nội tâm và nhận ra chân lý của đau khổ, nhờ đạt được "bình an nội tâm" qua việc thực hành Thiền Quán. Ngài đã đạt những kết quả đáng Kinh ngạc qua việc trình bày mà Ngài khai triển để giải thích phương pháp. Cho tới hơi thở cuối cùng, Sayagyi luôn luôn là một người Thầy dạy Thiền Quán hơn là một người rao giảng nó.

NHỮNG ĐỨC TÍNH NHÂN BẢN CỦA SAYAGYI U BA KHIN

(Bài của Bà Vimala Goenka, em dâu của S.N. Goenka)

Trước kia tôi vẫn coi Sayagyi U Ba Khin là một Ngài già khô khan nhạt nhẽo chỉ dạy những điều thích hợp cho những người già cả ít đam mê và ít hoạt động trong những gì mà thế giới bên ngoài công hiến. Tôi nhìn Ngài với lòng kính sợ, vì tôi đã từng nghe người ta nói nhiều về những cơn giận dữ của ông. Tôi đến thăm Ngài tại trung tâm cùng với cha mẹ và anh chị tôi, nhưng chỉ khi nào tôi phải đi thăm thôi. Thế rồi tất cả những cảm nghĩ này đã tan biến dần sau khi tôi dự một khóa thiền mười ngày dưới sự hướng dẫn của ông.

Tôi thấy Sayagyi là một con người rất dễ mến. Ngài chẳng khác gì người cha đối với tôi. Tôi có thể thoải mái thảo luận bất cứ vấn đề nào tôi gặp, và chắc chắn không chỉ được Ngài lắng nghe một cách đầy thiện cảm, mà còn nhận được những lời khuyên quý báu của ông. Tất cả những cơn giận dữ của Ngài mà người ta kể đều chỉ là ở bề ngoài; trong thâm tâm là cả một tình yêu vô bờ bến.

Chẳng khác gì một cái vỏ cứng bao bọc một chất lỏng vậy. Cái vỏ cứng là điều cần thiết -- thực ra, rất quan trọng cho công việc mà Ngài đang làm.

Chính cái vỏ cứng này đã giúp Ngài duy trì được kỉ luật tại trung tâm. Thỉnh thoảng có những người lợi dụng bản tính hiền lành của Ngài để lơ là mục đích chính khiến họ đến trung tâm. Họ thường đi dạo quanh khu vực và nói chuyện phiếm với các thiền sinh khác, vì thế họ không chỉ phí phạm thời giờ của họ, mà còn quấy rầy những người khác. Bản tính cứng rắn của Sayagyi là cần thiết để dẫn họ vào con đường đúng đắn. Thậm chí lúc tức giận, Ngài vẫn đầy lòng thương.

Ngài muốn các thiền sinh của Ngài học được nhiều bao nhiêu mà họ có thể trong một thời gian ngắn. Ngài cảm thấy những thiền sinh đó đang phung phí cơ hội mà họ chỉ có một lần duy nhất, một cơ hội mà mỗi một giây phút đều vô cùng quý báu. Sayagyi rất quảng đại. Ngài muốn dạy hết những gì Ngài biết. Ngài rất giỏi thông truyền kiến thức và kinh nghiệm của mình khiến Ngài không cảm thấy phải cố gắng gì khi dạy một thiền sinh. Ngài ban phát rất rộng rãi.

Chỉ có khả năng lãnh hội của các thiền sinh mới hạn chế sự tiếp thu của họ. Sayagyi cũng rất kiên nhẫn khi dạy dỗ. Nếu có ai cảm thấy khó luyện tập, Ngài sẽ giảng giải cặn kẽ bằng những ví dụ và minh họa. Ngài thích công việc thực hành và cho rằng kinh nghiệm trong chính việc luyện tập sẽ bù đắp những nghi ngờ về lý thuyết. Chỉ thảo luận trên lý thuyết sẽ chẳng dẫn chúng ta đi tới đâu. Khía cạnh thực hành là quan trọng nhất. Ngài đúng vô cùng! Không chỉ trong lãnh vực Giáo pháp, mà cả trong những công việc hàng ngày của chúng ta, việc thực hành mang lại kết quả tốt hơn là chỉ thảo luận suông thôi.

Bản thân Sayagyi làm việc rất miệt mài. Ngài giữ sáu hoặc bảy chức vụ điều hành rất quan trọng trong chính

quyền với những trách nhiệm nặng nề và cùng lúc hướng dẫn những lớp học thiền trong những giờ rảnh rỗi. Thực ra, Ngài chẳng có lúc nào rảnh. Ngài luôn luôn bận việc. Ngài có khả năng làm việc rất nhiều ở cái tuổi mà nhiều người khác nghĩ đến sự nghỉ ngơi và một cuộc sống an nhàn. Ngài tìm thấy sự bình an và yên tĩnh trong công việc của mình.

Dù bận trăm công nghìn việc, Ngài vẫn dành chút thời giờ để làm vườn. Đó là thú tiêu khiển của ông. Ngài thích trồng hoa và cây. Trung tâm của Ngài có một bộ mặt dễ chịu, đầy màu sắc, khắp chung quanh đầy cây cỏ xanh tươi. Vẻ đẹp và sự an bình mà Sayagyi đã tạo ra ở trung tâm luôn luôn còn lưu lại trong lòng tôi. Ngài dạy một điều quý hiếm nhưng có giá trị to lớn cho cả người già lẫn trẻ. Ngài là một bậc Thầy vĩ đại, và một con người rất dễ mến.

TÍNH CÁCH CỦA MỘT CON NGƯỜI

(Bài của Bác sĩ Om Prakash, nguyên là Bác sĩ tư vấn của LHQ tại Myanma, giảng viên Vipassāna do S.N. Goenka đề cử)

Ông có một nhân cách tuyệt vời: uy nghiêm, đơn sơ, cao quý và gây ấn tượng. Ngài luôn mỉm một nụ cười nhẹ và để lộ dáng vẻ của một tâm hồn thanh thản, mãn nguyện. Khi ở với ông, bạn cảm thấy Ngài chỉ biết chăm lo cho bạn, và yêu thương bạn hơn bất cứ ai khác. Sự quan tâm, yêu thương, từ tâm của Ngài dành cho mọi người đều như nhau, dù là người giàu hay nghèo, sang hay hèn; bù lại, Ngài không đòi hỏi gì ngoài thiện ý và một bản tính chân thật. U Ba Khin tỏ lòng bao dung với mọi tôn giáo.

Ngài không bao giờ phê bình hay nhạo báng bất cứ một niềm tin hay tín ngưỡng nào. Nhưng Ngài rao giảng

Phật giáo theo như Ngài hiểu, và Ngài hiểu Phật giáo sâu xa hơn nhiều người. Ngài không bao giờ khẳng định điều gì, không bao giờ áp đặt ý tưởng nào đối với bạn. Ngài thực hành điều Ngài giảng dạy và để cho bạn tự ý suy nghĩ và chấp nhận quan điểm của ông, một phần hay tất cả tùy ý bạn. Ngài không hút thuốc, uống rượu hay sử dụng các chất gây nghiện. Ngài uống trà và cà phê một cách điều độ; Ngài thích sữa, ovaltine, v.v..., nhất là vào thời kì cuối đời. Ngài yêu "sự sống" một cách tột độ.

Thậm chí Ngài không cho phép người ta giết hại muỗi trong trung tâm. Và Ngài cũng ngăn cấm sử dụng các thuốc diệt côn trùng tại đây. Ngài có óc thẩm mỹ và nghệ thuật rất cao, rất thích hoa, và đặc biệt để ý sưu tầm những giống hoa lạ. Ngài có một sưu tập các giống hoa rất đẹp, mà Ngài trồng quanh khắp ngôi chùa. Ngài biết rõ hết mọi cây Ngài trồng và có thể nói thao thao bất tuyệt về chúng cho những khách đến thăm trung tâm.

Sayagyi có óc khôi hài và rất hóm hỉnh. Ngài có nhiều chuyện cười dí dỏm, và Ngài cười, cười rất to. Ngài thường la to thế nào thì Ngài cũng thường cười to như vậy. Ngài theo dõi rất sát các sự kiện chính trị thế giới và những tiến bộ về khoa học và kĩ thuật, và là thính giả thường xuyên của các đài phát thanh và một độc giả trung thành của các tạp chí nước ngoài. Ngài đặc biệt rất thích tạp chí Life và Time. U Ba Khin rất ao ước được đi ra nước ngoài, đặc biệt sang Hoa Kỳ (một điều Ngài không bao giờ thực hiện được).

Ngài muốn giảng dạy phương pháp thiền của mình mà Ngài tin một cách chính đáng là con đường dễ nhất và lôgic nhất để thực hành thiền. Ngài có đủ phương tiện để ra nước ngoài, nhận được nhiều lời mời của các học sinh của Ngài ở nước ngoài, nhưng một số thủ tục giấy tờ để có giấy hộ chiếu và những điều khác đã ngăn trở Ngài rời đất nước. Ngoài ước muốn này ra, mọi ước muốn khác của

Ngài trên đời này đều được mãn nguyện. Ngài đã sống một đời sống sung mãn. Sayagi chấp nhận bệnh tật một cách dũng cảm và ích lợi, và Ngài là một bệnh nhân rất thông minh và cộng tác. Ngài không bao giờ bi quan về cuộc đời; Ngài luôn luôn lạc quan và lúc nào cũng tràn đầy hi vọng về cuộc sống. Ngài coi đau khổ và bệnh tật như là kết quả của nghiệp quá khứ và nói đó là số phận của con người khi sinh ra ở đời. Dù là căn bệnh cuối cùng đến với Ngài và cướp mất Ngài khỏi chúng ta một cách đột ngột, nhưng Ngài cũng coi nó nhẹ tựa lông hồng.

Sayagi là một tâm hồn rất Đạo đức và vĩ đại; một tâm trí và một thân thể tinh tuyền, và đáng yêu đối với mọi người.

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TRÍ THỨC CỦA NGÀI U BA KHIN

(Bài của Winston L. King, Giáo sư Tôn giáo, Đại học Vanderbilt)

Vị sáng lập, U Ba Khin, người vừa là giám đốc của trung tâm, vừa là Thiền sư, lúc này Ngài là một người đàn ông đầy sức sống, chỉ ngoài sáu mươi, và bên cạnh công việc tại trung tâm, nơi Ngài dành tất cả thời giờ rảnh để giảng dạy các khóa thiền, Ngài còn giữ hai trọng trách lớn trong chính quyền.

Dù xét theo tiêu chuẩn nào, U Ba Khin vẫn là một con người lỗi lạc. Một con người được học hành khá ít và mờ cô từ thuở nhỏ, nhưng Ngài đã tự mình vươn lên tới chức Kế toán trưởng nhà nước. Ngài là cha của một gia đình tám người. Trên bình diện con người, Ngài là sự phối hợp kì diệu giữa sự khôn ngoan thể tục và sự sâu sắc, sự thâm

trầm nội tâm và tính khôi hài bên ngoài, tính hiệu quả và lòng hiền dịu, sự thoải mái và sự tự chủ hoàn toàn.

Trong quan niệm Phật giáo của ông, cái linh thiêng và vũ trụ không phải hai đối cực khử trừ nhau; và được nghe Ngài liên kết các câu truyện Kinh điển về Phật với các sự kiện đương đại và thường xuyên kèm theo các tiếng cười "hề, hề, hề," quả là một kinh nghiệm khó quên.

. . . Vì Ngài có khả năng đạt được cả sự siêu thoát và sự quan tâm duy nhất vào một điểm, nên Ngài tin rằng các sức mạnh trực giác và hiệu quả của Ngài được gia tăng khiến cho Ngài hoạt động trong tư cách công chức nhà nước hiệu quả hơn rất nhiều người. Không biết có phải Ngài là một loại thiên tài đã làm cho "hệ thống" của Ngài hoạt động, hay Ngài là một kiểu mẫu mới trong Phật giáo Miến Điện -- một vị Thầy tại gia biết kết hợp suy niệm với hành động trong một tổng hợp thành công -- điều này còn chưa được sáng tỏ trong trí tôi.

(Trích từ A Thousand Lives Away: Buddhism in Contemporary Burma, viết khoảng 1960)

TỪ VỰNG PALI - VIỆT ĐỐI CHIẾU

Adhiṭṭhāna: sự quả quyết, quyết tâm. Một trong mười **Pāramī** (ba-la-mật).

Ānāpāna: sự hít thở.

Ānāpāna-sati: niệm hơi thở.

Anattā: vô ngã, không có bản chất, không có thực thể. Một trong ba tính chất cơ bản của sự vật (xem **lakkhaṇa**).

Aniccā: vô thường, hay thay đổi, chóng tàn. Một trong ba tính chất cơ bản của sự vật.

Arahant / Arahant: A La Hán, người được giải thoát; người đã tiêu diệt mọi phiền não của tâm (xem Buddha).

Ariya: người cao thượng; thánh nhân. Người đã thanh tẩy tâm của mình tới mức cảm nghiệm được Niết-bàn, thực tại cơ bản nhất. Có bốn bậc thánh nhân: **Sotāpanna** (nhập lưu), cũng gọi là thất lai, chỉ còn tái sinh tối đa bảy lần nữa; **sagadagami** (nhất lai), chỉ còn tái sinh một lần; **anagami** (bất lai), không còn tái sinh, nhưng còn các phiền não tinh tế; và **Arahant** (A La Hán), bậc thánh thứ tư, người hoàn toàn giác ngộ, đã tận diệt mọi phiền não, không còn tái sinh sau khi chết.

Ariya aṭṭhaṅgika magga: Bát Chánh Đạo (xem **magga**).

Ariya sacca: Chân lý cao thượng (xem **sacca**).

Avijjā: vô minh, mê muội, ảo ảnh. Sự trói buộc đầu tiên trong chuỗi nhân duyên (**paṭicca samuppāda**). Cùng với tham ái (**rāga**) và sân hận (**dosa**), nó là một trong ba phiền não chính. Ba phiền não này là cội nguồn của mọi phiền não khác của tâm và do đó là nguyên nhân đau khổ. Đồng nghĩa với **moha** (si mê, ảo tưởng).

Āyatana: xứ, vùng, đặc biệt là sáu vùng giác quan (**salāyatana**): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm, cùng với những đối tượng tương ứng là:

- Sắc (**rūpa**) tương ứng với mắt (**cakkhu**),
- Thanh (**sadda**) tương ứng với tai (**sota**),
- Mùi (**ghāna**) tương ứng với mũi (**gadha**),
- Vị (**rasa**) tương ứng với lưỡi (**jivhā**),
- Xúc cảm (**phoṭṭhabba**) tương ứng với thân (**kāya**),
- Pháp (Đối tượng của tâm), các tư tưởng đủ loại (**Dhamma**) tương ứng với tâm (**mano**).

Những đối tượng này cũng gọi là sáu cơ năng.

Bhaṅga: Sự tiêu tan. Một giai đoạn quan trọng trong thực hành thiền Quán (**Vipassāna**), cảm nghiệm sự tiêu tan của tính rắn chắc bề ngoài của thân thể thành những dao động tinh vi không ngừng hiện rồi biến.

Bhāvanā: tham thiền, hay thiền, sự phát triển tâm linh. Có hai loại thiền là thiền định (**samatha-bhāvanā**), tương ứng với sự tập trung của tâm (**samādhi**), và thiền quán (**vipassāna-bhāvanā**), tương ứng với tuệ giác (**Paññā**). Phát triển thiền định sẽ dẫn tới trạng thái nhập định (**jhāna**). Phát triển thiền quán sẽ dẫn tới giải thoát (xem **jhāna**, **Paññā**, **Samādhi**, **Vipassāna**).

Bhāvanā-mayā Paññā: tuệ giác phát triển nhờ kinh nghiệm bản thân, trực tiếp.

Bhikkhu: Tỳ Khưu, nam tu sĩ Phật giáo; thiền giả.

Bhikkhunī: Tỳ Khưu nữ.

Bodhisatta: Bồ tát, người đang trên đường giác ngộ. Là người đang cố gắng để trở thành Phật. Tên gọi này được dùng để chỉ Đức Phật trước khi Ngài hoàn toàn giác ngộ. Tiếng Phạn: **bodhisattva**.

Bojjhanga: yếu tố giác ngộ, nghĩa là phẩm chất giúp đạt giác ngộ. Thất giác chi là: niệm giác chi (**sati**), trạch pháp giác chi (**Dhamma-vicaya**), tinh tấn giác chi (**viriya**), hỷ giác chi (**pīti**), khinh an giác chi (**passaddhi**), định giác chi (**samādhi**), xả giác chi (**upekkhā**).

Buddha: Phật. Đấng giác ngộ; người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành và đạt tới đích bằng những cố gắng của chính mình. Có hai hạng Phật:

- **Pacceka-buddha**, "Độc giác Phật", người đã đạt giác ngộ nhưng không thể dạy cho người khác con đường giác ngộ mình đã đạt được.

- **Sammā-sambuddha**, Tam miệu Tam bồ đề, hay "Toàn giác Phật," vị Phật hoàn hảo, có thể dạy cho người khác.

Cakka: bánh xe, **Bhāva-cakka**, bánh xe luân hồi (tức là qui trình của đau khổ), tương đương với **saṃsāra**. **Dhamma-cakka**, bánh xe Giáo pháp (tức là giáo lý hay qui trình giải thoát). **Bhava-cakka** tương ứng với chuỗi nhân duyên theo thứ tự thường. **Dhamma-cakka** tương ứng với chuỗi nhân duyên theo thứ tự ngược lại, không dẫn tới sự nhân lên các đau khổ, nhưng dẫn tới sự tận diệt đau khổ.

Citā-mayā-Paññā: tuệ giác đạt được nhờ phân tích bằng trí óc (xem **Paññā**).

Citta: tâm. **Cittānupassanā**, niệm tâm (xem **satipaṭṭhāna**).

Dhamma: hiện tượng; đối tượng của tâm; bản tính; luật thiên nhiên; luật giải thoát, nghĩa là lời giảng của người giác ngộ, chân lý. **Dhammānupassanā**, niệm pháp (xem **Satipaṭṭhāna**). (Tiếng Sanskrit là **Dharma**).

Dosa: sân hận. Cùng với tham ái (**rāga**) và si mê (**moha**), là một trong ba phiền não chính.

Dukkha: khổ, phiền não. Một trong ba đặc tính cơ bản (xem **lakkhaṇa**). Điều để thứ nhất (xem **sacca**).

Jhāna: nhập định, tình trạng ngây ngất, xuất thần. Có thể đạt tám trạng thái xuất thần nhờ thực hành thiền định (**samādhi**) hay thiền vắng lặng (**samathabhāvanā**) (xem **bhāvanā**). Việc vun trồng những trạng thái này dẫn tới sự thư thái và hoan hỷ, nhưng không triệt tận gốc rễ những phiền não.

Kalāpa / aṭṭha-kalāpa: nguyên tử, đơn vị nhỏ nhất của vật chất, gồm bốn yếu tố và các tính chất của chúng.

Kamma: hành, đặc biệt hành động do chính mình làm và tạo quả cho tương lai của mình. Cũng gọi là nghiệp (xem **saṅkhāra**). Tiếng Sanskrit là **karma**.

Kāya: thân. **Kāyānupassannā**, niệm thân (xem **satipaṭṭhāna**).

Khandhā: uẩn, khối, nhóm kết hợp. Con người cấu tạo bởi ngũ uẩn: sắc (**rūpa**), thức (**viññāna**), thọ (**vedanā**), tưởng (**saññā**), hành (**saṅkhāra**).

Lakkhaṇa: đặc tính, dấu hiệu, nét đặc trưng. Ba đặc tính (**ti-lakkhaṇa**) là vô thường (**Aniccā**), đau khổ (**Dukkha**), và vô ngã (**anattā**). Hai đặc tính đầu có chung cho mọi hiện tượng có điều kiện. Đặc tính thứ ba có chung cho mọi hiện tượng có điều kiện và vô điều kiện.

Loka: 1. Đại vũ trụ, tức là vũ trụ, thế giới, bình diện hiện hữu; 2. Tiểu vũ trụ, tức là cơ cấu tâm-thân thể. **Lokadhammā**, thế sự, những thăng trầm của cuộc sống mà mọi người phải đối diện, đó là lợi hay thiệt, thắng hay thua, khen hay chê, sướng hay khổ.

Magga: Đạo, đường đi. **Ariyā aṭṭhaṅgika magga**, Bát Chánh Đạo dẫn tới giải thoát khỏi đau khổ. Bát Chánh Đạo chia thành ba nhóm:

I. **Sīla**, giới, thanh tịnh trong lời nói và hành động:

- **Sammā-vācā**, chánh ngữ
- **Sammā-Kammanta**, chánh nghiệp;
- **Sammā-ājīva**, chánh mạng;

II. **Samādhi**, định, làm chủ tâm của mình:

- **Sammā-vāyāma**, chánh tinh tấn;
- **Sammā-satī**, chánh niệm;
- **Sammā-samādhi**, chánh định;

III. **Paññā**, Tuệ, trực giác làm cho tâm hoàn toàn trong sạch:

- **Sammā-saṅkappa**, chánh kiến;
- **Sammā-diṭṭhi**, chánh tư duy.

Magga là diệu đế thứ tư trong Tứ Diệu Đế.

Māra: sự chết, Ma vương; lực tiêu cực, sự ác.

Mettā: từ ái, từ tâm, tình yêu vị tha và thiện chí. Một trong các phẩm chất của tâm thanh tịnh, một trong các ba la mật (**Pāramī**). **Mettā-bhāvanā**: thiền từ tâm, việc luyện tập tâm bằng phương pháp thiền.

Nibbāna: Niết-bàn; tận diệt, giải thoát khỏi đau khổ; thực tại cuối cùng; thực tại vô điều kiện. (Tiếng Sanskrit: **nirvāṇa**).

Pāli: nghĩa đen là dòng chữ; bản văn; những bản văn ghi lại lời dạy của Đức Phật; từ đó Pāli là ngôn ngữ của những bản văn này. Chứng cứ lịch sử, ngôn ngữ và khảo cổ học cho thấy Pāli là ngôn ngữ được nói vào thời Đức Phật hay gần thời đó. Về sau những bản văn này được dịch sang tiếng Phạn, là ngôn ngữ chỉ dùng trong lãnh vực văn chương.

Paññā: Tuệ giác.Trí. Cấp thứ ba trong các cấp luyện tập Bát Chánh Đạo (xem **magga**). Có ba loại trí: trí văn

(**suta-mayā Paññā**), trí tư (**citā-mayā Paññā**), và trí tu (**bhāvanā-mayā Paññā**). Trong ba loại này, chỉ có loại thứ ba có thể làm cho tâm hoàn toàn thanh tịnh; người ta đạt được nó bằng việc thực hành thiền quán (**vipassanā-bhāvanā**). Tuệ giác là một trong năm sức mạnh của tâm, trong bảy yếu tố giác ngộ (xem **bojjhaṅga**), và trong mười ba la mật (**Pāramī**).

Pāramī / pāramitā: ba la mật, nghĩa là sự hoàn hảo, nhân đức; phẩm chất hoàn hảo của tâm giúp tiêu diệt vị kỷ và dẫn tới giải thoát. Mười ba-la-mật là: bố thí (**dāna**), trì giới (**sīla**), khước từ hay xuất gia (**nekkhamma**), trí tuệ (**Paññā**), tinh tấn hay cố gắng (**virīya**), nhẫn nhục hay khoan dung (**khanti**), chân thật (**sacca**), quả quyết (**adhiṭṭhāna**), từ tâm hay vị tha (**mettā**), tâm xả hay thanh thản (**upekkhā**).

Paṭicca samuppāda: chuỗi thập nhị nhân duyên; sự phát sinh nhân quả. Tiến trình này bắt đầu từ sự mê muội, vô minh, khiến người ta ở lại mãi trong vòng luân hồi đau khổ.

Rūpa: 1. Vật chất; 2. Sắc pháp (xem **āyatana**, **khandhā**).

Sacca: Chân lý. Bốn chân lý cao cả (Tứ diệu đế, **ariyā-sacca**) là:

- *Chân lý về khổ (**Dukkha-sacca**);*
- *Chân lý về nguyên nhân của khổ (**samudaya-sacca**);*
- *Chân lý về diệt khổ (**nirodha-sacca**);*
- *Chân lý về đường dẫn tới diệt khổ (**magga-sacca**).*

Samādhi: định, sự tập trung, kiểm soát tâm. Cấp thứ hai trong ba cấp luyện tập Bát Chánh Đạo (xem **magga**). Khi được luyện tập như mục đích tự tại, nó giúp đạt tới những tình trạng ngây ngất, xuất thần (**jhāna**), nhưng

không mang lại sự giải thoát hoàn toàn của tâm. Có ba loại định:

Khaṇika samādhi, định nhất thời, từng lúc, sát-na định;

Upacāra samādhi, cận định, ở mức độ gần trạng thái xuất thần;

Appanā samādhi, đại định, trạng thái nhập thiền-na (**jhāna**).

Trong ba loại này, **khaṇika samādhi** là giai đoạn chuẩn bị cần và đủ để bắt đầu thực hành Thiền Quán.

Samatha: thanh thản, tĩnh lặng. **Samatha-bhāvanā**, thiền tĩnh lặng, thiền an chỉ; đồng nghĩa với định (**samādhi**) (xem **bhāvanā**).

Sampajañña: giác tỉnh, hiểu biết toàn diện hiện tượng tâm-vật, trực giác về tính chất vô thường của các hiện tượng ở bình diện cảm giác.

Saṅgha: Tăng già; cộng đoàn; cộng đồng những thánh nhân (**ariyā**), nghĩa là những người đã cảm nghiệm Niết-bàn; cộng đoàn các Tỳ Khưu nam và nữ Phật giáo; một thành viên của cộng đoàn tăng già (**ariya-saṅgha**), cộng đoàn Tỳ Khưu tăng (**bhikkhu-saṅgha**) hay Tỳ Khưu ni (**bhikkhunī-saṅgha**).

Saṅkhāra: hành, sự tạo thành tâm; hoạt động của ý chí; phản ứng của tâm; sự chi phối của tâm. Là một trong ngũ uẩn (**khandhā**), và là yếu tố thứ hai trong chuỗi mười hai nhân duyên (**paṭicca samuppāda**). **Saṅkhāra** là nghiệp (**Kamma**), là hành tạo quả tương lai và vì thế là nguyên nhân tạo nên đời sống tương lai của một người (Sanskrit: **saṃskāra**).

Saṅkhārupekkhā: tuệ xả, nghĩa đen là bình thản đối với nghiệp (**saṅkhāra**). Một giai đoạn trong việc thực hành

Thiền Quán, tiếp theo cảm nghiệm về **bhaṅga**, trong giai đoạn này những phiền não cũ còn tiềm tàng trong vô thức trở nên ý thức và biểu hiện bằng những cảm giác thân thể. Nhờ giữ được tâm thanh thản đối với các cảm giác, người hành thiền không còn tạo ra nghiệp mới nữa và làm cho những nghiệp cũ tan biến đi. Tiến trình này dần dần dẫn đến sự tiêu diệt hoàn toàn mọi **saṅkhāra**.

Saññā: tưởng, (từ **saṃyutta-ñāṇā**, nhận thức bị chi phối): tri giác, nhận thức. Là một trong năm uẩn (**khandhā**). Thường chịu sự chi phối của hành (**saṅkhāra**) trong quá khứ, vì thế, có một hình ảnh thành kiến về thực tại. Khi thực hành Thiền quán, **saññā** đổi thành **Paññā**, nhận thức chân tướng của thực tại. Nó trở thành **Aniccā-saññā**, **Dukkha-saññā**, **anattāsaññā**, **asubha-saññā**, nghĩa là nhận thức về vô thường, đau khổ, vô ngã, và bản chất ảo ảnh của vẻ đẹp bề ngoài.

Sati: chánh niệm. Một thành phần của Bát Chánh Đạo (xem **magga**), và cũng là một trong năm sức mạnh của tâm và bảy yếu tố của giác ngộ (xem **bojjhaṅga**). **Ānāpāna-sati**, niệm thở.

Satipaṭṭhāna: Tứ niệm xứ. **Satipaṭṭhāna** có bốn khía cạnh:

- *Niệm thân (kāyanupassanā)*;
- *Niệm thọ (vedanāupassanā)*;
- *Niệm tâm (cittāupassanā)*;
- *Niệm pháp (dhammāupassanā)*.

Cả bốn khía cạnh này đều bao gồm trong việc quán sát cảm giác, vì cảm giác trực tiếp liên quan tới thân cũng như tới tâm. Kinh Đại Niệm Xứ **Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta** (Dīgha Nikāya, 22) là nguồn chính

giải thích về cơ sở lý thuyết của việc thực hành thiền **Vipassāna-bhāvanā**.

Sīla: Giới, đức hạnh; tránh mọi lời nói và hành động gây thiệt hại cho mình và người khác. Là bậc luyện tập đầu tiên trong ba bậc luyện tập Bát Chánh Đạo (xem **magga**). Với một người tại gia, giới được thực hành trong đời sống hàng ngày bằng việc tuân giữ Ngũ giới.

Sotāpanna: người Nhập lưu. Người đã đạt giai đoạn đầu tiên của bậc thánh, và đã cảm nghiệm Niết-bàn (xem **ariya**).

Suta-mayā Paññā: Trí tuệ tiếp nhận, văn tuệ, nghĩa đen là sự hiểu biết do nghe người khác (xem **Paññā**).

Sutta: Kinh. Bài giảng của Đức Phật hay một môn đệ chính của Ngài (Sanskrit: **sutra**)

Taṇhā: Ái dục, tham ái. Nghĩa đen là "thèm khát". Bao gồm cả sự thèm muốn và đối cực của nó là sự chán ghét. Đức Phật đã xác định ái dục là nguyên nhân của đau khổ (**samudaya-sacca**) trong bài giảng đầu tiên của Ngài, "Kinh Khởi Động Bánh Xe Giáo Pháp" (**DhammacakkappavattanaSutta**). Trong chuỗi nhân duyên (**paṭicca saṃuppāda**), Ngài giải thích rằng tham ái phát sinh như một phản ứng đối với những cảm giác của thân thể.

Theravāda: Phật giáo nguyên thủy. Dịch sát chữ là "lời giảng của các vị trưởng lão." Là những lời giảng của Đức Phật dưới hình thức đã được bảo tồn tại những nước Đông Nam Á (Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan, Lào, Campuchia). Thường được công nhận là hình thức giáo lý cổ xưa nhất.

Tipiṭaka: (Sanskrit: **Tripitaka**) Kinh Tam Tạng. Ba bộ sưu tập các lời giảng dạy của Đức Phật, đó là:

Vinaya-piṭaka, giới điều, gồm những giới luật về đời sống tu trì; **Sutta-piṭaka**, Kinh, gồm những bài giảng thuyết;

Abhidhamma-piṭaka, Vi Diệu Pháp, sưu tập những lời giảng dạy cao cấp, nghĩa là những chú giải triết học có hệ thống về Giáo pháp.

Upekkhā: Tâm xả. Sự thản nhiên; tình trạng tâm không vướng mắc tham sân si. Một trong bốn tình trạng thanh tịnh của tâm, một trong bảy yếu tố giác ngộ.

Vedanā: Thọ, cảm thọ, cảm giác. Một trong năm uẩn (**khandhā**). Đức Phật mô tả nó có cả khía cạnh tâm và thân; vì thế cảm thọ công hiến phương tiện để xem xét toàn thể hiện tượng tâm-thân thể. Trong chuỗi nhân duyên (**paṭicca samuppāda**), Đức Phật cắt nghĩa rằng tham ái (**taṇhā**), nguyên nhân của đau khổ, phát sinh như một phản ứng đối với cảm thọ. Bằng cách học quán sát cảm thọ một cách khách quan, người ta có thể tránh mọi phản ứng mới, và có thể cảm nghiệm trực tiếp trong nội tâm mình thực tại của vô thường. Cảm nghiệm này là cốt yếu để phát triển sự cắt đứt quyến luyến, dẫn tới sự giải thoát của tâm.

Vedanānupassanā: niệm thọ, quán sát các cảm giác trong thân thể (xem **satipaṭṭhāna** - Tứ niệm xứ).

Viññāna: thức, ý thức, tri thức. Một trong năm uẩn (**khandhā**).

Vipassāna: Thiền Quán; thiền minh sát; trực giác, nội quan, giúp thanh tẩy tâm; đặc biệt trực giác về bản chất vô thường, đau khổ và vô ngã của cơ cấu tâm thân thể. **Vipassāna-bhāvanā**, thiền quán, là sự luyện tập có hệ thống về trực giác qua kỹ thuật suy niệm của việc quán sát thực tại của bản thân bằng cách quán sát những cảm giác nơi thân thể mình.

Yathā-bhūta: Chân tướng, thực chất, dịch sát chữ là "đúng theo bản chất". **Yathā-bhūta-ñānadassana**, sự thể hiện chân lý qua việc nhận thức đúng chân tướng của chân lý.

CÁC THUẬT NGỮ PĀLI THƯỜNG DÙNG

Tam Bảo

- *Buddha:* Bậc giác ngộ (**Phật**)
- *Dhamma:* Quy luật tự nhiên, lời dạy của một bậc giác ngộ, con đường giải thoát (**Pháp**)
- *Sangha:* Bất cứ người nào thực hành Dhamma và trở thành một người thánh thiện, sáng suốt (**Tăng**)

Ba giai đoạn tu tập

- *Sīla:* Giới, đạo đức
- *Samādhi:* Định, sự tập trung, sự làm chủ tâm trí
- *Paññā:* Tuệ, trí tuệ để thanh lọc tâm

Ba gốc rễ của tất cả các bất tịnh trong tâm

- *Rāga / lobha:* Ham muốn (tham)
- *Dosa:* Ghét bỏ (sân)
- *Moha :* Vô minh, thiếu sáng suốt (si)

Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế)

- Sự thật về khổ
- Nguyên nhân của khổ (ham muốn)
- Sự đoạn diệt khổ
- Con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ

Bát Thánh Đạo

- *Sammā-vācā :* Lời nói chân chính (Chánh ngữ)

- *Sammā-Kammanta*: Hành động chân chính (Chánh nghiệp)
- *Sammā-ājīva*: Nghề nghiệp chân chính (Chánh mạng)
- *Sammā-vāyāma* : Nỗ lực chân chính (Chánh tinh tấn)
- *Sammā-sati*: Ý thức chân chính (Chánh niệm)
- *Sammā-samādhi*: Định chân chính (Chánh định)
- *Sammā-saṅkappa* : Suy nghĩ chân chính (Chánh tư duy)
- *Sammā-diṭṭhi*: Sự hiểu biết chân chính (Chánh kiến)
- *Kamma*: Hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình (nghiệp). Xem *saṅkhāra*. (Sanskrit *karma*.)

Ba loại trí tuệ

- *Suta-mayā Paññā*: Tuệ thụ nhận, hiểu biết do nghe người khác giảng giải (Văn tuệ)
- *Cintā-mayā Paññā*: Tuệ tư duy, hiểu biết do phân tích, lý luận (Tư tuệ)
- *Bhāvanā-mayā Paññā*: Tuệ thực chứng, hiểu biết dựa trên kinh nghiệm trực tiếp (Tu Tuệ)

Ba đặc tính căn bản của các hiện tượng

- *Aniccā*: Vô thường
- *Anattā*: Vô ngã
- *Dukkha* : Khổ

Năm tập hợp hình thành con người

- *Rūpa*: Vật chất; thân thể vật lý tạo thành từ các hạt vi tử (*kalāpā*) (sắc)
- *Viññāṇa* : Sự hay biết (thức)
- *Saññā* : Nhận biết, nhận định (tưởng)
- *Vedanā*: Cảm giác (thọ)

- *Saṅkhāra*: Phản ứng, phản ứng tinh thần tạo nghiệp (hành)

Bốn nguyên tố vật chất

- *Paṭhavī*: Đất (trạng thái chắc đặc, sức nặng)
- *Āpo*: Nước (trôi chảy, kết dính)
- *Vāyo* : Gió (khí, sự vận động)
- *Tejo*: Lửa (nhiệt độ)

Bốn nguyên nhân sinh khởi của vật chất

- Thức ăn
- Môi trường/ khí quyển
- Phản ứng của tâm trong hiện tại
- Phản ứng của tâm trong quá khứ
- *Nibbāna* : Tịch diệt, thực tại tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm (tiếng Sanskrit là *Nibbāna*, niết bàn)
- *Satipaṭṭhāna*: Sự thiết lập ý thức; đồng nghĩa với *Vipassana*

Bốn Satipaṭṭhānas – Bốn lĩnh vực thiết lập ý thức :

- *Kāyānupassanā*: Quan sát thân thể
- *Vedanānupassanā*: Quan sát các cảm giác của thân
- *Cittānupassanā*: Quan sát tâm
- *Dhammānupassanā*: Quan sát các nội dung của tâm

Năm chương ngại hay năm kẻ thù

- *Kāmacchanda*: Ham muốn
- *Vyāpāda*: Ghét bỏ
- *Thīna-middha*: Sự uể oải tinh thần và thể xác
- *Uddhacca-kukkucca*: Bồn chồn, bất an
- *Vicikicchā*: Nghi ngờ, không chắc chắn

Năm sức mạnh hay năm người bạn

- *Saddhā*: Niềm tin
- *Viriya*: Nỗ lực
- *Sati*: Ý thức
- *Samādhi*: Định
- *Paññā*: Tuệ

Mười Pāramī hay phẩm hạnh

- *Nekkhamma* : Từ bỏ, xuất gia
- *Sīla*: Giới hạnh, đạo đức
- *Viriya*: Nỗ lực
- *Khanti*: Kham nhẫn
- *Sacca* : Chân thật
- *Adhiṭṭhāna*: Quyết tâm mạnh mẽ
- *Paññā*: Trí tuệ
- *Upekkhā*: Sự bình tâm
- *Mettā*: Tâm từ
- *Dāna*: Lòng hảo tâm; đóng góp thiện nguyện

Bốn phẩm chất của tâm thanh tịnh

- *Mettā*: Tâm từ (từ)
- *Karuṇā*: Lòng thương xót (bi)
- *Muditā*: Niềm vui trước hạnh phúc của người khác (hỷ)
- *Upekkhā*: Sự bình tâm (xả)
- *Bhavatu sabba maṅgalaṃ*: Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc
- *Sādhū, sādhū, sādhū*: Lành thay, lành thay, chúng tôi tán thành, chúng tôi cũng cầu chúc như vậy.

Gửi các hành giả đang trên đường tu tập Dhamma, chúc cho quý vị được hạnh phúc!

Hãy giương cao ngọn đuốc Dhamma! Hãy để ngọn đuốc ấy soi sáng cuộc sống hàng ngày của quý vị. Hãy luôn luôn ghi nhớ rằng Dhamma không phải là trốn chạy; đó là một nghệ thuật sống, sống trong an vui và hòa hợp với mình và với tất cả mọi người khác. Vì thế, hãy sống một cuộc đời phù hợp với Dhamma.

Đừng bỏ qua thời tu tập mỗi sáng và mỗi tối. Bất cứ khi nào có thể được, mỗi tuần hãy ngồi Thiền chung với những Thiền sinh Vipassana khác. Tham dự một khóa tu mười ngày mỗi năm. Việc này rất cần thiết để giúp cho quý vị vững vàng, mạnh mẽ.

Với tất cả niềm tin, hãy đối mặt với mọi trở ngại xung quanh một cách can đảm và vui vẻ. Hãy từ bỏ giận dữ và oán ghét, ác ý và hận thù. Hãy phát sinh tình thương và lòng thương xót, đặc biệt là với những người không hiểu Dhamma và đang sống một cuộc đời bất hạnh.

Nguyện cho hành vi phù hợp với Dhamma của quý vị chỉ dẫn cho họ con đường đi đến an vui và hòa hợp. Nguyện cho ánh sáng Dhamma trên khuôn mặt của quý vị thu hút được ngày càng nhiều người đau khổ đến với con đường thật sự hạnh phúc này. Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an vui, được giải thoát.

Với tất cả tâm từ,

S. N. Goenka

Lưu ý:

Người tham gia khoá dẫn nhập về Thiền Ānāpāna (Quan sát hơi thở) chưa được coi là “Thiền sinh cũ” theo truyền thống Thiền Vipassana, và do vậy sẽ không được tham gia vào bất kì chương trình nào “dành riêng cho Thiền sinh cũ”.

THỜI KHÓA BIỂU

Thời khóa biểu sau đây được đặt ra để duy trì sự liên tục của sự hành Thiền. Muốn có kết quả khả quan, Thiền sinh được khuyến cáo nên triệt để tuân theo:

- 04:00 giờ : Chuông báo thức buổi sáng
- 04:30- 06:30 giờ : Thiền ởThiền đường (phòng riêng)
- 06:30- 08:00 giờ : Ăn sáng
- 08:00- 09:00 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 09:00-11:00 giờ : Thiền ởThiền đường (phòng riêng)
- 11:00-12:00 giờ : Ăn trưa
- 12:00 -13:00 giờ : Nghỉ ngơi (hỏi Pháp vớiThiền sư)
- 13:00- 14:30 giờ : Thiền ởThiền đường (phòng riêng)
- 14:30- 15:30 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 15:30- 17:00 giờ : Thiền ởThiền đường (phòng riêng)
- 17:00- 18:00 giờ : Giải lao, uống nước
- 18:00- 19:00 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 19:00- 20:15 giờ : Pháp thoại tại Thiền đường
- 20:15- 21:00 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 21:00- 21:30 giờ : Giờ hỏi pháp tại Thiền đường
- 21:30 giờ : Về phòng ngủ, tắt đèn

Liên hệ Ban tổ chức Vipassana Việt Nam:

Mọi thông tin về đăng ký các Khóa Thiền cũng như thắc mắc các vấn đề khác, xin vui lòng liên hệ:

- Điện thoại: 0906.509.483 (Ban ghi danh)
- E-mail: registration@vn.dhamma.org
- Web link: <http://www.vn.dhamma.org/category/khoa-thien/vietnam/>

Mọi thắc mắc về việc thực hành Thiền Vipassana, xin liên hệ với ***Thiền Sư Phụ tá:*** info@vn.dhamma.org.