

# THIỀN QUÁN TIẾNG CHUÔNG VƯỢT THỜI GIAN



Nguyên tác: **The Clock of Vipassana Has Struck**

Tác giả: Ts.Sayagyi U Ba Khin (1899- 1971)  
Chú giải và biên soạn: S.N. Goenka và Pierluigi Confalonieri  
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

---o0o---

**Nguồn**

<http://www.zencomp.com>

**Chuyển sang ebook 04-06-2009**

**Người thực hiện :**

**Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

## **Mục Lục**

LỜI NÓI ĐẦU

LỜI TỰA

Nhập Đề – TRI ÂN THẦY

Ngôi Sao Sáng Của Giáo Pháp: Sayagyi U Ba Khin

Phần Một – Sayagyi U Ba Khin: CON NGƯỜI VÀ VỊ THẦY

Chương Một – Tiểu Sử Sayagyi U Ba Khin: CON VÀ VỊ THẦY NGƯỜI

Một Ít Sự Kiện Trong Cuộc Đời Thiền Sư U Ba Khin

Hồi Ức Của Một Số Học Trò Của Sayayi U Ba Khin

Hỏi Và Trả Lời

Chương Hai – Dẫn Nhập Vào Thiền Quán

Nghệ Thuật Sống

Kinh Nghiệm Tuệ Giác  
Chương Ba – Lịch Sử Thiền Quán Vipassana  
  Những Phương Pháp Trong Lịch Sử Trước U Ba Khin  
  Tóm Tắt Tiểu Sử Những Thiền Sư Ngày Trước Thời U Ba Khin  
  Hỏi Và Trả Lời  
Chương Bốn – Những Đặc Trưng Của Phương Pháp U Ba Khin  
  Hỏi Và Trả Lời  
Phần Hai – Các Tác Phẩm Của Sayagyi U Ba Khin  
Chương Năm – Những Điểm Cơ Bản Phật Pháp Trong Việc Hành Thiền  
  Sayagyi U Ba Khin  
  Hiểu Biết Các Phân Tử - *Kalàpa*  
  Các Mức Độ Nhận Thức  
  Cảm Nghiệm Về *Vô Thường* Trong Đời Sống Hằng Ngày  
  Hiểu Biết Về Vô Thường Là Điều Quan Trọng  
Chương Sáu – Phật Giáo Là Gì  
  Vũ Trụ  
  Sự Chuẩn Bị  
  Cuộc Từ Bỏ Vĩ Đại  
  Đi Tìm Chân Lí  
  Thành Phật  
  Những Lời Giảng Dạy Của Phật  
  Con Đường Diệt Khổ  
  Các Cõi Phạm Thiên Sắc Giới Và Vô Sắc Giới  
  Hỏi Và Trả Lời  
Chương Bảy – Những Giá Trị Của Thiền Phật Giáo  
  Nền Tảng Của Một Người Phật tử  
  Những Kết Quả Của Con Đường Thiền  
  Các Quan Hệ Con Người  
  Những Kết Quả Phụ  
  Sự Giải Thoát Hướng Tới Niết Bàn  
  Giải Thoát Khỏi Ba Loại Thế Giới Trần Tục  
  Hỏi Và Trả Lời  
Phần Ba – Thực Hành Thiền  
Chương Tám – Khóa Học Mười Ngày Theo Truyền Thoonfsng Sayagyi U  
Ba Khin  
  Khóa Thực Hành Thiền Vipassāna Mười Ngày  
  Hướng Dẫn Và Quy Luật Của Khóa Thiền Mười Ngày  
  Mười Đạo Quân Của Ma Vương  
  Hỏi Và Trả Lời  
Từ Vựng Pali – Việt Đối Chiếu

-ooOoo-

## LỜI NÓI ĐẦU

Cách đây bốn năm, quý vị đã đọc quyển “Những Vị Thiền Sư Đương Thời”. Nội dung quyển sách giới thiệu mười hai vị Thiền Sư nổi tiếng của Phật Giáo Nguyên Thủy. Cuộc đời, đạo hạnh và phương pháp tu hành của những vị thiền sư này là những tấm gương sáng cho người phật tử noi theo. Đặc biệt các Ngài tu tập, xiển dương và làm sáng tỏ pháp môn thiền Tứ Niệm Xứ của đức Phật cách đây hơn hai mươi lăm thế kỷ. Mỗi vị đều khám phá điểm mầu nhiệm của pháp môn này dưới mỗi góc độ kinh nghiệm tu chứng khác nhau. Điểm lôi cuốn trong quyển sách này là có hai vị Cư sĩ Thiền sư ở hai quốc gia khác nhau, đó là thiền sư Achaa Nép, người Thái Lan; thiền sư U Ba Khin, người Miến Điện. Cả hai đều có quá trình tu luyện một thời gian khá lâu trước khi giảng dạy. Kết quả tu tập và thành tựu của hai vị thiền sư này không còn bó hẹp trong quốc gia mà lan rộng khắp thế giới về đức hạnh tu tập, phương pháp giảng dạy và tín đồ. Chúng tôi có tâm nguyện sẽ giới thiệu chuyên đề đặc biệt về hai vị thiền sư này để độc giả nắm vững lý thuyết, thực hành và hiệu quả của hai truyền thống đặc biệt này.

Quyển "THIÊN QUÁN - Tiếng Chuông Vượt Thời Gian" là một chuyên đề đặc biệt giới thiệu về truyền thống tu tập thiền Tứ Niệm Xứ của đức Phật dưới sự hướng dẫn của thiền sư U Ba Khin. Nội dung giúp độc giả có khái niệm uyên thâm về lý thuyết thiền quán Tứ Niệm Xứ của đức Phật. Đọc tác phẩm, độc giả sẽ thấy được điều mầu nhiệm, thiêng liêng phi thường của pháp môn này, nó có khả năng chuyển hóa đời sống nội tâm, phát huy Giới Định Tuệ cao tột, nhìn cuộc đời dưới đôi mắt của người tỉnh thức và tâm Từ bi, Bác ái luôn trào dâng trong tâm hồn, từ đó tâm ích kỷ, hận thù, ganh tị, bủn xỉn và ác ý biến mất trong tâm của hành giả. Trong khóa thiền, hành giả cảm nhận được sự êm ả, thanh thoi, tươi mát, lành mạnh, thanh tịnh, giải thoát ngay trong kiếp sống này. Tác giả cũng không quên giới thiệu những vị thiền sư thầy của mình ở Miến Điện mà đã liên tục kế thừa tu tập và phát triển phương pháp cao quý này. Một pháp môn độc nhất vô nhị, vô tiền khoáng hậu trong thế giới chư thiên và loài người.

Điểm đặc biệt và khá lôi cuốn trong truyền thống tu tập của thiền sư U Ba Khin là đặc nặng về phương pháp Niệm Thọ- một trong bốn đối tượng thiền

Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm và niệm Pháp. Đây là bốn đề mục thiền quán Tứ niệm xứ. Có vị thiền sư chuyên về niệm pháp, có vị chuyên về niệm tâm, có vị chuyên về niệm thân và có vị chuyên về niệm thọ. Thiền sư U Ba Khin chuyên về niệm thọ, điều đó không có nghĩa là không có niệm Tâm, niệm Pháp và niệm Thân, vì bốn đề mục này tương quan với nhau mật thiết. Khi hành giả có niệm Thọ, đồng thời hành giả cũng có niệm Thân, niệm Pháp và niệm Tâm. Giống như tu Giới, tu Định và tu Tuệ, khi hành giả có giới thì cố nhiên phải có định và tuệ. Định và tuệ không phát sanh cho những người không có giới.

Trong khóa tu, thiền sư đề cao việc tu tập giới- năm giới hoặc tám giới, vì nó là nền tảng đạo đức xã hội loài người, đồng thời chính tu tập giới hạnh là những bậc thang để hành giả bước đến đỉnh cao của cứu cánh giác ngộ. Giác ngộ giáo lý vô thường, khổ não và vô ngã là một trong những vấn đề chính của phương pháp U Ba Khin giảng thuyết cho hành giả tu tập. Phương thức này giúp hành giả nhìn cuộc đời với ý nghĩa thực sự của nó, không bị tài sắc lợi danh, quyền hành địa vị chi phối. Hành giả nhìn cuộc đời chỉ là giấc mộng canh khuya, vô thường tạm bợ, không có gì tồn tại với thời gian và không gian, không có gì của mình mà mình cũng không làm chủ được ai. Nhờ vậy tâm hành giả nhằm chán không dễ dãi trong việc thực hành thiện pháp. Tuy khóa tu ngắn hạn nhưng Thiền sư hướng dẫn hành giả sống an lạc trong giây phút tại, có chánh niệm và tỉnh giác với những gì xảy ra trong giây phút hiện tiền. Nhờ có tâm chánh niệm này, hành giả trở về cuộc sống đời thường, trăm công nghìn việc, họ sẽ áp dụng món quà chánh niệm mà họ đã có được trong khóa tu của U Ba Khin nên họ sống an vui, không bị những phiền não cuộc sống chi phối. Đây là một nghệ thuật sống dưới cái nhìn của thiền quán đã được thiền sư U Ba Khin và Goenka lời cuốn hàng ngàn người Tây phương đến với đạo Phật ngày nay. Thiền sư U Ba Khin thường dạy: "Phương pháp của tôi chủ yếu là thực hành chứ không lý thuyết. Thiền quán Tứ niệm xứ thì quá mầu nhiệm và uyên thâm, nên quý vị càng ít nói về nó thì quý vị càng đạt được những kết quả cao".

Về tên tuổi của thiền sư U Ba Khin, chẳng những nổi tiếng trong đạo Phật mà còn nổi tiếng trong bộ máy chánh quyền của đất nước Myanmar. Một công chức gương mẫu, đầy lòng nhiệt thành với công việc. Đối với đạo thiền sư là một ngôi sao bắc đẩu sáng nhất trên đất nước Myanmar và lan rộng đến cả thế giới. Tại sao thiền sư đạt được như vậy? Vì người có trái tim nhân ái, một tấm lòng cởi mở bao dung với mọi người, không phân biệt. Nhờ vậy nên người có hàng ngàn người đệ tử trên thế giới, khi họ giác ngộ pháp thiền Quán này dưới sự hướng dẫn của thiền sư U Ba Khin, một lòng một dạ, họ

tu tập và xiển dương theo gương của thầy. Giờ thì người đã nghìn thu yên giấc, nhưng tấm gương, đạo hạnh của người vẫn còn sống mãi trong lòng của những người con phật qua tác phẩm và các đệ tử của người đang còn đương thời.

Trong nhiều người đệ tử đó, ngài Goenka xứng danh tiếp nối truyền thống của U Ba Khin để giảng dạy. Hiện nay phương pháp thiền quán của U BA Khin có nhiều thiền viện và hành giả đông nhất thế giới. Một lối hệ thống tổ chức vô cùng quy mô và khoa học dưới sự giảng dạy của các đệ tử thiền sư U Ba Khin, đặc biệt là thiền sư Goenka. Điều cảm động của Thiền sư Goenka là làm sống lại pháp môn thiền quán Tứ Niệm Xứ tại quê hương đã sản sinh ra nó- xứ Kuru trên miền đất Ấn Độ ngày xưa. Pháp môn này hiện nay chẳng những phổ thông đối với tầng lớp trí thức của Ấn Độ mà còn được giảng dạy trong giới chính phủ và những nhà tù. Điều hoan hỷ hơn nữa Goenka chẳng những xiển dương pháp hành mà còn xiển dương pháp học. Người thực hiện chương trình nhập toàn bộ Tam Tạng lần Chú Giải vào đĩa CD ROM kinh điển phật giáo bằng bảy ngôn ngữ để gửi tặng trong giới phật giáo. Đối với công đức của Người quả thật là vô lượng vô biên, không chi sánh bằng. Để đền đáp công ơn đó, chúng ta chỉ thực hiện một điều, đó là tu tập pháp môn thiền Tứ Niệm Xứ của đức Phật trong quyển sách này do thiền sư U Ba Khin và Goenka đã biên soạn rất thực tiễn, công phu và thực dụng trong xã hội ngày nay.

Nhận thấy quyển sách hữu ích, chúng tôi chuyển ngữ để cống hiến quý hành giả Việt nam để có thêm tài liệu tu tập. Xin chân thành cảm ơn Phật tử Trần thị Thu đã gửi tặng quyển sách quý giá này để chúng tôi mới có cơ hội hoàn thành công tác phật sự quý báu trên.

Nếu có điều chi sơ sót, kính mong quý vị góp ý để kỳ tái bản hoàn chỉnh hơn.

Kính chúc quý vị và các bạn an lạc trong chánh pháp.

***Kỳ Viên Tự, Mùa hạ 2002  
Tỳ Kheo Thiện Minh***

-ooOoo-

## LỜI TỰA

*Phương pháp của tôi chủ yếu là thực hành chứ không lý thuyết. Phương pháp Thiền Quán vô cùng vi tế, nên bạn càng nói ít về nó, bạn càng đạt những kết quả tốt. -- Sayagyi U Ba Khin*

Gần ba thập kỉ đã trôi qua kể từ ngày mất của đại thiền sư U Ba Khin ở Myanmar (trước đây gọi là Miến Điện). Sống trong bảy thập niên đầu của thế kỉ 20, Thiền sư U Ba Khin là một khuôn mặt lỗi lạc trong thời đại của ngài. Những thành tựu của ngài quả là độc đáo trong hai lãnh vực mà bình thường khó đi chung với nhau: Ngài vừa là một thiền sinh và thiền sư lỗi lạc, đồng thời vừa là một quan chức nhà nước đầy tận tụy với trách nhiệm, và có một đời sống liêm khiết chính trực không thể chê trách. Việc phục vụ đất nước Myanmar của ngài có một giá trị to lớn, nhưng gương sáng ngài nêu lên cho những công dân của thế giới cũng không kém phần quý báu, vì trong một thời đại nhiễu nhương trên toàn thế giới, đời sống của ngài chứng tỏ một chân lý đơn sơ nhưng mãnh liệt -- đó là một cá nhân với một tâm hồn thanh khiết có thể tạo một ảnh hưởng tích cực, có tác dụng sửa chữa những sai lạc của xã hội. Sự nghiệp của ngài U Ba Khin là sự nghiệp của một người gia trưởng lý tưởng biết kết hợp sự tận tụy không nao núng vì Giáo pháp với sự dẫn thân không mỗi mệ để phục vụ lợi ích của cộng đồng trần thế.

Trước khi qua đời ngày 19 tháng 1 năm 1971, ngài U Ba Khin đã có thể nhìn thấy những giấc mơ yêu dấu nhất của đời mình trở thành hiện thực. Ngài đã nhìn thấy phương pháp Thiền Quán cổ xưa, vốn được bảo tồn trên đất nước Myanmar của ngài suốt hơn hai ngàn năm, nay cũng trở về lại Ấn Độ, mảnh đất đã khai sinh ra nó. Nó được đưa trở lại đất tổ của nó nhờ công lao của thiền sư S. N. Goenka, người học trò nhiệt thành của ngài U Ba Khin. Trong hai ngàn năm qua, việc thực hành siêu việt về Thiền Quán -- tâm điểm giáo huấn của Đức Phật -- chỉ giới hạn vào một số ít ỏi tu sĩ thiền niệm và những vị gia trưởng ở một ít nước châu Á. Ngày nay, hàng ngàn người đi tìm kiếm đã có cơ hội đón nhận giáo huấn và cảm nghiệm được những lợi ích của nó. Những người này thuộc hàng chục nước khác nhau, Đông cũng như Tây, đại diện cho mọi tôn giáo, tín ngưỡng, giai cấp, và cộng đồng.

Do nhu cầu cấp bách của thời ngài, Sayagyi đã giới hạn việc truyền thụ giáo pháp của ngài cho một số tương đối ít các thiền sinh đến với trung tâm thiền của ngài ở Yangon. Ngày nay, vào năm 1999, có trên 50 trung tâm thiền trên khắp thế giới -- hai mươi ở Ấn Độ, số còn lại ở mười lăm quốc gia khác -- các trung tâm này giảng dạy phương pháp do Sayagyi U Ba Khin truyền thụ,

và được môn sinh của ngài là S. N. Goenka tiếp nối. Trong khi giảng dạy, S. N. Goenka luôn luôn nhấn mạnh trước hết việc thực hành Phật pháp (*Dhamma*) -- mà tiếng Pàli, ngôn ngữ của Phật, gọi là *patipatti*. Chỉ bằng việc thực hành người ta mới có được kinh nghiệm trực tiếp để đưa họ tới mục đích cuối cùng là sự diệt khổ. Trong phương pháp này, Goenka noi gương thầy mình, người luôn nhấn mạnh rằng giáo pháp Dhamma chỉ có ý nghĩa đích thực nếu ta thực hành nó.

Nhưng còn một khía cạnh khác nữa của Phật pháp: pháp học - *pariyatti* - nhận thức trên bình diện lý thuyết, hay tri thức. Điều này có ích để gợi hứng cho người ta thực hành thiền, và để làm sáng tỏ những câu hỏi có thể nảy sinh trong lúc thực hành. Tiếc thay, kho tài liệu bằng tiếng Anh để cung cấp một nền tảng lý thuyết thích hợp cho người thiền sinh Vipassana không đáp ứng đủ sự gia tăng việc thực hành Dhamma hiện nay. Mục đích của sưu tập các nghiên cứu lịch sử và lý thuyết này là để đáp ứng nhu cầu này và để rọi ánh sáng vào những khía cạnh khác nhau của phương pháp Thiền Quán.

*Thời của thiền quán đã điếm* là để biểu lộ lòng tôn kính đối với Sayagyi U Ba Khin và nội dung cuốn sách là một sự tiếp nối công trình cả một đời của ngài. Sưu tập này được công hiến chủ yếu để gợi hứng cho việc thực hành chánh pháp, cho những người đã tham dự các khoá thiền cũng như những người chưa từng có kinh nghiệm về Thiền Quán. Tuy nhiên, nó không phải là một sách giáo khoa để giảng dạy về phương pháp này. Cần phải tham dự một khoá 10 ngày dưới sự hướng dẫn của một thiền sư có thẩm quyền để đi vào việc thực hành Thiền Quán một cách đúng đắn.

Tất cả hoạt động của Sayagyi và Goenka, tất cả sinh hoạt Phật Pháp trên khắp thế giới hiện nay, chỉ có một mục đích: giúp người ta tìm ra con đường giải thoát khỏi đau khổ. Phương pháp để cung cấp con đường giải thoát này đã biến mất ở Ấn Độ, và không được phần lớn thế giới còn lại biết đến trong suốt nhiều thế kỉ. Nay phương pháp ấy lại xuất hiện trở lại. Sayagyi tin vào lời tiên tri rằng hai ngàn năm trăm năm sau Đức Phật, Dhamma sẽ được phục hưng và phổ biến trên khắp thế giới. Niềm tin này nay đang được chứng thực. Như ngài thường nói, "Thời của thiền quán đã điếm."

Vì việc thực hành Thiền Quán là cốt tuỷ lời giảng dạy của Đức Phật và là phần đóng góp quan trọng nhất của ngài U Ba Khin, với sưu tập này chúng tôi muốn hoàn thành hai mục tiêu sau:

1) Mô tả đời sống và nhân cách của ngài U Ba Khin, như một con người và như một thiền sư, bằng cách kể lại những giai thoại về cuộc đời ngài, cùng với hồi ức của những người đã từng gặp ngài, đồng thời nhấn mạnh phần đóng góp quan trọng của ngài trong việc phổ biến phương pháp này.

2) Vạch ra những nét đặc trưng cốt yếu của việc thực hành phương pháp suy niệm này qua việc trình bày những bút tích của ngài U Ba Khin, kèm theo những bình luận về những bút tích ấy.

Phần một của sách này kể lại những chi tiết quan trọng nhất và một số giai thoại có ý nghĩa trong cuộc đời ngài U Ba Khin, trước tiên qua lời kể của S.N. Goenka, môn sinh của ngài, và Viện Nghiên Cứu về Vipassana (gần Dhammagiri, trung tâm thiền ở Igatpuri, Ấn Độ).

Phần hai giới thiệu những tác phẩm của ngài U Ba Khin và một phần quan trọng bao gồm các câu hỏi và trả lời với Goenka, cắt nghĩa những nguyên tắc cốt yếu của phương pháp do ông và thầy của ông giảng dạy.

Phần ba mô tả chi tiết các khoá học Thiền Quán được tổ chức thế nào, phác hoạ cách thức phương pháp này được giảng dạy và cung cấp thông tin về những nơi phương pháp này đang được giảng dạy.

---o0o---

### **Ghi Chú Về Việc Sử Dụng Ngôn Ngữ Pàli**

Đức Phật đã giảng dạy bằng ngôn ngữ Pàli, và các lời dạy của ngài (Dhamma) được giữ lại bằng ngôn ngữ này. Giống như tiếng Phạn và tiếng La tinh, tiếng Pali không phải một sinh ngữ mà là một "cổ ngữ" đã được bảo tồn và sử dụng trong các tu viện, được học tại các nước thuộc truyền thống *Phật giáo Nguyên thủy* (Theravàda) cổ kính nhất, và bằng cách đó nó được sử dụng để dịch lại và giải thích một truyền thống vẫn còn sống động.

Một ý nghĩa của "Pàli" là "cái bảo vệ hay bảo tồn." Pàli bảo tồn những lời của con người được giác ngộ, Phật Thích Ca. Theo truyền thống, bằng cách diễn tả giáo pháp cao siêu giúp cho chúng sinh được giải thoát khỏi vòng khổ, Pali cũng bảo vệ chúng sinh; nó bảo tồn kho tàng vô giá của chính những lời giảng dạy của Đức Phật. Sự gắn bó với ngôn ngữ của Đức Phật đã trở thành một phần có ý nghĩa sâu xa của truyền thống những giáo huấn lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.



Vấn đề phát sinh là: nếu giáo pháp là phổ quát, nếu nó là qui luật của bản tính phổ quát, không phân biệt quốc tịch hay bối cảnh, vậy thì tại sao tiếng Pàli lại được dùng để truyền đạt lời giảng dạy? Câu trả lời nằm trong bản chất của ngôn ngữ nói chung và của ngôn ngữ đặc thù này.

Không một ngôn ngữ nào dù phong phú đến đâu có thể truyền đạt thoả đáng những thuật ngữ phức tạp, hoàn toàn chuyên biệt mà Đức Phật đã dùng để mô tả những kinh nghiệm suy niệm khác nhau của Ngài. Không có những từ tương đương trong những ngôn ngữ khác để diễn tả những khái niệm này; các từ chỉ mang những nghĩa gần tương đương mà thôi.

Ví dụ từ "Dhamma" là một từ bao hàm một phổ ý nghĩa sâu rộng. Nó có nghĩa là chân lý, giáo huấn, luật tự nhiên. Nó cũng chỉ về những đặc tính, hay bản tính, của tất cả những gì hiển hiện trên thế giới; vì thế nó có nghĩa là "hiện tượng," và "đối tượng của trí tuệ." Cố gắng chuyển dịch một từ như thế bằng một từ tương đương sẽ làm xê dịch ý nghĩa sâu xa của nó. Điều này cũng đúng với nhiều từ khác được Đức Phật dùng để cắt nghĩa những khái niệm vô cùng tinh tế.

Vì lý do đó, trong sách này chúng tôi diễn đạt những khái niệm quan trọng nhất của giáo pháp bằng ngôn ngữ gốc của chúng, đồng thời cắt nghĩa chúng theo văn mạch mà chúng được sử dụng. Thỉnh thoảng chúng tôi cũng dịch những từ Pali bằng những từ hay thành ngữ có khả năng diễn đạt rõ nhất ý nghĩa của các khái niệm trong ánh sáng của kinh nghiệm suy niệm thực tế. Các từ Pali được Đức Phật nói luôn luôn phát xuất trực tiếp từ chân lý mà ngài đã lãnh hội bởi kinh nghiệm trực tiếp nhờ suy niệm.

-ooOoo-

## **Nhập Đề – TRI ÂN THẦY**

-- S.N. Goenka

19 tháng 1, 1981

Tôn sư vô cùng kính mến!

Mười năm đã qua kể từ ngày thầy qua đời, nhưng tinh thần của thầy vẫn còn hiện diện và không ngừng khơi dậy nguồn cảm hứng ngày hôm nay. Lòng con tràn ngập niềm tri ân thầy, người thầy có trái tim bao la, đầy cảm thông và trìu mến, đã ban cho con hạt ngọc giáo pháp vô giá này. Giả như con

không được thầy ban tặng hạt ngọc giáo pháp này, thử hỏi đời con sẽ ra sao? Có thể con đã phung phí đời mình để đuổi theo những thứ phù phiếm xa hoa, và chạy theo những bậc thang danh vọng mất rồi. Thầy đã ươm trồng hạt giống giáo pháp nơi con. Nếu không, con đã cam chịu với những sợi dây xích trói buộc của cuộc đời, và nhằm tưởng chúng là những đồ trang sức. Có thể con đã phí phạm cuộc đời mình và tìm sự thoả mãn nơi những kinh nghiệm của người khác thay vì của bản thân mình. Con có thể tìm đâu ra kinh nghiệm thực sự và trực tiếp này về chân lý? Con có thể tự thoả mãn bằng những sự dối phóng của trí tưởng tượng. Con có thể tìm đâu ra được tuệ giác do kinh nghiệm trực tiếp về chân lý mang lại? Có thể con đã phí phạm đời mình với những tham vọng của trí tuệ và tưởng nó là tuệ giác. Con có thể làm méo mó đời sống vô giá của con người bằng những lễ nghi hình thức, những tụng niệm máy móc, và để mình bị lôi kéo bởi những thứ triết lý phiến diện xa rời thực tế. Thầy dạy giáo pháp vô địch của con! Thầy đã làm cho đời con thực sự thành đạt và đáng sống bằng việc trao ban cho con Giáo pháp vô song này.

Quả thực, việc thực hành Giáo pháp quả là vô song và cao cả vô cùng. Dễ dàng biết bao! Trong sáng biết bao! Khoa học biết bao! Ích lợi biết bao! Dẫn đưa từ nô lệ sang tự do, từ ảo tưởng và ảo giác sang thực tại, từ dáng vẻ chân lý sang chân lý đích thực -- cầu mong sao cho viên ngọc Giáo pháp vô giá này mãi mãi tinh tuyền vô tì tích!

Con đã long trọng tuyên bố những quyết tâm đáng giá này trong ngày giỗ thầy hôm nay:

Ước mong, con đừng mắc vào trọng tội là làm như bản lời giảng dạy của thầy. Ước mong, phương pháp vô giá này của thầy giữ mãi vẻ đẹp vô tì tích của nó. Ước mong, việc thực hành phương pháp này mở rộng cửa cho sự trường sinh bất tử và sự cứu độ cho mọi người và từng người. Chỉ khi con thực hành trọn vẹn những quyết tâm này, con mới là người học trò biết kính trọng và tôn vinh thầy.

-ooOoo-

**Ngôi Sao Sáng Của Giáo Pháp: Sayagyi U Ba Khin**

-- S. N. Goenka

Sayagyi U Ba Khin là một trong những bậc thầy lỗi lạc về Thiền Quán của thời đại chúng ta -- một nguồn cảm hứng cho nhiều người, trong đó có tôi. Một trong những đóng góp độc đáo của ngài là trong khi giảng dạy, ngài lưu tâm tới những người nước ngoài và những người ngoài đạo Phật. Các bậc tiền bối của Sayagyi là hai Đại sư Saya Thetgyi và Ledi Sayadaw. Những người học trò khác của hai vị Đại sư này đều giảng dạy Thiền quán theo truyền thống này chủ yếu bằng ngôn ngữ Miến Điện và vì vậy các thính giả của họ chỉ là người Miến. Trái lại, Sayagyi U Ba Khin nói tiếng Anh lưu loát và cũng có khả năng diễn giảng Phật pháp bằng tiếng Anh khiến cho cả Phật tử lẫn người ngoài đạo, người Miến lẫn người nước ngoài, đều có thể hiểu được và cảm thấy hấp dẫn.

Phương pháp của Sayagyi không phải phương pháp của các học giả. Từng lời nói của ngài đều phát xuất từ kinh nghiệm bản thân, và vì vậy, các lời giảng dạy của ngài mang theo kinh nghiệm cuộc sống, và đó chính là lý do tại sao mỗi lời nói của ngài đều mang theo một mãnh lực để khích lệ các thiền sinh của ngài. Ngài viết ít, nói ít, thế nhưng biết bao thiền sinh được hưởng những hoa quả giáo huấn của ngài. Ngài đảm nhận những trọng trách trong chính quyền cho tới năm 67 tuổi và có rất ít thời gian rảnh để lo việc giảng dạy Phật pháp. Chính vì thế ngài đã có lời nguyện này:

"Ước gì chỉ những con người chín chắn và có những nhân đức cao quý (*paramis*) của quá khứ tìm đến với tôi để đón nhận Giáo pháp, và chỉ những con người này sau đó sẽ lãnh lấy ngọn đuốc Giáo pháp để mang đi truyền bá khắp thế giới."

Ngài thường đọc lên một câu thơ tiếng Pali:

Ước gì nhờ hành động cao quý này,  
Tôi không phải tiếp xúc với những con người mê muội.  
Nhưng ước gì tôi chỉ gặp những con người trí tuệ gương mẫu  
cho tới khi tôi đạt tới *Niết bàn*.

Sayagyi U Ba Khin không thể giảng dạy cho quần chúng; ngài chỉ giảng dạy một số ít cá nhân mà ngài có thể dành cho nhiều thời giờ hơn. Một lần kia, khi ngài đến thăm, thấy tôi đang ngâm nga câu thơ trên đây, Sayagyi mỉm cười nhắc nhở, "Những lời này không dành cho anh đâu! Anh phải mang hạt giống Giáo pháp đi gieo nơi đông đảo quần chúng. Nếu anh tuyên lời nguyện đó, làm sao Giáo pháp có thể lan rộng được? Lời nguyện này là dành cho thầy, vì thầy có quá ít thời giờ; hơn nữa, thầy mới chỉ ở ngoài thềm cửa

của năm 2500 sau Đức Phật, là lúc Phật pháp phải bắt đầu được truyền bá. Còn anh đang đón nhận Phật pháp khi bắt đầu một kỉ nguyên mới. Thế nên anh phải làm việc cật lực mới được. Anh phải đem hạt giống Phật pháp đi gieo nơi đông đảo quần chúng. Vì vậy, anh đừng đọc lời nguyện ấy."

Sayagi không chỉ là một quan chức chính phủ mẫu mực với năng lực và sự liêm khiết cao vời, ngài còn là một người thầy dạy chính đạo với một tâm hồn đầy nhân tính. Ngài giảng dạy bằng vô vàn tình thương yêu và từ bi cho dù ngài luôn nhấn mạnh về kỉ luật nghiêm khắc. Dù là với vị cựu tổng thống Miến Điện hay với một bác nông dân quê mùa, dù là với vị thẩm phán của Toà án tối cao hay với một tên tử tội, ngài đều tỏ một lòng cảm thông như nhau. Con người của ngài U Ba Khin là như thế, một viên ngọc quý giữa loài người. Người thầy của tôi cao quý như thế đấy, chính ngài đã dạy tôi nghệ thuật sống một đời sống tốt lành.

Thầy đã chọn tôi đi gieo trồng hạt giống Phật pháp trên khắp thế giới. Khi so sánh mình với thầy, tôi cảm thấy mình vô cùng hèn kém. Nhưng chính cảm nhận này lại làm tôi xác tín rằng chính Phật pháp đang tác động chứ không phải bản thân tôi hay bất kỳ một cá nhân nào. Tôi đã được thầy chọn làm người truyền thông Giáo pháp. Và khi giúp thể hiện sứ mệnh của thầy, tôi đón nhận được những lợi ích to lớn là phát huy những nhân đức của chính mình. Hiểu như thế, tôi tiếp tục hoạt động. Và giống như tôi, các bạn của thế hệ sau tôi, các bạn có trách nhiệm -- và cơ hội tuyệt vời -- để nối tiếp sứ mệnh cao quý này.

Đó là sứ mệnh của thầy. Đó là công việc của Giáo pháp. Thầy sẽ tiếp tục chiếu sáng mãi như một vì sao sáng giữa vô vàn các bậc thầy từ thời Đức Phật tới hôm nay và mãi tới tương lai. Sayagi đã từng nhìn tới viễn cảnh của kỉ nguyên Phật pháp *sàsana* thứ hai, khi Phật pháp sẽ lan tràn và mang lại lợi ích cho toàn thể thế giới. Cầu mong cho những ước mơ của ngài được trở thành hiện thực.

Ước gì ngày càng nhiều người hiện đang đau khổ trên khắp thế giới được đón nhận Giáo pháp, nhất là hôm nay, khi trên khắp thế giới có biết bao đau khổ, biết bao tranh chấp, biết bao căng thẳng. Ước gì ngày càng nhiều người đến với Thiên Quán.

## **Phần Một – Sayagyi U Ba Khin: CON NGƯỜI VÀ VỊ THẦY**

### ***Chương Một – Tiểu Sử Sayagyi U Ba Khin: CON VÀ VỊ THẦY NGƯỜI***

*Một người như Sayagyi sẽ không bao giờ chết.*

*Có thể bạn không thấy người, nhưng lời dạy của người còn sống mãi.*

-- Hòa thượng Webu Sayadaw

Sayagyi U Ba Khin sinh ngày 02 tháng 6 năm 1899 tại Yangon, thủ đô Myanmar. Ngài là con út trong hai người con của một gia đình nghèo sống trong một khu dân cư lao động. Myanmar hồi đó sống dưới sự cai trị của nước Anh cho tới sau Thế chiến II. Vì thế người ta rất cần học tiếng Anh. Thực vậy, muốn kiếm được việc làm kha khá, người ta cần phải thông thạo tiếng Anh.

U Ba Khin may mắn được một người đứng tuổi của một nhà máy ở gần nhà giúp cậu vào một trường trung học của giáo phái Methodist khi cậu lên 8 tuổi. Cậu tỏ ra là một học sinh có năng khiếu bẩm sinh. Cậu có thể học thuộc lòng các bài học, thuộc lòng quyển văn phạm tiếng Anh từ đầu đến cuối. Năm nào cậu cũng đứng nhất lớp và nhận được một học bổng trung học. Một giáo viên người Miến đã giúp cậu vào học Trường Thánh Phaolô, ở đó năm nào cậu cũng lại đứng đầu lớp. Tháng 3 năm 1917, cậu đậu phổ thông trung học, nhận một giải huy chương vàng và một học bổng đại học. Nhưng hoàn cảnh gia đình quá khó khăn đã buộc cậu thôi học để đi làm kiếm sống.

Ban đầu, cậu đi làm cho một tờ báo Miến Điện tên là "Ánh Dương," nhưng sau một thời gian ngắn, cậu bỏ công việc này để làm nhân viên kế toán cho phòng tài chánh của Miến Điện. Có rất ít người Miến làm việc trong văn phòng này, vì hầu hết các công chức thời đó đều là người Anh hay Ấn Độ. Năm 1926 U Ba Khin thi đậu cuộc thi ngành kế toán do chính quyền địa phương của Ấn Độ tổ chức. Năm 1937, khi Myanmar tách khỏi Ấn Độ, ông được bổ nhiệm chức Chánh Văn phòng đặc biệt.

U Ba Khin tiếp tục phục vụ trong chính phủ thêm 26 năm nữa. Ông trở thành Kế toán trưởng ngày 4 tháng 1 năm 1948, là ngày Myanmar giành được độc lập từ tay nước Anh. Trong hai thập kỷ tiếp theo, ông được bổ nhiệm vào nhiều chức vụ khác nhau trong chính phủ, thường ông kiêm nhiệm hai chức vụ một lúc, và luôn luôn là chức đầu ngành. Có lần ông đứng đầu cùng một lúc ba ngành khác nhau trong suốt ba năm, và một lần

khác ông đứng đầu cùng một lúc bốn ngành trong một năm. Khi ông được bổ nhiệm làm chủ tịch Hội đồng thị trường nông nghiệp nhà nước năm 1956, nhà nước Myanmar đã trao tặng ông tước hiệu "*Thray Sithu*," một tước hiệu rất cao quý của nước này. Chỉ trong 4 năm cuối đời, ông mới dành tất cả thời giờ của mình để chỉ chuyên chú vào việc giảng dạy thiền. Phần thời gian còn lại, ông hoạt động một cách hài hòa trong các công việc thiền niệm, phục vụ đất nước với tất cả sự tận tụy, và vì là gia trưởng của một gia đình với vợ, 5 năm cô con gái và một cậu con trai, ông còn phải gánh những trách nhiệm nặng nề của gia đình mình.

Lần đầu tiên ông thử hành thiền là vào ngày 1 tháng 1 năm 1937. Một học trò của thiền sư Saya Thetgyi -- một nông gia giàu có và là một thiền sư -- đến thăm ông và giảng giải cho ông phương pháp niệm hơi thở *ànàpàna*. Khi ông luyện thử, ông cảm nghiệm được sự tập trung rất tốt, và điều này gây ấn tượng mãnh liệt đối với ông khiến ông quyết định theo dự một khóa trọn vẹn. Sau khi quyết định, ông xin phép nghỉ việc mười ngày, và chỉ một tuần sau khi thử *ànàpàna*, ông đã bắt đầu lên đường đi đến trung tâm của thiền sư Saya Thetgyi ở Pyawbwegyi. Một con người đầy tinh thần trách nhiệm như U Ba Khin mà sẵn sàng gác bỏ công việc ở nhiệm sở của mình một cách mau chóng như thế chứng tỏ quyết tâm học thiền của ông mãnh liệt như thế nào.

Do các nhiệm vụ công chức của ông đòi hỏi quá nhiều thời gian, thiền sư chỉ có thể dạy cho một số ít học trò. Năm 1950 ông lập Hội Thiền quán của Văn phòng kế toán nhà nước để cho những người thường, chủ yếu là các nhân viên của văn phòng, có thể học Thiền quán. Nhiều học trò người Miến Điện của ông cũng làm việc chung với ông trong chính quyền. Năm 1952, Trung tâm Thiền học quốc tế (I.M.C) khai trương ở Yangon, cách xa ngôi chùa nổi tiếng Shwedgon hai dặm về phía bắc. Tại đây nhiều học trò người Miến và người nước ngoài đã có may mắn đón nhận những lời giảng về Giáo pháp của Thiền sư. Các học trò người nước ngoài của thiền sư thì ít nhưng thuộc nhiều thành phần khác nhau, bao gồm những Phật tử hàng đầu của phương Tây, những học giả, và thành phần ngoại giao ở Yangon. Nhiều học trò người Ấn Độ được Goenkaji giới thiệu. Tỉnh thoảng thiền sư được mời đi thuyết trình cho các thánh giả nước ngoài ở Myanmar về đề tài Giáo pháp.

Khi giảng dạy cho con số thiền sinh ngày càng gia tăng đến từ nhiều quốc gia khác nhau trên thế giới, thiền sư xác tín rằng đã đến giờ để những lời dạy của Đức Phật lan rộng vượt ra khỏi biên giới ảnh hưởng vốn có xưa nay. Ông ý thức về sự thịnh vượng vật chất và trình độ kỹ thuật của các quốc gia

khác, nhưng ông cũng ý thức về sự mê muội về tinh thần nơi những quốc gia ấy và sự đau khổ vô bờ phát sinh từ sự mê muội ấy. Ông hiểu rằng đây là thời điểm để cho lời dạy của Đức Phật lan rộng tới những cư dân của những vùng đất ấy. Xuất phát từ tình yêu và thương cảm, thiền sư ao ước được đi ra nước ngoài để truyền bá phương pháp này. Tuy chính sách của nhà nước Myanmar không cho phép ông rời bỏ quê hương, nhưng quyết tâm của ông luôn luôn tồn tại. Trước khi qua đời, ông đã chỉ định một số vị giảng dạy thuộc nhiều quốc gia khác nhau để thay ông mang thiền định đến khắp thế giới. Sayagyi hiểu rằng những lời giảng dạy sẽ vượt ra ngoài biên cương Myanmar và châu Á, và không chỉ lý thuyết mà thôi, nhưng cả việc thực hành những lời dạy của Đức Phật sẽ đâm rễ sâu trên khắp thế giới.

Sayagyi đã hoạt động tích cực để chuẩn bị cho Đại hội Phật giáo lần thứ sáu với tên gọi Chaitha Sangayana (Đại hội kết tập kinh điển lần thứ IV) diễn ra tại Yangon năm 1954-1956. Năm 1950 Sayagyi là thành viên sáng lập của hai tổ chức sau này sáp nhập chung thành Hội đồng Sasana Phật giáo Miến Điện (U.B.S.C.), là cơ quan kế hoạch chính của Đại hội đồng. Ông là một thành viên điều hành của U.B.S.C, và là chủ tịch uỷ ban thực hành thiền niệm *patipatti*. Ông cũng là uỷ viên kiểm toán danh dự của Hội đồng và trong cương vị này ông chịu trách nhiệm trông coi sổ sách kế toán về mọi tặng vật dâng cúng (*dàna*) và mọi khoản chi tiêu của Đại hội.

Người ta đã có một kế hoạch xây dựng lớn cho Đại hội Phật giáo lần thứ 6. Trên một khu đất rộng hơn 170 mẫu, người ta dự định xây cất nhà cửa, nhà bếp và khu vực ẩm thực, một bệnh viện, thư viện, viện bảo tàng, bốn khách sạn và các toà nhà hành chánh. Điểm tập trung của toàn bộ công trình này là Đại sảnh Mahà Pàsàraguhà, một hội trường khổng lồ có thể chứa khoảng ba ngàn vị sư từ các nước Myanmar, Sri Lanka, Thái Lan, Ấn Độ, Campuchia và Lào qui tụ lại để đọc, xác định nguồn gốc, biên tập, và xuất bản Tam Tạng- Tipiika. Các tu sĩ này làm việc theo các tổ, soạn các kinh văn Pàli để in và xuất bản, đối chiếu các ấn bản Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan, Campuchia và ấn bản bằng mẫu tự La-tinh của Hội Pàli ở Luân Đôn.

Thiền sư tiếp tục hoạt động tích cực trong Hội Đồng U.B.S.C, trong những chức vụ khác nhau cho tới năm 1967. Khi hoạt động như thế, ông đã kết hợp những trách nhiệm và tài năng của một con người tại gia và một viên chức chính phủ với sự quyết tâm to lớn của ông cho Phật pháp để truyền bá giáo huấn của Đức Phật cho thế giới. Ngoài việc tận tâm chu toàn việc phục vụ đất nước của mình, ông còn tiếp tục giảng dạy thường xuyên về Thiền Quán tại trung tâm của ông. Một số người phương Tây đến dự Đại hội Phật giáo

lần thứ 6 đã được giới thiệu đến với Sayagyi để được ông chỉ dạy về pháp hành, vì vào thời đó không có thiền sư nào khác nói thạo tiếng Anh.

Cuối cùng, năm 1967, thiền sư đã rời bỏ sự nghiệp lỗi lạc của mình trong guồng máy chính quyền để về sống tại trung tâm thiền I.M.C. của ông và giảng dạy phương pháp Thiền Quán tại đó, cho tới lúc ông qua đời năm 1971.

-ooOoo-

## **Một Ít Sự Kiện Trong Cuộc Đời Thiền 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 Sayagyi đang ở Mandalay trong chức vụ Cán bộ Kế toán đường sắt, chịu trách nhiệm quản lý toàn bộ ngân quỹ đường sắt. Sau khi cuộc oanh kích chấm dứt, ông chạy ngay tới nhà ga vừa bị tàn phá, lòng sục trong đồng đồ nát, và thấy két sắt vẫn còn y nguyên không hề hấn. Vì có chìa khóa của két sắt, ông 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 ông 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 ông đang lâm bệnh nặng, và các chi tiêu của ông quá nặng nề ông 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. Ông đã quyết định, bổn phận của ông 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 ông vẫn phải thử xem sao. Ông thuê một chiếc Jeep taxi và đi mất ba giờ để đến Maymyo. Tới nơi, ông thấy người Anh vẫn còn ở thành phố này. Ông đi tìm cấp trên của ông 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, ông 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.

---o0o---

### **Giáo Pháp Làm Biến Đổi Một Bộ Trong Chính Quyền**

Bằng cách đưa việc thực hành Thiên 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 guồng 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 ông có quyền hành rõ ràng để có những biện pháp cần thiết. Hiểu được vấn đề, thủ tướng đã bổ nhiệm ông 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 bẩy 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 ông sẽ không xét lại quyết định bổ nhiệm, vì ông 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. Ông 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 tốt độ. Giờ đây nhiều cán bộ đã theo dự các lớp thiền định dưới sự hướng dẫn của ông. Trong hai năm ông 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, ông 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. Ông 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 Sayagyi mà là muốn dành cho trung tâm thiện của ông. Nhưng ông nói rõ cho người thương gia này biết trung tâm của ông không bao giờ đón nhận quà tặng từ những người không phải là thiện sinh, ông đuổi người thương gia này ra khỏi nhà, và bảo người này phải biết ơn ông vì ông chưa gọi cảnh sát.

Trong thực tế, để ngăn ngừa mọi hành vi mua chuộc, Sayagyi đã cho mọi người biết ông 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 ông một gói quà trong lúc Sayagyi vắng nhà: một chiếc *longyi* lụa, là một loại áo sa-rông đắt tiền mà người ta rất thích mặc. Vào cuối ngày làm việc, ông cho hợp ban nhân viên. Ông khiển trách nặng lời người nhân viên kia đã coi thường lệnh của ông. Sau đó, ông mang chiếc sa-rông bán đấu giá rồi bỏ số tiền ấy vào quỹ phúc lợi chung của nhân viên. Một lần khác, ông cũng có một biện pháp tương tự khi được biếu một giỏ trái cây. Ông 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 ông chao đảo. Quyết tâm của ông nhằm nêu một tấm gương về người cán bộ liêm khiết đã khiến ông 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.

---o0o---

### **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 phận, 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 mười 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 ông có thể làm được gì? Ông chỉ có một sức mạnh duy nhất là Giáo pháp. Vì vậy, có khi ông 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 ông 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 ông 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 ông 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 bôn phận của Sayagyi. Nhưng hoàn cảnh bấy giờ quá tệ nhị. Vì vậy, ông cho mời Sayagyi đến thảo luận riêng với ông, và ông 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 ông 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 ông 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.

-ooOoo-

## **Hồi ức Của Một Số Học Trò Của Sayagi 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 ông giảng giải Giáo pháp này một cách hiện đại và khoa học. Sự thấu triệt Giáo pháp của ông không chỉ là chấp nhận một cách mù quáng giáo huấn của Đức Phật; ông 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 ông 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 ông 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, ông 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 Vipassàna do Sayagyi khởi xướng vào thời ông 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 Vipassàna thật phong phú bao gồm đầy đủ ba đòi hỏi quyết định mà Đức Phật đã đề ra *Giới, Định, và Huệ*, 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 ông 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 Mĩ. 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 ông không bao giờ chỉ nhắm duy nhất vào mục tiêu là giảng giải Giáo pháp. Nhiệm vụ duy nhất của ông là giúp đỡ những người lao động chân thành để họ cảm nghiệm một trạng thái thanh thản nội tâm và nhận ra chân lí của đau khổ, nhờ đạt được "bình an nội tâm" qua việc thực hành Thiền Quán. Ông đã đạt những kết quả đáng kinh ngạc qua việc trình bày mà ông 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 ông 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 cống hiến. Tôi nhìn ông với lòng kính sợ, vì tôi đã từng nghe người ta nói nhiều về những cơn giận dữ của ông. Tôi đến thăm ông 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. Ông 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 ông 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 ông 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 ông đang làm.

Chính cái vỏ cứng này đã giúp ông duy trì được kỉ luật tại trung tâm. Thịnh thoảng có những người lợi dụng bản tính hiền lành của ông 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, ông vẫn đầy lòng thương. Ông muốn các thiền sinh của ông học được nhiều bao nhiêu mà họ có thể trong một thời gian ngắn. Ông 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. Ông muốn dạy hết những gì ông biết. Ông rất giỏi thông truyền kiến thức và kinh nghiệm của mình khiến ông không cảm thấy phải cố gắng gì khi dạy một thiền sinh. Ông 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, ông sẽ giảng giải cặn kẽ bằng những ví dụ và minh họa. Ông 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. Ông đúng vô cùng! Không chỉ trong lãnh vực Giáo pháp, mà cả trong những công việc hằng 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. Ông 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, ông chẳng có lúc nào rảnh. Ông luôn luôn bận việc. Ông 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. Ông tìm thấy sự bình an và yên tĩnh trong công việc của mình.

Dù bận trăm công nghìn việc, ông vẫn dành chút thời giờ để làm vườn. Đó là thú tiêu khiển của ông. Ông thích trồng hoa và cây. Trung tâm của ông 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. Ông dạy một điều quý hiếm nhưng có giá trị to lớn cho cả người già lẫn trẻ. Ông là một bậc thầy vĩ đại, và một con người rất dễ mến.

---o0o---

### **Tính Cách Của Một Con Người**

-- Bài của Bác sĩ Om Prakash, nguyên là bác sĩ tư vấn của LHQ tại Myanma, giảng viên Vipassana do S.N. Goenka đề cử

Ông có một nhân cách tuyệt vời: uy nghiêm, đơn sơ, cao quý và gây ấn tượng. Ông 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 ông chỉ biết chăm lo cho bạn, và yêu thương bạn hơn bất cứ ai khác. Sự quan tâm, yêu thương, từ tâm của ông dành cho mọi người đều như nhau, dù là người giàu hay nghèo, sang hay hèn; bù lại, ông không đòi hỏi gì ngoài thiện ý và một bản tính chân thật.

U Ba Khin tỏ lòng bao dung với mọi tôn giáo. Ông không bao giờ phê bình hay nhạo báng bất cứ một niềm tin hay tín ngưỡng nào. Nhưng ông rao giảng Phật giáo theo như ông hiểu, và ông hiểu Phật giáo sâu xa hơn nhiều



người. Ông không bao giờ khẳng định điều gì, không bao giờ áp đặt ý tưởng nào đối với bạn. Ông thực hành điều ông 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.

Ông không hút thuốc, uống rượu hay sử dụng các chất gây nghiện. Ông uống trà và cà phê một cách điều độ; ông thích sữa, ovaltine, v.v..., nhất là vào thời kì cuối đời. Ông yêu "sự sống" một cách tột độ. Thậm chí ông không cho phép người ta giết hại muỗi trong trung tâm. Và ông cũng ngăn cấm sử dụng các thuốc diệt côn trùng tại đây.

Ông có óc thẩm mỹ và nghệ thuật rất cao, rất thích hoa, và đặc biệt để ý sưu tầm những giống hoa lạ. Ông có một sưu tập các giống hoa rất đẹp, mà ông trồng quanh khắp ngôi chùa. Ông biết rõ hết mọi cây ông trồng và có thể nói thao thao bất tuyệt về chúng cho những khách đến thăm trung tâm.

Sayagi có óc khôi hài và rất hóm hỉnh. Ông có nhiều chuyện cười dí dỏm, và ông cười, cười rất to. Ông thường la to thế nào thì ông cũng thường cười to như vậy.

Ông theo dõi rất sát các sự kiện chính trị thế giới và những tiến bộ về khoa học và kỹ thuật, và là thính giả thường xuyên của các đài phát thanh và một độc giả trung thành của các tạp chí nước ngoài. Ông 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 ông không bao giờ thực hiện được). Ông muốn giảng dạy phương pháp thiền của mình mà ông tin một cách chính đáng là con đường dễ nhất và lôgic nhất để thực hành thiền. Ông có đủ phương tiện để ra nước ngoài, nhận được nhiều lời mời của các học sinh của ông ở nước ngoài, nhưng một số thủ tục giấy tờ để có giấy hộ chiếu và những điều khác đã ngăn trở ông rời đất nước. Ngoài ước muốn này ra, mọi ước muốn khác của ông trên đời này đều được mãn nguyện. Ông đã sống một đời sống sung mãn.

Sayagi chấp nhận bệnh tật một cách dũng cảm và ích lợi, và ông là một bệnh nhân rất thông minh và cộng tác. Ông không bao giờ bi quan về cuộc đời; ông luôn luôn lạc quan và lúc nào cũng tràn đầy hi vọng về cuộc sống. Ông 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 ông và cướp mất ông khỏi chúng ta một cách đột ngột, nhưng ông 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.

---o0o---

## **Đánh Giá Trình Độ Trí Thức Của 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 ông là một người đàn ông đầy sức sống, chỉ ngoài sáu mươi, và bên cạnh công việc tại trung tâm -- nơi ông dành tất cả thời giờ rảnh để giảng dạy các khóa thiền -- ông 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 mồ côi từ thuở nhỏ, nhưng ông đã tự mình vươn lên tới chức Kế toán trưởng nhà nước. Ông là cha của một gia đình tám người. Trên bình diện con người, ông là sự phối hợp kì diệu giữa sự khôn ngoan thế 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 khừ trừ nhau; và được nghe ông 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 ông có khả năng đạt được cả sự siêu thoát và sự quan tâm duy nhất vào một điểm, nên ông tin rằng các sức mạnh trực giác và hiệu quả của ông được gia tăng khiến cho ông hoạt động trong tư cách công chức nhà nước hiệu quả hơn rất nhiều người. Không biết có phải ông là một loại thiên tài đã làm cho "hệ thống" của ông hoạt động, hay ông là một kiểu mẫu mới trong Phật giáo Miền 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

-ooOoo-

## Hỏi Và Trả Lời

*Phần lớn các câu hỏi và trả lời ở cuối mỗi chương được lấy từ một cuộc phỏng vấn độc quyền với S.N. Goenka năm 1991, vào ngày giỗ lần thứ 20 của Sayagyi. Chúng tôi cũng dựa vào những bài báo và những nguồn khác để giải thích phương pháp và những ích lợi của nó để làm sáng tỏ nhân cách và lời giảng của U Ba Khin và giá trị của Thiền Quán (Chủ biên).*

**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 lí (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. Ông thích giúp đưa người ta vào sống trong sīla (giới), samadh (định), và paññā (huệ); 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 phân 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, samādhi, 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, ông đã từ chối đi theo Phật pháp. "Tôi có thể tin theo Chúa Giêsu Kitô, nhưng tôi không thể tin theo Đức Phật," ông nói thê. "Tốt lắm," Sayagyi mỉm cười đáp, "Ông cứ tiếp tục tin theo Đức Giêsu Kitô -- nhưng ông phải xác tín rằng ông đang tin theo những đức tính của Chúa Kitô, để ông có thể phát huy những đức tính ấy nơi bản thân ông." Và ông bắt đầu luyện tập theo cách thức này; khi kết thúc khóa học, ông nhận ra rằng mối lo sợ ban đầu của ông là không cần thiết, việc ông 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 ông dạy cùng phương pháp như thế nhưng cho mọi người bất kể trình độ của họ thế nào.

**SNG:** Bởi vì Sayagyi đang giữ một chức vụ mang trách nhiệm nặng nề trong chính quyền vào một thời mà đất nước ông đầy tham nhũng và kém hiệu quả, Thủ tướng muốn ông thực hiện một số cải tổ trong guồng máy hành chánh. Điều này ông có thể thực hiện được qua việc giảng dạy Vipassana. Nhưng ông còn tiếp tục làm việc trong chính quyền cho tới sáu mươi bảy tuổi, vì vậy ông không có thời giờ để mở các khóa thiền cho đại chúng. Ông chỉ có thể dạy cho một số ít người. Vì hoàn cảnh này, ông 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 ông gọi lời giảng của ông 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?

**SNG:** 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 lí 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, và vì vậy cũng làm 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 dẫn thân của ông cho công việc trong chính quyền. Ông có thể mô tả những cảm nghĩ của Sayagyi đối với sự dẫn thân xã hội và những thái độ của ông ấy đối với công việc không?

**SNG:** 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 chánh 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, ông có nghĩ rằng việc chúng ta dẫn 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?

**SNG:** 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 dẫn thân vào xã hội bốn mươi lăm năm, tức quãng đời còn lại của ngài, ngày và đêm. Cũng thế, bắt

cứ ai phát triển trong đời sống Giáo pháp đều không trốn tránh những trách nhiệm xã hội.

**HỎI:** U Ba Khin sử dụng Vipassana để đối phó với nạn tham nhũng như thế nào?

**SNG:** 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 kì 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 chính. Một khía cạnh quan trọng của nhân cách Sayagyi từng nâng đỡ ông trong cố gắng này, đó là sự trung thành tuyệt đối của ông đối với sự thật, không nao núng trước bất kì sức ép hay cám dỗ nào.

**HỎI:** Tại sao U Ba Khin vẫn tiếp tục làm việc sau khi ông đã tới tuổi nghỉ hưu, thay vì dành thời giờ hoàn toàn cho việc giảng dạy?

**SNG:** Như chúng ta đã thấy, vì là một gia trưởng, ông phải mang nặng trách nhiệm của mình. Khi Myanmar được độc lập, guồng máy hành chính hoạt động rất kém hiệu quả và nhiều viên chức chính quyền rất kém ngay thẳng đạo đức. Gương sáng của bản thân ông là một cách minh chứng làm sao Thiền Quán có thể giúp ích cho guồng máy hành chính. 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 ông 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:** Ông có thể mô tả những sự kiện quan trọng và giàu ý nghĩa từ cuộc gặp gỡ lần đầu với U Ba Khin không?

**SNG:** 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 dự khóa học. Thầy gọi hứng cho tôi: "Anh là một người theo ÁAn giáo và người lãnh đạo cộng đồng An 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 thể lý 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 thể lý 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 ông bà<sup>1</sup> trong tư cách gia trưởng, ông bà 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?

**SNG:** 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 hằng 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.

-ooOoo-

## *Chương Hai – Dẫn Nhập Vào Thiền Quán*

-ooOoo-

*"Thường người ta tin rằng một người có khả năng tập trung cao độ và có thể bảo đảm thể quân bình tâm trí hoàn hảo theo ý muốn thì có thể đạt những kết quả tốt hơn một người không có khả năng như thế. Vì vậy, tất nhiên có rất nhiều lợi ích cho bất cứ ai theo đuổi thành công một khóa huấn luyện về thiền, dù người ấy là một tu sĩ, nhà quản trị, nhà chính trị, nhà kinh doanh hay một sinh viên. Một tâm trí quân bình là cần để tạo sự quân bình cho những tâm trí thiếu quân bình của người khác." -- Sayagyi U Ba Khin*

Trước khi tìm hiểu bối cảnh lịch sử và tầm quan trọng của phương pháp này và các bút tích của U Ba Khin trong việc phổ biến nó, trước tiên chúng ta cần trình bày những nét đặc trưng và những mục tiêu chính của Thiền Quán, không chỉ cho những người mới nghe nói đến nó lần đầu, mà cả cho những người hành thiền, để có thể lợi dụng cơ hội này hầu đào sâu sự hiểu biết của mình. Cách thích hợp nhất để dẫn nhập vào đề tài này là sử dụng hai bài thuyết giảng ngắn gọn và rõ ràng của bậc thầy nổi tiếng thế giới S.N. Goenka, người đã góp phần rất lớn cho việc truyền bá phương pháp này trên khắp thế giới. Những bài thuyết giảng này nhấn mạnh hai nét đặc trưng đặc biệt quan trọng đối với Sayagyi: 1) tính thực tiễn và hữu dụng của phương pháp để giúp người ta thoát khỏi đau khổ; và 2) tính phổ quát của việc thực hành phương pháp này.

---o0o---

### **Nghệ Thuật Sống**

*Bài thuyết giảng dưới đây do S.N. Goenka đọc trước công chúng tại Berne, Switzerland, ngày 16 tháng 7 năm 1980.*

Mọi người đều tìm kiếm sự bình an và hòa hợp, vì đó là những điều chúng ta thiếu trong cuộc sống. Thịnh thoảng chúng ta cảm nghiệm nơi mình những xáo động, tức giận, bất hòa, đau khổ; và khi chúng ta bị đau khổ vì xáo động, chúng ta không giữ yên sự đau khổ đó nơi mình. Nhưng chúng ta đem phân phát nó cho những người khác nữa. Sự xáo động thâm nhập cả bầu khí chung quanh con người đang đau khổ. Bất cứ ai đến tiếp xúc với người ấy cũng trở nên xáo động, tức giận. Chắc chắn đó không phải là cách đúng đắn để sống. Chúng ta phải sống bình an với chính mình và bình an với mọi người. Dù sao, con người là một sinh vật xã hội. Con người phải sống trong xã hội -- sống và giao tiếp với người khác. Làm thế nào để sống bình an? Làm thế nào để sống hòa hợp với chính mình, và duy trì sự bình an và hòa hợp xung quanh chúng ta, để mọi người cũng có thể sống bình an và hòa hợp?



Một người bị xáo động. Để thoát khỏi sự xáo động, người ấy phải biết rõ lí do cơ bản của nó, nguyên nhân của đau khổ. Nếu tìm hiểu kĩ vấn đề, người ấy sẽ thấy rõ rằng bất cứ khi nào chúng ta bắt đầu tạo ra một điều tiêu cực hay một sự sai trái gì trong tâm trí, chúng ta chắc chắn sẽ bị xáo động. Một sự tiêu cực trong tâm trí, một sự sai trái hay thiếu trong sáng nơi tâm trí không thể tồn tại với sự an bình và hòa hợp.

Người ta bắt đầu phát sinh sự tiêu cực như thế nào? Đây cũng thế, khi tìm hiểu kĩ càng, mọi sự sẽ sáng tỏ ngay. Tôi rất đau khổ khi tôi thấy ai cư xử theo kiểu mà tôi không ưa, khi tôi thấy xảy ra điều gì mà tôi không thích. Những điều không thích đã xảy ra và tôi tạo nên sự căng thẳng trong tâm hồn mình. Những điều tôi thích thì không xảy ra, có những chướng ngại xuất hiện và một lần nữa tôi lại tạo sự căng thẳng trong tâm hồn mình; tôi bắt đầu cột chặt các nút thắt trong nội tâm mình. Và trong suốt cuộc đời, những điều không thích cứ tiếp tục diễn ra, những điều thích có thể diễn ra hay cũng có thể không diễn ra, và điều này tạo thành một tiến trình phản ứng, thắt chặt các nút lại -- những cái nút không thể tháo gỡ -- làm cho toàn thể cơ cấu tâm lí và thể lí quá căng thẳng, quá đầy tiêu cực, khiến cho đời sống trở nên bất hạnh.

Vậy một cách để giải quyết vấn đề là sắp đặt thế nào để không xảy ra điều gì tôi không thích trong cuộc đời, và để mọi sự xảy ra đúng như tôi mong muốn. Tôi phải phát triển sức mạnh này -- hay một ai đó phải có sức mạnh này và phải đến giúp tôi khi tôi yêu cầu -- để những điều tôi không thích thì không xảy ra và những điều tôi thích đều xảy ra. Nhưng hoàn toàn không thể được. Không có ai trên đời này luôn luôn được thỏa mãn về tất cả những gì mình muốn, mọi điều không phải bao giờ cũng theo như ý mình mong muốn, mà không xảy ra điều ngược lại. Sự việc thường luôn luôn diễn ra ngược với những ước muốn và sự mong mỏi của chúng ta. Vậy câu hỏi được đặt ra là, làm thế nào để tôi không phản ứng một cách mù quáng khi đứng trước những sự việc mà tôi không thích? Làm thế nào để không tạo ra sự căng thẳng? Làm thế nào để sống bình an và hòa hợp?

Tại Ấn Độ cũng như tại những nước khác, các bậc hiền triết trong quá khứ đã nghiên cứu vấn đề này -- vấn đề đau khổ của con người -- và đã tìm ra một giải pháp: nếu xảy ra một điều gì không thích, và người ta bắt đầu phản ứng bằng sự tức giận, sợ hãi, hay một điều tiêu cực nào, thì ngay lập tức người ta phải hướng sự chú ý của mình sang một điều gì khác. Chẳng hạn như đứng dậy, lấy một li nước, bắt đầu uống -- cơn tức giận của bạn sẽ không tăng thêm và bạn sẽ dần dần nguôi giận. Hay bắt đầu đếm: "Một, hai,

ba, ..." Hay bắt đầu lặp lại một lời, một câu, hay một lời tâm niệm, chẳng hạn niệm tên của một vị thần thánh hay một bậc thánh nhân nào mà bạn tôn sùng; tâm trí bạn sẽ được giải tỏa, và bạn sẽ thoát được cảm giác tiêu cực hay cơn tức giận.

Giải pháp này rất ích lợi: nó đã có tác dụng. Và nó vẫn còn tác dụng. Thực hành điều này, tâm trí sẽ cảm thấy được giải thoát khỏi sự xáo động. Nhưng trong thực tế, giải pháp này chỉ có tác dụng trên bình diện ý thức. Thực ra, khi đổi hướng chú ý đi nơi khác, người ta dồn nén cái tiêu cực vào sâu trong vô thức, và ở bình diện vô thức này người ta tiếp tục làm cho những cái tiêu cực ấy phát sinh và gia tăng mãi. Ở bề mặt là một lớp đất an bình và hòa hợp, nhưng ở sâu trong tâm trí là một núi lửa đang nằm im với những cái tiêu cực bị dồn nén chờ gặp dịp sẽ phát nổ và phun trào dữ dội.

Các nhà khám phá khác về sự thật nội tâm còn đi xa hơn trong các cuộc tìm kiếm của họ; và bằng việc kinh nghiệm thực tại của tinh thần và vật chất trong tâm hồn họ, họ nhận ra rằng việc đổi hướng sự chú ý chỉ là chạy trốn vấn đề. Chạy trốn không phải là giải pháp: người ta phải đối diện vấn đề. Khi một sự tiêu cực nổi lên trong tâm trí, họ khuyên chúng ta chỉ cần quan sát và đối diện với nó. Ngay khi người ta bắt đầu quan sát một sự tiêu cực nào, nó tự động mất dần sức mạnh để rồi héo tàn và biến mất.

Thật là một giải pháp tốt: nó tránh được cả hai thái cực -- dập tắt và dung túng. Dồn nén một sự tiêu cực trong tiềm thức sẽ không tiêu diệt được nó; và dung túng cho nó bộc lộ ra bằng hành động hay lời nói sẽ chỉ tạo thêm vấn đề. Nhưng nếu người ta chỉ việc quan sát nó, thì nó sẽ dần dần tiêu tan, và người ta đã hủy diệt được sự tiêu cực đó, người ta được giải thoát khỏi nó.

Nghe thì tuyệt đấy, nhưng có thực tế chẳng? Với một người trung bình, đối diện với sự xấu có phải chuyện dễ không? Khi cơn tức giận nổi dậy, nó chế ngự chúng ta mau lẹ đến nỗi chúng ta không nhận ra. Thế là bị cơn tức giận chế ngự, chúng ta phạm phải những hành động hay lời nói gây hại cho chúng ta và cho người khác. Về sau, khi cơn giận đã qua đi, chúng ta bắt đầu khóc lóc và ân hận, xin người này người kia hay Phạm thiên tha thứ cho chúng ta: "Trời, tôi đã sai, xin tha thứ cho tôi!" Nhưng lần sau khi rơi vào cùng hoàn cảnh như thế, chúng ta lại phản ứng giống hệt như vậy. Hối hận mà thôi thì chẳng ích lợi gì.

Cái khó là ở chỗ tôi không biết khi nào một điều xấu bắt đầu nổi dậy. Nó nằm sâu trong tiềm thức của tôi, và khi nó đã trôi lên bề mặt ý thức, thì nó

đã có một sức mạnh quá lớn khiến nó hoàn toàn chế ngự tôi, và tôi không thể quan sát được nó.

Vì thế tôi phải luôn có một người thư kí riêng luôn ở bên cạnh để nhắc nhở, "Ông chủ hãy để ý, cơn giận đã bắt đầu rồi đấy!" Vì tôi không biết lúc nào cơn giận bắt đầu, nên tôi phải có ba thư kí riêng để thay ca nhau suốt cả ngày! Giả sử tôi có ba thư kí, và cơn giận bắt đầu nổi dậy. Ngay lập tức người thư kí nói với tôi, "Ông chủ hãy để ý, cơn giận bắt đầu rồi đấy!" Điều đầu tiên tôi làm là đánh chửi anh ta, "Đồ ngu! Anh nghĩ anh được trả lương là để dạy tôi sao?" Tôi đã bị cơn giận choáng ngợp khiến không một lời khuyên tốt nào có tác dụng.

Nhưng giả sử tôi còn khôn ngoan, và tôi không đánh chửi anh ta. Ngược lại, tôi nói, "Cám ơn anh nhiều. Bây giờ tôi phải ngồi xuống và quan sát cơn giận của tôi." Nhưng có thể được không? Ngay khi tôi nhắm chặt mắt mình lại và cố gắng quan sát cơn giận, lập tức đối tượng của cơn giận đến với tâm trí tôi -- một người hay một sự cố nào đó. Lúc đó tôi không còn quan sát chính cơn giận nữa. Tôi chỉ quan sát những kích thích bên ngoài của cảm xúc. Điều này chỉ làm gia tăng cơn giận; cũng không phải một giải pháp. Rất khó để quan sát một điều tiêu cực trừu tượng, một cảm xúc trừu tượng, tách rời khỏi đối tượng bên ngoài đã gây nên điều tiêu cực đó.

Thế nhưng, một người đã đạt tới sự thật tối thượng thì sẽ tìm ra một giải pháp thực sự. Họ khám phá ra rằng mỗi khi một sự xấu xuất hiện trong tâm trí, thì đồng thời có hai điều bắt đầu xảy ra trên bình diện thể lí. Một là hơi thở mất nhịp điệu bình thường. Chúng ta bắt đầu thở mạnh mỗi khi có điều xấu xuất hiện trong trí khôn. Điều này dễ quan sát. Ở một bình diện tinh tế hơn, có một thứ phản ứng sinh hóa phát sinh trong cơ thể -- một cảm giác nào đó. Mọi điều xấu đều phát sinh một cảm giác thể này hay thể khác bên trong, trong phần này hay phần khác của cơ thể.

Đây là một giải pháp thực tiễn. Một người bình thường không thể quan sát những điều xấu trừu tượng của tâm trí -- sợ hãi, tức giận, hay đam mê trừu tượng. Nhưng nhờ được huấn luyện và thực hành đúng mức, rất dễ quan sát được sự hô hấp và những cảm giác của cơ thể -- cả hai đều trực tiếp liên quan tới những sự xấu trong tâm trí. Hô hấp và cảm giác sẽ giúp tôi theo hai cách. Thứ nhất, chúng sẽ giống như những thư kí riêng của tôi. Vừa khi một điều xấu phát sinh trong tâm trí, hơi thở tôi sẽ mất nhịp điệu bình thường; nó sẽ bắt đầu la lên, "Coi chừng, có điều gì sai đấy!" Tôi không thể làm ngơ đối với hơi thở của mình. Tôi phải chấp nhận lời cảnh báo của nó. Cũng thế,

những cảm giác nói cho tôi biết có điều gì sai vừa xảy ra. Thế là tôi được cảnh báo, tôi quan sát hơi thở và cảm giác của tôi, và tôi mau chóng nhận thấy điều xấu đã qua đi.

Hiện tượng tâm thể lí này cũng giống như một đồng tiền có hai mặt. Ở một mặt là bất kì tư tưởng hay cảm xúc nào nảy sinh trong tâm trí. Ở mặt kia là sự hô hấp và những cảm giác của cơ thể. Mọi tư tưởng hay cảm xúc, mọi điều xấu trong tâm trí, đều bộc lộ qua hơi thở và cảm giác trong lúc đó. Vì vậy, bằng việc quan sát hơi thở hay cảm giác, tôi thực sự quan sát được điều tiêu cực trong tâm trí. Thay vì chạy trốn vấn đề, tôi đang thực sự đối diện chính thực tại. Thế rồi tôi sẽ thấy rằng điều tiêu cực này mất đi sức mạnh của nó: nó không còn đè bẹp tôi như trước kia nữa. Nếu tôi kiên trì, điều tiêu cực kia sẽ hoàn toàn biến mất, và tôi tìm được sự bình an và hạnh phúc.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho chúng ta thấy thực tại trong hai chiều kích, nội tại và ngoại tại. Trước kia người ta luôn luôn mở to mắt để nhìn và bỏ mất sự thật nội tâm. Tôi luôn luôn nhìn ra bên ngoài để tìm nguyên nhân sự bất hạnh của mình; tôi luôn luôn đổ lỗi và tìm cách thay đổi thực tại bên ngoài. Vì không biết thực tại nội tâm, tôi không bao giờ hiểu được rằng nguyên nhân của đau khổ nằm ở bên trong, trong những phản ứng mù quáng trước những cảm giác thích thú và khó chịu.

Nhưng bây giờ, sau khi được huấn luyện, tôi có thể nhìn thấy mặt bên kia của đồng tiền. Tôi có thể ý thức về hơi thở của mình và cả những gì đang xảy ra trong tôi. Dù là hơi thở hay cảm giác, tôi tập luyện để chỉ quan sát nó, mà không làm mất sự quân bình của tâm trí. Tôi không còn phản ứng, không còn gia tăng sự đau khổ của mình. Ngược lại, tôi để cho sự tiêu cực lộ ra và biến mất.

Càng thực hành phương pháp này, người ta càng thoát nhanh ra khỏi sự tiêu cực. Dần dần tâm hồn trở nên thanh thoát khỏi mọi vấn đề; nó trở nên trong sạch. Một tâm hồn trong sạch luôn luôn đầy tràn tình yêu -- tình yêu vị tha đối với hết mọi người; đầy cảm thông trước những thất bại và đau khổ của người khác; đầy niềm vui trước sự thành công và hạnh phúc của họ; đầy thanh thản trước mọi hoàn cảnh.

Khi người ta đạt tới giai đoạn này, toàn thể khuôn mẫu đời sống của người ta bắt đầu thay đổi. Họ không còn có thể làm điều gì, dù lời nói hay hành động, mà có thể gây xáo trộn sự bình an và hạnh phúc của người khác. Ngược lại, tâm hồn quân bình không chỉ có sự bình an nơi chính mình, mà còn giúp

người khác cũng trở nên an bình. Bầu khí xung quanh con người như thế sẽ thấm nhuần sự bình an và hòa hợp, và điều này cũng bắt đầu ảnh hưởng tới những người khác nữa.

Bằng cách luyện tập để trở nên quân bình trước bất cứ điều gì cảm nghiệm trong tâm hồn, người ta cũng phát triển được lòng siêu thoát đối với tất cả những gì gặp ở bên ngoài. Tuy nhiên, sự siêu thoát này không phải sự trốn tránh hay thờ ơ trước các vấn đề của thế giới. Một người thực hành Thiền Quán trở nên nhạy cảm hơn trước những đau khổ của người khác và làm hết sức mình để xoa dịu những đau khổ của họ bằng bất cứ cách nào có thể -- không còn sự xáo trộn nào nữa, mà chỉ có một tâm hồn tràn đầy yêu thương, cảm thông và thanh thản. Họ học được sự đứng đưng thánh thiện -- họ biết cách hoàn toàn dẫn thân, hoàn toàn tận tụy phục vụ người khác, đồng thời duy trì sự quân bình trong tâm hồn mình. Bằng cách này họ luôn cảm thấy bình an và hạnh phúc, đồng thời hoạt động vì sự bình an và hạnh phúc của người khác.

Đó là điều Đức Phật đã dạy; một nghệ thuật sống. Ngài không bao giờ sáng lập hay dạy một tôn giáo nào, một chủ nghĩa nào. Ngài không bao giờ truyền cho các môn đệ của ngài thực hành những nghi thức hay lễ giáo nào, hay những công thức mù quáng và rỗng tuếch nào. Ngược lại, ngài chỉ dạy họ quan sát thiên nhiên đúng theo bản chất của nó, bằng cách quan sát thực tại trong nội tâm. Vì si mê, người ta luôn phản ứng gây thiệt hại cho bản thân mình và cho người khác. Nhưng khi tuệ giác xuất hiện -- sự khôn ngoan của việc quan sát thiên nhiên đúng theo bản chất của nó -- người ta vượt ra khỏi thói quen phản ứng này. Khi người ta không còn phản ứng một cách mù quáng nữa, người ta sẽ có thể có hành động đích thực -- hành động xuất phát từ một tâm hồn quân bình, một tâm hồn nhìn thấy và hiểu được chân lí. Một hành động như thế chỉ có thể là tích cực, sáng tạo, ích lợi cho bản thân và cho người khác.

Vì vậy, điều cần là "hãy tự biết mình" -- lời khuyên của mọi con người khôn ngoan. Người ta phải biết mình không chỉ trên bình diện tri thức, bình diện các ý tưởng và lí thuyết. Cũng không có nghĩa là chỉ biết mình ở bình diện cảm xúc hay sùng mộ, chỉ chấp nhận một cách mù quáng những gì đã nghe hay đọc. Hiểu biết như thế thì chưa đủ. Đúng hơn, phải biết thực tại ở bình diện hiện thực. Người ta phải cảm nghiệm trực tiếp thực tại của hiện tượng tâm thể lí này. Chỉ có sự hiểu biết này mới giúp chúng ta thoát ra khỏi những điều tiêu cực, vẩn đục, thoát ra khỏi đau khổ.

Kinh nghiệm trực tiếp này về thực tại của bản thân mình, phương pháp tự quan sát này, là cái mà chúng ta gọi là "Vipassàna", "Thiền Quán". Theo ngôn ngữ Ấn Độ vào thời Đức Phật, *passana* có nghĩa là thấy theo cách thức bình thường, mở mắt mà thấy; nhưng Vipassàna có nghĩa là quan sát sự vật trong chân tướng của nó, chứ không phải theo dáng vẻ bề ngoài của nó. Chân lí ở dáng vẻ bề ngoài cần phải được đào sâu, cho tới khi ta đạt tới chân lí tối thượng về toàn thể cơ cấu tâm lí và vật lí. Khi cảm nghiệm được chân lí này, người ta biết cách để không phản ứng một cách mù quáng, không còn tạo ra những điều tiêu cực nữa -- và đương nhiên những điều tiêu cực cũ dần dần bị nhỏ sạch. Người ta thoát ra khỏi mọi đau khổ và cảm nghiệm hạnh phúc.

Có ba bước luyện tập được dạy trong một khóa học suy niệm Thiền Quán. Trước hết, người ta phải tránh mọi hành động hay lời nói làm xáo trộn bình an và sự hòa hợp của người khác. Người ta không thể làm việc để giải thoát mình khỏi những điều vẫn đục mà đồng thời vẫn tiếp tục có những hành vi hay lời nói làm gia tăng những điều vẫn đục đó. Vì vậy, bước cơ bản đầu tiên của việc hành thiền là có một qui luật đạo đức. Người ta cam kết không giết người, không trộm cắp, không tà dâm, không gian dối, và không sử dụng chất gây nghiện. Bằng cách tránh tất cả những hành vi này, người ta làm cho tâm hồn mình thanh thản đủ để có thể tiến bước với nhiệm vụ kế tiếp.

Bước kế tiếp là phát triển việc kiểm soát tâm trí nồng cuồng của mình, bằng cách tập cho nó gắn chặt vào một đối tượng duy nhất: hơi thở. Người ta cố gắng duy trì sự chú ý vào việc hít thở của mình được bao lâu mà họ có thể. Đây không phải bài tập hít thở: người ta không điều hòa nhịp thở. Ngược lại, người ta quan sát nhịp thở tự nhiên của mình, hít vào, thở ra. Bằng cách này người ta làm dịu tâm trí để nó không còn bị chế ngự bởi những điều tiêu cực dữ dội nữa. Đồng thời, người ta tập trung tâm trí, làm cho tâm trí trở nên sắc bén và sáng suốt để có khả năng phát triển trực giác.

Hai bước đầu tiên này -- sống theo qui luật đạo đức và kiểm soát tâm trí -- là hai bước tự chúng rất cần thiết và ích lợi; nhưng chúng có thể dẫn tới sự ức chế, nếu không có bước thứ ba -- thanh tẩy tâm trí khỏi những điều tiêu cực bằng cách phát triển cái nhìn trực giác vào bản tính của chính mình. Đây chính là Thiền Quán: cảm nghiệm chân tướng của mình, bằng việc quan sát có hệ thống và bình thản hiện tượng tâm-vật không ngừng thay đổi tự tỏ lộ như là cảm giác trong bản thân mình. Đây chính là tột đỉnh của lời Phật dạy: tự thanh tẩy bằng việc tự quan sát.

Phương pháp này mọi người đều có thể thực hành. Mọi người ai ai cũng phải đối diện với vấn đề đau khổ, nó là một căn bệnh phổ quát đòi hỏi phải có một thuốc chữa phổ quát -- chứ không thể là phân rẽ được. Khi người ta giận dữ, thì không phải là sự giận dữ Phật giáo, sự giận dữ Ấn giáo, hay sự giận dữ Kitô giáo. Giận dữ là giận dữ. Khi người ta bị xáo động vì sự giận dữ này, sự xáo động không phải là Kitô giáo hay Ấn giáo hay Phật giáo. Căn bệnh là phổ quát. Thuốc chữa cũng phải phổ quát.

Thiền Quán là thứ thuốc phổ quát đó. Không ai sẽ phản đối một qui luật sống biết tôn trọng sự bình an và hòa hợp của người khác. Không ai sẽ phản đối việc phát triển sự kiểm soát tâm trí. Không ai sẽ phản đối việc phát triển cái nhìn trực giác vào thực tại của chính mình, nhờ đó có thể giải thoát tâm hồn khỏi những điều tiêu cực. Thiền Quán là một con đường phổ quát.

Quan sát thực tại đúng theo chân tướng của nó bằng cách quan sát chân lí trong tâm hồn, đó là tự biết mình ở bình diện hiện thực, kinh nghiệm. Khi hành thiền, người ta làm cho mình thoát ra khỏi những điều tiêu cực. Từ chân lí chung chung, bên ngoài và đáng vẻ, người ta đi sâu vào chân lí cơ bản của vật chất và tinh thần. Rồi người ta vượt qua chân lí này và cảm nghiệm một chân lí siêu việt tinh thần và vật chất, siêu việt thời gian và không gian, siêu việt lãnh vực có điều kiện của sự tương đối: chân lí của sự giải thoát toàn diện khỏi mọi điều tiêu cực, mọi sự ô uế, mọi nỗi đau khổ. Người ta có thể gọi chân lí tối hậu này là gì tùy ý; nhưng nó là mục tiêu cuối cùng của mọi người.

-ooOoo-

### **Kinh Nghiệm Tuệ Giác**

-- Bài thuyết giảng của S.N. Goenka, tại Bangkok, Thái Lan, tháng 9, 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 hằng 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 Siddhārtha Gotama đã giúp ngài nhận ra chân lí: 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 Vipassàna, 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* (saikhàras) 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 nhằm vào một sự vật tượng 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 Vipassàna, 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 lí 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. Vipassana 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 *anicca* (vô thường), *dukkha* (đau khổ) và *anatta* (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 thể lý hay vật lý. 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 *kàyanupassanà* (thân quán) và *cittànupassanà* (tâm quán).

Nhưng làm thế nào niệm thân (*kàyanupassanà*) 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 *vedanànupassanà* (niệm những cảm thọ của thân thể).

Về niệm tâm (*cittànupassanà*) cũng thế. Nếu không có gì xảy ra trong tâm, chúng ta không thể kinh nghiệm nó trực tiếp được. Bất kì điều gì xảy ra trong tâm đều là *dhamma* (pháp, hay nội dung của tâm). Vì vậy, *dhammànupassanà* (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 (*kàyanupassanà*) và niệm thọ (*vedanànupassanà*) thuộc cấu trúc thể lý. Niệm tâm (*cittànupassanà*) và niệm pháp (*dhammànupassanà*) 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 ànàpàna, 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 quấy 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, hòi hóp 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 những 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 *kalàpas* (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 Ưng Bộ Kinh I.5.7, Upacala Sutta)

Khi bạn tự cảm nghiệm được điều này, việc niệm thân *kàyanupassanà* và niệm thọ *vedànupassanà* 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 *cittànupassanà* và niệm pháp *dhammànupassanà*.

Lời dạy của Phật là phải đi từ chân lí thô sơ, bên ngoài, tới chân lí cao nhất, tinh tế nhất, từ *olarika* tới *sukhuma*. Chân lí 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: *viññàna* (thức, ý thức), *sañña* (tưởng, tri giác), *vedanà* (thọ, cảm giác) và *sankhàra* (hành, phản ứng). Nếu bạn áp dụng Vipassana 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 kì 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! Ô, 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 tanha.*

Lục nhập duyên xúc  
Xúc duyên thọ  
Thọ duyên ái  
(Tương Ưng Bộ, II.1.i, Kinh *Patīccasamuppāda* )

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 lí do nào, bạn chỉ cần quan sát nó:

*Samudaya dhammanupassī va kayasmim viharatī  
Vaya dhammanupassī va kayasmim viharatī  
Samudaya-vaya-dhammanupassī va kayasmim viharatī.*

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 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 *anicca* (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 *anicca*, vô thường. Toàn thể khuôn mẫu thói quen của tâm bạn thay đổi ở mức độ sâu xa nhất.

Qua việc hành thiền Quán Vipassàna, người ta bắt đầu thoát ra khỏi mọi điều tiêu cực của tâm trí -- giận ghét, đam mê, sợ hãi, ích kỉ, 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 Vipassàna, 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 Tầng 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 tanha;*  
*Vedana-nirodha tanha-nirodho;*  
*Tanha-nirodha dukkha-nirodho.*

Thọ duyên ái.  
Nếu thọ diệt, ái diệt.  
Khi ái diệt, khổ không còn nữa.  
(Lược tóm từ *Paticcasamuppada Sutta*)

Khi người ta cảm nghiệm được chân lí 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.

-ooOoo-

***Chương Ba – Lịch Sử Thiền Quán Vipassana***

-ooOoo-

*"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 kheo, 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 lí -- 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 Pàli, gồm ba phần và được gọi là *Tipitaka*, *Tam Tạng Kinh* (nghĩa đen là "ba cái giỏ" hay sưu tập). Hẳn là chúng ta có phước lớn vì các tỳ kheo 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 kheo 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 Myanmar, 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 mối quan tâm đối với thiền Quán (Vipassāna). Điều này không chỉ xảy ra ở những nước có truyền thống tu viện Theravāda, như Myanmar, 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 hằng 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 dấn mình vào đời sống im lặng và chiêm 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 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 lí 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 ông phát xuất từ sự kiện ông 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.

---o0o---

### **Những Phương Pháp Trong Lịch Sử Trước 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. Ông 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)*, ông viết:

Quả của *silā* (giới) và *samadhi* (định) có thể đạt được bất cứ lúc nào tùy ý. Nhưng quả của *pañña* (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 *pañña*, mặc dù có thể trải qua nhiều chu kỳ 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 *maggā-nāna* (tuệ đạ) và *phala-nāna* (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 Níp 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 Níp bàn. Ledi Sayadaw nói tiếp rằng nếu không thể biết được quả này của Đạ, thì ít ra người hành thiền phải đạt mức độ đầu tiên của sự hiểu biết -- 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. Đạ đức sẽ giúp người ta được sinh ra khi Phật Di Lạc - Matteyya - xuất hiện (Phật Matteyya là tên do truyền thống dùng để gọi Phật của thời kế tiếp). Nhưng để đạt lợi ích tối đạ 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, ông đều muốn

người ta bắt đầu làm việc vì sự giải thoát tối hậu của họ, và ông khuyên mọi người không trừ ai hãy ít là bắt đầu suy niệm ở bất kì mức độ nào mà họ có thể vào lúc đó. Ngoài việc đích thân mình khích lệ người đời suy niệm, ông đã bắt đầu cắt cử những môn sinh tại gia của mình, như Saya Thetgyi, sư phụ của 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 lại rằng phương pháp Vipassāna có nền tảng trong bài giảng quan trọng nhất của Đức Phật, *Mahasatipatthāna Sutta*. Những nghiên cứu của ông 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 những nơi 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 những cảm giác thể lý -- là một sức mạnh mới, giúp làm dấy lên một việc thực hành thiền mà người thể 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 hằng ngày và vì thế rất thích hợp cho người thể 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 thể tục đối với việc suy niệm gia tăng mau chóng, đặc biệt ở Myanma, 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.

-ooOoo-

## **Tóm Tắt Tiểu Sử Những Thiền Sư Ngày Trước Thời U Ba Khin**

### **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* (tì kheo) dạy các trẻ em đọc và viết bằng tiếng Miến cũng như dạy chúng đọc nhiều bản kinh Pàli. 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 Pàli và nhiều bản văn của kinh điển Pàli.

Sau này, dưới sự trông coi của Gandhama Sayadaw, chàng thanh niên Samanera Nana-dhaja đã thông thạo kinh *Veda* chỉ trong vòng tám tháng và tiếp tục học kinh Tam Tạng. Tới tuổi 20, ngày 20 tháng 4 năm 1866, cậu được thụ giới cao hơn để trở thành một tì kheo 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, tì kheo 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. Ông học tại đây với nhiều Sayadaw nổi tiếng, và cũng học cả các ngành học thuật thế tục. Ông 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 hai ngàn sinh viên. Tì kheo 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 *Pàrami-Dipani* (Sách học về Ba la mật). Đây là cuốn sách đầu tiên trong số nhiều sách bằng tiếng Pàli và Miến Điện được Hòa thượng Ledi Sayadaw xuất bản.

Trong thời gian ông học tại Mandalay, vua Min Don Min bảo trợ cho Đại hội kết tập kinh điển lần thứ năm, triệu tập các tì kheo 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, Tì kheo Nana-dhaja đã giúp đỡ trong công việc biên tập và dịch các bản văn *Abhidhamma* (Vi Diệu Pháp).

Sau tám năm làm tì kheo, và sau khi đã qua tất cả các kì thi, Hòa thượng Nana-dhaja được chứng nhận làm giảng viên Pàli tập sự tại Tu viện San-

Kyaung (cũng gọi là Tu viện Maha-Jotikarama) là nơi ông đã theo học trước đây.

Ông 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 Pàli cho các tỳ kheo 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 *ànàpāna* (hít thở) và *vedanā* (cảm thọ).

Năm 1885 người Anh thôn tính miền thượng Myanma 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 kheo 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 Pàli. 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 Myanma để giảng dạy các khóa thiền và kinh Phật. Chính trong những chuyến du hành ngang dọc khắp Myanma 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 kheo hiếm có, ù trời vượt cả về *pariyatti* (lí 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 kheo cũng thường đọc lên những đoạn dài bằng tiếng Pàli 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.

Nhờ quá nổi tiếng vừa là một học giả vừa là một thiền sư bậc thầy, nên thầy được chính quyền Anh của Ấn Độ, đang cai trị Miến Điện lúc đó, trao tặng danh hiệu *Aggamahapandhita* (Đại học sĩ). Thầy cũng được nhận bằng Tiến sĩ văn chương của Đại học Yangon, và các bản dịch một số bài thảo luận của thầy về các điểm trong Vi Diệu Pháp đã được xuất bản trong "Tập Chí của Hội Pàli" tại Luân Đôn.

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.

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 ông 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 mông lung của tâm trí, và chúng cứ đi theo họ mãi trong cái vòng luân hồi vô tận, qua việc thực hành niệm thân (*kàyanupassannà*) 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 (*rùpa* (sắc), *nama* (danh), *khandhà* (uẩn), v.v..., họ được thoát khỏi mức độ ngu dốt thô thiển.

Sau cùng, khi bảy 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 (*lokuttaramagga-nana*) gọi là *sambodhi* (toàn giác). Như thế họ được sinh ra từ tình trạng vật chất thế tục (*puthujjana*), đạt tới tình trạng các chân lý cao thượng (*ariyà*) -- tình trạng siêu thế: *nibbàna* -- Níp bàn.  
-- Trích "Những Đòi Hỏi của Giác Ngộ" (*Bodhipakkhiya Dipani*) của Hòa thượng Ledi Sayadaw.

---o0o---

## **BA KHIN**

### **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. Dạo 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. Ông đã học được của thiền sư này phương pháp *anàpàna* (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 đông đảo chú bác, cô dì, anh chị em và các cháu họ, bên nội bên ngoại, 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. Ông không thể tìm được sự an ủi nào nữa, và trong cảnh tuyệt vọng ông muốn tìm ra lối thoát cho cảnh cùng khổ của mình. Ông xin phép vợ, chị dâu và gia đình để ông rời bỏ làng quê. Ông để lại công việc đồng áng cho gia đình gánh vác, rồi ông 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, ông 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 ông cấp dưỡng cho ông bằng cách gửi tiền do các vụ thu hoạch hằng năm của gia đình.

Sau bảy năm, ông cùng U Nyo trở về làng, nhưng không trở về nhà cũ của mình. Lúc ông khởi hành, Ledi Sayadaw đã khuyên ông chuyên tâm luyện tập *samàdhi* (định) và *paññā* (tuệ) để ông có thể bắt đầu giảng dạy.

Theo lời khuyên của thầy, nên vừa đến Pyawbwegyi, 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. Ông đã tiến bộ nhanh về suy niệm, và sau thời kì này ông cảm thấy cần đến lời khuyên của thầy ông. Ông không thể đích thân đến gặp thầy, nhưng ông biết trong nhà mình có những sách của thầy cất trong tủ. Vì vậy, ông trở về nhà để tham khảo các sách ấy.

Vợ và chị dâu ông rất giận vì ông không trở về nhà sau một thời gian vắng nhà lâu như thế. Vợ ông thậm chí đã quyết định bỏ ông. Khi các chị em thấy U Thet về đến gần nhà, họ quyết định không thèm chào hỏi ông. Nhưng ngay khi ông 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 ông dùng trà và dùng bữa với họ. Ông đi kiểm những cuốn sách rồi giải thích cho vợ ông rằng bây giờ ông 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 ông mời ông về nhà mỗi ngày để ăn sáng, và họ rất vui lòng tiếp tục cấp dưỡng cho ông. Ông vô cùng biết ơn lòng quảng đại của họ và ông nói cách duy nhất ông 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 ông quá đau buồn vì mất các con và xa làng, nên nay ông đã bị điên. Nhưng dần dần qua những lời nói và hành động của ông họ nhận ra rằng ông đã là một con người được biến đổi, một người sống theo Giáo pháp.

U Thet bắt đầu dạy *àràpàna* (niệm hơi thở) cho một nhóm khoảng mười lăm người vào năm 1914, khi ông 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 *rùpa* và *nama* (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 kheo của tu viện Ngài và nói: "Người tại gia này là học trò xuất sắc U Po Thet của ta... Ông có khả năng dạy thiền giống như ta ... Hãy học phương pháp của ông và thực hành." U Thet dạy Thiền Quán (*Vipassāna*) cho khoảng 25 tỳ kheo có học của tu viện, lúc này ông 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 ông nên ở lại nhà khách và tiếp tục giảng dạy tại hội trường Giáo pháp tại đây. Đúng như chị dâu ông tiên đoán, nhiều người bắt đầu đến học, và danh tiếng Saya Thetgyi lan rộng như một bậc thiền sư. Ông dạy cho những nông dân chất phác cũng như cho những người thông thạo các bản kinh Pàli. Làng của ông 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 thỉnh lặng.

Trong suốt ba mươi năm ông giảng thiền cho mọi người đến với ông, được hướng dẫn bởi kinh nghiệm thực hành của ông và sử dụng các thủ bản của Ledi Sayadaw làm sách tham khảo. Đến năm 1945, khi ông 72 tuổi, ông đã hoàn thành sứ mạng giảng dạy cho hàng ngàn người. Vợ ông đã qua đời; chị dâu ông bị liệt; và sức khỏe của chính ông đã suy yếu. Vì thế, ông phân phát hết tài sản của mình cho các cháu trai, cháu gái của ông, còn giữ lại năm mươi mẫu ruộng để duy trì hội đường Giáo pháp.

Ông có hai mươi con trâu đã từng cày ruộng cho ông trong nhiều năm. Ông phân phát tất cả cho những người mà ông biết sẽ đối xử tử tế với chúng, rồi cho chúng đi với những lời này, "Các con là những ân nhân của ta. Cảm 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 ông 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 ông từ Yangon, kể cả U Ba Khin, đến thăm ông thường xuyên mỗi khi họ có thời giờ. Hằng đêm ông 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 thở rất khó, ông đã qua đời.

Thi hài ông được hỏa táng trên sườn phía bắc của Chùa Shwedagon, và Sayagyi U Ba Khin cùng các học trò của ông 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 ông để truyền bá Giáo pháp cho mọi tầng lớp xã hội vẫn đang được tiếp tục.

---o0o---

### **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 ông này tỏ ra quan tâm đến lí 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, ông 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," người đàn ông nói, "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."

Saya Thetgyi hỏi, "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 ông quay trở lại với một xe chứa đầy sách.

"Tất cả sách của anh là ở đây ư?" Saya Thetgyi hỏi.

"Vâng, thưa thầy," người đàn ông hãnh diện đáp.

"Tốt lắm," Saya Thetgyi nói, "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.

"Bây giờ," thiền sư nói, "Anh vào trong bếp lấy một chai dầu lửa và mấy que diêm ra đây."

"Dầu lửa à? Diêm à?" Người đàn ông kinh ngạc. Saya Thetgyi 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 ông trở lại với chai dầu và que diêm, Saya Thetgyi nói, "Tốt! Bây giờ anh rưới dầu lên đống sách và đốt chúng đi."

Người học giả không còn chịu đựng được nữa. "Cái gì, thưa ngài! Ngài không đùa đấy chứ! Tôi đã vất vả làm việc nhiều tháng trời để viết cuốn sách này."

Saya Thetgyi trả lời, "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 hi 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!"

---oOo---

### **Webu Sayadaw (1896-1977)**

Hòa thượng Webu Sayadaw là một trong số những vị kheo được kính trọng đặc biệt ở Myanmar trong thế kỷ này. Nét độc đáo của ông là ở chỗ dành hoàn toàn tâm quan trọng cho việc chuyên chăm thực hành hơn là sự thành tựu trong việc nghiên cứu lý thuyết

Webu Sayadaw sinh ngày 17 tháng 2 năm 1896 tại làng Ingyinpin thuộc miền thượng Myanmar. Theo truyền thống, lúc lên 9 tuổi ông vào chùa để trở thành Sa di và bắt đầu được đào luyện về Kinh điển Pàli cho tới lúc ông 27

tuổi. Năm 1923 (bảy năm sau khi thụ giới), ông rời tu viện và sống bốn năm trong cảnh cô tịch.

Ông thực hành (và sau này dạy) phương pháp *ànàpàna-sati* (ý thức việc hít vào và thở ra). Ông 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: *anicca* (vô thường), *anattà* (vô ngã) và *dukkha* (khô nảo).

Webu Sayadaw 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 ông là một *A-La-Hán*, và người ta cũng nói ông không bao giờ ngủ.

Trong năm mươi bảy năm đầu cuộc đời, Webu Sayadaw 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, ông cũng xuống vùng Myanmar hạ, và thỉnh thoảng đi lại ở đây để giảng dạy và quán tưởng. Ông cũng đi hành hương tới Ấn Độ và Sri Lanka. Webu Sayadaw qua những ngày cuối đời mình ở trung tâm thiền tại làng quê nơi ông sinh trưởng. Ông qua đời ngày 26 tháng 6 năm 1977, hưởng thọ 81 tuổi.

---o0o---

### **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. Ông được bổ nhiệm chức vụ Kế toán trưởng của Hội đồng Quản trị Đường sắt Miến Điện. Một trong những nhiệm vụ của ông là đi lại trên tuyến đường Rangoon-Mandalay để kiểm tra các sổ sách kế toán của các nhà ga địa phương. Ông 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 ông 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 ông được tháo ra ở một ga trong thành phố Kyaukse, cách Mandalay 40 dặm về phía nam. Tuy ông không có chương trình kiểm toán ở ga này, nhưng với tư cách Kế toán trưởng, ông có quyền kiểm tra bất cứ ga nào, và ông đã làm chuyện này. Khi xong công việc kiểm toán tại đây, ông quyết định đến thăm ga kế cận là Shwetharlyaung Hill và ông 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 ọt 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 ông là khách từ Yangon tới và không có nhiều thời giờ. Ông 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 *anicca*.

"Người thế tục, anh ước vọng điều gì?" Webu Sayadaw hỏi Sayagyi.

""Thưa thầy, con ước vọng đạt Níp bàn," U Ba Khin trả lời.

"Níp bàn? Anh sẽ đạt được Níp bàn bằng cách nào?"

"Bằng suy niệm và ý thức về *anicca*, thưa thầy," Sayagyi nói.

"Anh đã học được ý thức về *anicca* này ở đâu?"

Sayagyi 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 kỹ hơn và Sayagyi kể ra những chi tiết. Sayadaw rất hài lòng. Ông 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." Ông 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 ông nói, "Anh phải bắt đầu giảng dạy ngay bây giờ. Anh đã đạt được *pàrami* khá lắm (bala-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 ông trở về ga xe lửa, người trợ lý trưởng ga trở thành học trò đầu tiên của ông. Sayagyi đã dạy người này tập *ànàpàna* (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.

-ooOoo-

### Hỏi Và Trả Lời

**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, ông vướng bận quá nhiều trách nhiệm xã hội khiến ông không có nhiều thời giờ dành cho việc truyền bá thiền Vipassāna, nhưng ông 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?

**SNG:** 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 *samàdhi* (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 thản, không phản ứng, và hiểu rõ tính chất *anicca* (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?

**SNG:** Dành tất cả tâm quan trọng cho *bhàvanà-mayà-paññā*, là tuệ giác người ta đạt được qua kinh nghiệm trực tiếp của bản thân (tu tuệ). Với *suta-mayà-paññā* (tuệ giác đạt được chỉ qua việc nghe người khác, văn tuệ) hay *citā-mayà-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-mayà-paññā*, người ta có thể thanh tẩy tâm của mình ở mức sâu nhất. Đức Phật gọi tình trạng tâm bị chi phối là *sankhàra 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-mayà-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 trì của Myanma?

**SNG:** Ông có những mối quan hệ tuyệt vời với cộng đồng tu sĩ ở Myanma 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 ông 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 ông muốn truyền bá Dhamma cả cho những người không coi mình là Phật tử. Mặc áo thầy chùa 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. Ông 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 ông tiếp tục sống bậc sống 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 ông đã đưa những thay đổi nào vào trong những lời giảng dạy của ông?

**SNG:** Không một thay đổi nào. Điều gì ông đã học, ông 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:** Ông 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 ông đã thay đổi thế nào và thay đổi điều gì đối với những lời dạy nguyên thủy?

**SNG:** 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 ông giảng. Với người ngoài Phật giáo, với những người phương Tây nói tiếng Anh, những người có nền tảng khoa học hơn, ông 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 ông được gọi là "theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin"? U Ba Khin có khởi xướng một truyền thống Phật giáo sao?

**SNG:** 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 ông là vị thiền sư cuối cùng và rất nổi tiếng trong nước của ông, nhưng nói thế không có nghĩa phương pháp này do ông phát minh ra. Đây là một phương pháp cũ được ông giảng dạy một cách tận tâm.

**HỎI:** Trong việc giảng dạy của ông, ông có theo cùng một đường lối giống như U Ba Khin hay ông đã có những thay đổi của riêng ông?

**SNG:** Không có thay đổi nào cả. Không thể thay đổi điều gì trong lời dạy của Phật. Chỉ có ai là siêu-Phật 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 ông phải giảng dạy cho những học trò phương Tây, ông 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.

-ooOoo-

### ***Chương Bốn – Những Đặc Trưng Của Phương Pháp U Ba Khin***

-ooOoo-

*"Để tiến bộ trong việc suy niệm thiền Vipassāna, thiền sinh phải ý thức về anicca (vô thường) liên tục bao lâu mà mình có thể. Đức Phật đã khuyên dạy các tỳ kheo phải cố gắng luôn ý thức về anicca (vô thường), dukkha (khổ não) hay anatta (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 Parinibbana 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 ông 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, ông 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 ông đã tiếp nối công trình của ông, cả ở Myanma 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 *Niét bàn* trong tâm hồn," như U Ba Khin diễn tả. Nhưng những lợi ích nó đem đến cũng ảnh hưởng tới đời sống hằng 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 hằng ngày của mình một cách thanh thản không vương vấn 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 ông 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 lí do đó, ông 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 ông 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- sīla- là điều cơ bản, nên ông 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 - Samadhi* 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 - *samādhi* cao như thế. Nhưng đồng thời U Ba Khin không hài lòng với việc thực hành tập trung tối thiểu này. Ông 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 *anicca* -- 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 khừ 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*. Ông 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 thể lí. Như Đức Phật đã nhấn mạnh nhiều lần trong kinh *Mahasattipatthana 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. Ông 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. Ông luôn luôn nhắc nhở rằng việc thực hành liên tục sẽ mang lại những kết quả thực tiễn và thiêng liêng. Ông khẳng định rằng một người thể tục cũng có thể thực sự cảm nghiệm những kết quả của Níp bàn-nibbāna ngay ở đời này. Và ông 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 ông 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 ông đã mạnh mẽ cổ vũ mọi nhân viên trong văn phòng Kế toán trưởng của ông hãy dự một khóa thiền do ông hướng dẫn. Vì mục đích này, ông đã dành riêng một khu trong văn phòng của ông 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 ông quay trở lại bàn hội họp. Đồng nghiệp của ông nghĩ ông đang nhìn ra thế giới bên ngoài, nhưng U Ba Khin giải thích cho những người ngồi gần ông rằng ông đang nghỉ 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 hằng ngày. Vì lí 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 cắt nghĩa về lí 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 *Maha satipatthana Sutta* ( Kinh Đại Niệm Xứ).

Hai lãnh vực khác (quan sát tâm và tướng) 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 tướng 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 thể lý 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 làm 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 Níp bàn- *nibbana 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 thể lí và tâm lí của người ta và loại bỏ dần dần những điều xấu bên trong, nghĩa là những nguyên nhân của các sự yếu đuối thể lí và tâm lí 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 xao 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 ông 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 thẩm 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."

Ở chương cuối sách này, sẽ có một bài mô tả thực hành văn tắt những khóa học thiền mười ngày "theo truyền thống U Ba Khin."

-ooOoo-

### 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-mayà-paññā* (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 lí đích thực của đau khổ, và sự đi sâu vào chân lí 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 học thiền mười ngày với một chương trình tập trung như thế?

**SNG:** 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 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 trỗi 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?

**SNG:** 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 lăn 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 lí. 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 thể lí, thì bạn chỉ đang làm việc ở mức độ hơi 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:** Ông có thể cắt nghĩa quan niệm của Đức Phật rằng toàn thể vũ trụ được chứa đựng trong chính thân thể này không?

**SNG:** 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 lí 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 thể lí 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:** Ông có thể giải thích chi tiết các cảm giác của chúng ta hoạt động thế nào trong thân thể không?

**SNG:** 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 tượng 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 thể lí. Vì lí do đó, rất chí lí 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 lí mà thôi, và chỉ chấp nhận là chân lí điều gì ta có thể cảm nghiệm trực tiếp. Nếu ta tìm hiểu chân lí 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?

**SNG:** Lúc đầu người hành thiền tìm thấy chân lí thô, cứng, rời rạc, nghĩa là những cảm giác thể lí, và từ đó họ bắt đầu đi sâu vào những cảm giác ấy, bằng cách tiến dần đến những chân lí ngày càng tinh tế hơn, cho tới khi đạt tới chân lí tinh tế nhất, được U Ba Khin mô tả là những *kalàpa* (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.

Kế 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 ông lại đòi hỏi phải giới hạn khu vực này vào một điểm nhỏ tối đa? Tại sao ông khuyến nhận thức một cảm giác đồng thời với ý thức về hơi thở? Phải chăng việc niệm thở *ànaṭṭhāna* chỉ tập trung vào hơi thở?

**SNG:** 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 lí 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 lí do đó, thiền sinh chỉ được dạy quan sát các cảm giác sau hai hay ba ngày tập luyện niệm hơi thở *ànaṭṭhāna* 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, 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?

**SNG:** 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 Pàli 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 patisamvedi assasissamī, ti sikkhati; sabba kāya patisamvedi passasissamī, 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 *Mahasatipatthāna* ).

Khi một người đạt được tình trạng *bhanga* (tiêu tán) 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.

Lời 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?

**SNG:** Chính xác là thế -- chỉ khi không còn một loại trở ngại nào, dù là những trở ngại tâm lí. 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?

**SNG:** 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 ông đều dạy cho những Phật tử Miến 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 ông phải tìm ra cách diễn đạt phương pháp thế nào để họ có thể hiểu được. Chắc chắn cách trình bày của ông 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 kì điều gì xảy đến?

**SNG:** 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?

**SNG:** 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 lí, 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 nhòe 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 (*anicca*), 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.

-ooOoo-

## **Phần Hai – Các Tác Phẩm Của Sayagyi U Ba Khin**

### ***Chương Năm – 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. Ông đã đọc bài giảng này cho họ vào nhiều dịp khác nhau. Sau khi ông 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 lí cơ bản nhất. Cần có thời gian mới hiểu được chung cả ba đặc tính này.

Hiển nhiên vô thường (*anicca*) 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-sila, Định samādhi và Huệ *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 Huệ. Huệ 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 đằng sau một lực năng động gọi là *sankhàra*- 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 *parinibbàna* - 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-ariya nghĩa là trở thành một bậc thánh Tu Đà Hườn -*sotapannā*, các ngài chỉ còn phải trải qua không hơn bảy kiếp sống để đạt tới tình trạng giải thoát khỏi đau khổ.

Chân lí 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 lí 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 (*bodhipakkhiya dhamma*).

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 kheo 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 Níp-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, đến 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 quý vị 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 quý vị hành thiền hay thảo luận.

---o0o---

### **Hiểu Biết Các Phân Tử - *Kalàpa***

Ý nghĩa thực sự của vô thường - *anicca* 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 (kalàpa)*. *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 *kalàpa* là phân tử nhỏ nhất của vật chất - vẫn còn ở ngoài phạm vi của khoa học<sup>2</sup>. *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.

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 (*rùpa*) liên tục, hiện hữu đồng thời với tâm (*nama*). 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 lí về đau khổ. Chỉ khi quý vị cảm nghiệm được vô thường, đau khổ, quý vị mới nhận thức rõ được chân lí về đau khổ, là chân lí đầu tiên của Tứ Diệu Đế, nền tảng giáo lí 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 thể nào, quý vị sẽ có thể cảm nghiệm nó ngay cả ở đời sống này, khi quý vị thành đạt bậc thánh Tu Đà Huàn, 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 lí 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 thể lí 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 khoảng khắc phân tử bên trong) với các bộ phận khác của thân thể thì dễ nhận thấy hơn bất kì 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 thể lí về sự thay đổi của sắc pháp. Đây là lí 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.

---o0o---

### Các Mức Độ Nhận Thức

Có bảy mức độ nhận thức trong thiền Vipassāna, đó là:

1) *sammāsana*: hiểu biết lí 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;  
*àdinava*: nhận thức rằng chính đời sống này đầy sự xấu;  
*nibbida*: nhận thức rằng chính đời sống này đáng ghê tởm;

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

5) *patisankhà*: nhận thức rằng đã đến lúc hoạt động để thể hiện hoàn toàn sự giải thoát bằng cách lấy *vô thường* làm nền tảng;

6) *sankharupekkhà*: 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.

---o0o---

### **Cảm Nghiệm Về Vô Thường Trong Đời Sống Hằng 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 hằng 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 tâm 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 - *bhaiga* 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 pàrami (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 Kàlāma:

Này những người Kàlāma, 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 lí thuyết nào, hay vì một quan điểm nào phù hợp với sở thích của mình, hay vì sự kiêng 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 thể giới được hòa bình.

-ooOoo-

## **Hiểu Biết Về Vô Thường Là Điều Quan Trọng**

-- Viện Nghiên Cứu Vipassāna (VRI)

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 Tipitaka (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)

---o0o---

## **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

cổ 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* (bản kinh chính trong đó ngài cắt nghĩa 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 *Mahasatipatthāna*.

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 vi 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 kỉ và khỏi đau khổ.

Nơi khác Đức Phật nói:



"Này các thiên 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 lời 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 thiên 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 *Ajjhattanica*

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 kỳ 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 thiên 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 lãnh 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 lí thuyết mà họ chủ trương - tiếng Pàli 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 thiên giả, bậc Toàn Giác trở nên tự do, vì được giải thoát khỏi mọi sự trói buộc". -- Trường Bộ Kinh, 1.1, kinh *Brahmajala*

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 kì 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 Ứng Bộ Kinh, 2.211, kinh *Anicca*.

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 Ứng Bộ Kinh, 2.209, kinh *Pathamagelanna*.

Thiên 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 thế, 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, thiên 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 ông 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 ông đã kinh nghiệm được một thực tại vô sinh và vô diệt. Lời tuyên bố của ông 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 sankhàra* - "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.

-ooOoo-

## ***Chương Sáu – Phật Giáo Là Gì***

**- Sayagyi U Ba Khin**

-ooOoo-

*Năm 1951, khi Sayagyi là Kế toán trưởng của Miến Điện, ông được một nhóm nghiên cứu tôn giáo mời ông thuyết giảng về Phật giáo. 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.*

---o0o---

### **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 lí thuyết Phật giáo với một hiểu biết nào về ngôn ngữ Pali 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 lí thuyết, nên tôi hi vọng có thể công 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 lí 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 *Kàlàma*:

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 lí;  
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 luyện tâm;*

*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, nghiền 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 bốn phạm 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.

---o0o---

## 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 - *Sankhara 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 thể lý, 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 thâm 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-Samayà* 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 sinh 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:

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

- (i) Tứ Đại Thiên Vương (Catumaharajika)
- (ii) Đạo Lợi (Tavatimsa)
- (iii) Dạ Ma (Yama)
- (iv) Đầu Xuất (Tusita)
- (v) Hóa Lạc (Nimmanarati)
- (vi) Tha Hóa Tự Tại (Paranimmita-vasavatti)

**b. Thế giới loài người**

**c. Bốn thế giới hạ đẳng, đó là:**

- (i) Địa ngục (Niraya)
- (ii) Súc sanh (Tiricchana)
- (iii) Ngạ quỷ (Peta)
- (iv) 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. Thưa quý vị, đó là một số khái niệm trong Phật giáo liên quan tới tiêu sử của Đức Phật Gotama mà tôi bắt đầu trình bày bây giờ.

---o0o---

### **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 ản sĩ có tên là Sumedha đã được Phật Dipankara thọ ký đễ 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. *Dàna* (bố thí)
2. *Sila* (trì giới hay đạo đức)
3. *Nekkhamma* (xuất gia hay khước từ)
4. *Pañña* (trí tuệ)
5. *Viriya* (tinh tấn hay kiên trì)
6. *Khanti* (nhẫn nhục)
7. *Sacca* (chân thật)
8. *Adhitthana* (quyết định)
9. *Mettà* (tâm từ hay nhân ái)
10. *Upekkhà* (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 trở 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 Đâu xuất - *Tusita*, chư thiên Setaketu sống vinh hiển, cho tới khi ngài thoát khỏi cõi này và thụ thai trong lòng Maya Devi, Hoàng hậu của Vua Suddhodana 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 Suddhodana đồng ý và gởi 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 giơ 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 câm và điếc được chữa lành. Mọi nơi người ta nghe thấy những điệu nhạc thiên thai, v.v...

Lúc đó, Kala Devala, vị ả sĩ và thầy dạy của vua Suddhodana đang trò chuyện với các Chư thiên của thế giới Tam Thập Tam Thiên - *Tavatimsa*. Ông là một ả sĩ nổi tiếng đã làm chủ được tám bậc thành đạt *samapattis* khiến ông có những năng lực siêu phàm. Qua sự vui mừng của mọi thế giới dục giới và sắc giới, ông biết được thái tử của vua Suddhodana đã sinh ra, nên ông vội trở về cung điện và mong muốn người ta mang đứa trẻ tới để

ông chúc phúc. Khi Vua đặt đứa trẻ trước mặt đạo sĩ Devala, lập tức ông hiểu rằng đứa trẻ này chính là vị Phật tương lai. Ông vui sướng mỉm cười khi biết điều này, nhưng ngay sau đó đã khóc lên vì ông thấy trước là mình sẽ không còn sống để được nghe lời giảng của ngài, và cả sau khi chết, ông hóa sanh vào cõi vô sắc của Phạm thiên, nơi đó, ông không thể tiếp xúc được với cõi sắc giới. Ông 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 Mahàpajapati 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. Ông 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 Suddhodana 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 dấn động 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, ông cho tổ chức những cuộc khiêu vũ, ca hát và những bữa tiệc linh đình để làm cho con mình hoàn toàn chìm trong đời sống khoái lạc.

---o0o---

### **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 ông 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 như bản và tràn ngập những năng lực của các sức mạnh riêng mà ngài đã tích lũy trong thế giới *sankhàra 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 vẩn 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 đứa 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.

---o0o---

### **Đi Tìm Chân Lí**

Sau cuộc từ bỏ vĩ đại này, Thái tử Siddhattha rong ruổi khắp nơi để tìm thầy học đạo, mình bận 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 Àlara và Uddaka. Àlara 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 *samapattis* 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.

---o0o---

## **Thành Phật**

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 lí 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 lí. 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 sự mặc khải. 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 cơ 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 (*anicca*) 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 lộn 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."

-ooOoo-

## **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 Pàli, là một bộ sách gồm nhiều cuốn mà một học giả thông thạo tiếng Pàli 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 kỳ 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 níp-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 thể giới chất thể của các *phạm thiên*, mà là phi lực của thiền định- *jhanic* piti 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 vàng 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 Okkalàpa, 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 Okkalàpa 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 Okkalàpa, những người có diễm 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 người chỉ đường.*

---o0o---

### **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 Chuyên 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 kỳ 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 lí, 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 chết ngay. Mỗi phân tử là một khối kết hợp bởi những yếu tố tự nhiên sau:

1. *Pathavi*: trương độ(đất)
2. *Apo*: sự dính chặt (nước)
3. *Tejo*: sự phát xạ (nóng và lạnh)
4. *Vayo*: chuyển động (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 vọt 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 ông có bao giờ cảm thấy thân thể ông 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 giải 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 khôn 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 (*piti*) phát sinh từ sự bình an nội tâm nhờ niệm 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 mãi 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 thương thức và ném 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- *tajhà*, 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 (*sankhàra*) 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.

---o0o---

### **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 *sila* (giới), *samàdhi* (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) Sammà-vàcà (chánh ngữ)
- 2) Sammà-kammanta (chánh nghiệp)
- 3) Sammà-àjiva (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. *Pàṇātipātā* - 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-micchārā* - 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 luật 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) Sammà-vàyàma (chánh tinh tấn)
- 2) Sammà-sati (chánh niệm)
- 3) Sammà-samàdhi (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 mông 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 hằng 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 nắn thẳng tư tưởng chập chờn mông lung của họ, là điều khó giữ vững, khó kiểm 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 lí.

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 (*samapattis*) làm cho họ có những sức mạnh phi thường giống như Kala-Devala, vị ẩn sĩ và thầy dạy của vua Suddhodana. 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 thế 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 lí. Trong Phật giáo chúng ta có bốn mươi phương pháp tâm định khác nhau, trong đó nổi bật nhất là *ànàpàna*, 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) Sammà-sankappa (chánh tư duy)
- 2) Sammà-ditthi (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 lí.

Quý vị đã nghe nói về *nama* và *rùpa* (tâm và vật) nhiều lần rồi, nhưng tôi muốn giải thích thêm.

*Nama* (tâm) được gọi như thế vì nó có khuynh hướng đi tới một đối tượng của cảm giác. *Rùpa* (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 (*viññàna*)
2. Thọ, hay cảm giác (*vedanà*)

3. Tưởng, hay tri giác (*sañña*)
4. Hành, hay ý chí (*sankhàra*)

Những khía cạnh trên đây của *tâm* hợp với sắc trong trạng thái vật chất tạo thành cái chúng ta gọi là *panca-khandhà*s (ngũ uẩn). Chính Đức Phật đã dùng ngũ uẩn này để tóm lược tất cả những hiện tượng tâm lí và vật lí 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 (*sammà-sankappa*), tín đồ nào đã phát triển được khả năng mạnh về định (*samàdhi*), 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 (*rùpa*), sau đó của tâm (*nama*), gồm trí tuệ và những thuộc tính của trí tuệ. Họ cảm thấy (và đồng thời cũng nhìn thấy) những nguyên tử (*kalàpas*) 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 (*sotàpanna*), là bậc thứ nhất trong bốn bậc của những người cao thượng (*ariyà*s). 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 (*sakadàgàmi*), 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 (*anàgàmi*), họ sẽ không còn sự đam mê hay sân hận. Mục tiêu cuối cùng là đạt tới bậc A la hán (*arahat*).

Mỗi bậc thánh ngay khi còn tại thế đều có thể cảm thọ được níp-bàn bao nhiêu lần tùy ý, bằng cách bước vào hương các giai đoạn Nhập lưu (*sotàpanna*), v.v... nhờ đó họ được hưởng sự an lạc nội tâm.

Sự an lạc nội tâm này được định nghĩa bằng với níp-bàn và không có gì so sánh được, vì nó thuộc siêu thế. So sánh với sự an lạc nội tâm này, sự an lạc của định (*jhanic*) mà tôi nhắc tới ở trên khi bàn về định - samàdhi là không đáng kể, bởi vì sự an lạc nội tâm của Níp-bàn đưa người ta vượt lên trên ba

mười một cõi hiện hiện 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 Níp-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.

-ooOoo-

### **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 tất yếu luật *nhân duyên* (*paticcasamuppàda*) và luật *trương 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 (*sammà 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 (*avijjà*) là nguyên nhân phát sinh các hành (*sankhàra*) là cái điều khiển dòng ý thức (*viññàna*) nơi mọi chúng sinh. Cũng như dòng ý thức được thiết lập trong một đời sống mới, thì danh và sắc (*nama* và *rùpa*) 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 (*salàyatana*).

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 (*tanha*) và dẫn đến chấp thủ (*upadàna*) 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 (*bhava*) 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, hấp hối, đau đớn, v.v...  
(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 (*avijjà*) hay sự mê muội về chân lí. 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 lí về đau khổ trong Phật giáo chỉ đầy đủ khi người ta thể hiện được chân lí 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 lí 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 lí 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 lí này tức là mê muội thực sự. Còn biết chân lí 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 Pàli 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 lí cơ bản về nhân quả trong Phật giáo. Đó là:

1. Nhân (hetu)
2. Cảnh (àrammana)
3. Trưởng (adhipati)
4. Vô gián (anantara)
5. Đẳng vô gián (samanantara)
6. Câu sanh (sahajàta)
7. Hối tương (annamanna)
8. Y chỉ (nissaya)
9. Cận y (upanissaya)
10. Tiền sanh (purejàta)
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 ưng (sampayutta)
20. Bất tương ưng (vippayutta)
21. Hiện hữu (atthi)
22. Vô hữu (natthi)
23. Ly khứ (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- *abyàkata 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 (*abyakata*) 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 (*avijjà*). Trong trường hợp bậc A la hán, sự tiếp xúc (*phassa*) của những đối tượng cảm giác với những lực nhập không tạo ra bất kì cảm thọ (*vedanà*) 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:

---o0o---

### **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 lí do tại sao trong những bình diện này, vật chất thì tinh tế cao độ và không là gì khác ngoài sự rục rờ. 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 toả 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 sướng khổ 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 đòi 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 ông 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 *ngiệp*. 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, *ngiệp (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.

Aùp 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 Miền Điện thực hành điều này, sẽ không có cảnh xung đột tương tàn như chúng ta đang thấy ở Miền Điện này. Nhưng còn một yếu tố gây rối loạn khác: đó là những nhu cầu thể lí. 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, á 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 ông 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. Ông viết:

Sự hiểu biết đặc trưng của thế kỉ chúng ta là thuộc phạm vi tâm lí. Ngay cả những tiến bộ đáng kinh ngạc nhất trong vật lí 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 lí 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 lí 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 kỉ.

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 lí 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 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.

-ooOoo-

### **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 lí phổ quát. Không ai có thể phủ nhận Chân lí 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 lí thứ nhất, chân lí về đau khổ, khôn nạn, là chân lí phổ quát. Chân lí 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 (sila) -- 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 lý 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?

**SNG:** 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 lý 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 vẫn vói mà tôi đang nói những câu này, trên thế giới này có vô vàn sinh vật bé nhỏ đang bị xâu xé và quần quai giữa những hàm răng đẫm máu; các sinh vật này đang bị nuốt trứng 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 lí 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 quyến 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 sướng đó chấm dứt. Nhìn thấy *khổ đau* trong những niềm vui sướng của chúng ta là nhìn thấy chân lí 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.

**SNG:** 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 gắn bó là có sự không hài lòng, và hễ có sự không hài lòng là phải có sự gắn 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 gắn 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 dần 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 hằng ngày, đâu là cách để chúng ta chấm dứt sự đau khổ và sự kích động nơi chúng ta?

**SNG:** 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 lí này ở bình diện lí 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 ông vừa nêu?

**SNG:** 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, người ta ít 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 (*sila*) 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 (samàdhi), 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 thả 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 thả 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 thả 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 thả 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 thả 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 lí thuyết và thực hành của việc khơi dậy nơi chúng ta ý thức về vô thường (*anicca*) -- nghĩa là kinh nghiệm trực tiếp về bản chất vô thường của mọi hiện tượng tâm lí và vật lí. Ông U Ba Khin cũng nhấn mạnh khía cạnh thực hành này trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Ông 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?

**SNG:** Đức Phật nói rằng hiểu Giáo pháp chính là hiểu luật nhân quả. Bạn phải thể hiện chân lí này nơi bản thân bạn. Trong một khóa học mười ngày, bạn có cơ hội học cách làm việc này. Sự tìm hiểu chân lí 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 -- kalapas -- 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 (*sankhàras*) 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 (*kalàpas*) 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 lẩn 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 lẩn 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 lí cuối cùng mà chỉ dựa trên trí khôn. Chân lí 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 lí 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 (*sankhàras*) 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 lí thuyết về Giáo pháp, về chân lí, 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 lí 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 quan 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 chốc lát, nhưng chốc lát ngắn ngủi ấy là những khoảnh khắc kì 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 bản. 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 ông 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?

**SNG:** 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 lý 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 hằng 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 thanh 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 hằng 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 góc rẽ 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 cảm điều 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 kì 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 lí 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 kì 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.

-ooOoo-

### ***Chương Bảy – Những Giá Trị Của Thiên Phật Giáo***

#### **-- Sayagi U Ba Khin**

-ooOoo-

*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 thiền 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 ông để minh họa đề tài này. Trong bài nói chuyện, ông cũng cung cấp vô số biểu đồ, sơ đồ và ví dụ lấy từ thời kì ông 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.*

---o0o---

### **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:

*Blaya* (người Phật tử vì sợ);  
*Labha* (người Phật tử vì có nhu cầu được thoả mãn);  
*Kula* (người Phật tử vì từ lúc mới sinh);  
*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 pháp độ (*pàrami*, *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);

- *Arahat* (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. *Ugghàtitannu*: Một cá nhân đã đích thân gặp một vị Phật và có khả năng đạt Đạo và Chân lí 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 Rajakumàra như sau:

- Ta không thể nói chính xác thời gian cần để thể hiện chân lí 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 (*Buddhasasana*, 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 pháp độ (*parami*), như những người thuộc bốn loại cá nhân kể trên, mới có khuynh hướng tuyên bố lời nguyện giải thoát và nghiêm túc theo những khoá học thiền Phật giáo. Hệ quả là chúng ta chắc chắn rằng bất cứ ai quyết tâm đi theo Bát Chánh Đạo một cách nghiêm túc và cần mẫn qua một khoá học 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 lí 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 lí về đau khổ hay bệnh tật. Một khi đã nhận ra chân lí 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 lí 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 lí 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 Thiền

Ai muốn theo một khóa huấn luyện về thiền 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 huệ, tạo thành cốt tuỷ của Bát Chánh Đạo:

**Giới:** Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng

**Định:** Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định

**Huệ:** 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 Huờn*, *Tu Đà Hàm*, *A Na Hàm* và *A La Hán*<sup>3</sup>, mà còn phát triển được nhiều khả năng khác nữa. Một người ở ngoài đời mà hành thiền để đạt tuệ giác về chân lí 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.

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 lí 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 kheo, 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* (*samàdhi*). Nó lại càng phải đúng cho người nào không chỉ phát triển về định mà còn phát triển cả về *huệ* (*pañña*).

Chung 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 bổn 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 ti 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 thản" như thế nào với thiên Phật giáo để sử dụng vào việc xây dựng một "nhà nước thịnh vượng."

---o0o---

### **Các Quan Hệ Con Người**

Về việc lòng nhân ái được tăng cường bởi sức mạnh của chân lí 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 thiền 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.

---o0o---

### **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 (*sankhàra*) khiến người ta tùy 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 kỳ 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 Níp-bàn (nibbàna dhatu)*, một năng lực xua tan mọi sự nhớ 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 Níp bàn, mà họ tạo ra được với sự ý thức đích thực về vô thường trong khoá học thiền. Qui 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 Níp-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 níp-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 hoạ 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 Níp bàn mà một người phát triển được trong thiền Phật giáo đích thực, sẽ là nguồn

năng lực đủ mạnh để tiêu diệt chất độc phóng xạ, nếu có, trong con người ấy.

-ooOoo-

## **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.*

---o0o---

### **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 *níp-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 ối (*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 níp-bàn.

---o0o---

### **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 pháp độ (*pàrami*) 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.

---o0o---

### ***Níp-Bàn -- Giải Thoát Thực Sự***

Trong sự giải thoát nhằm đạt níp-bàn này, có vô số trở ngại trong sự ngu muội (*avijjà*) 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 m̀ara*), phiền não ma (*kilesa m̀ara*), pháp hành ma (*khandhà m̀ara*), sự chết ma (*maccu m̀ara*), và các cơ cấu của nghiệp (*abhisankhàra m̀ara*). 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 lí. 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 lí 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 lí, họ bắt đầu những lời bằng tiếng Pàli như sau: *Desetu Bhagava dhammam, desetu sugato* (cầu xin đấng đại phước giảng dạy Chân lí, cầu xin đấng toàn thiện giảng dạy Chân lí).

Sau khi hứa với vị đại phạm thiên Sahampati rằng mình sẽ giảng Chân lí, Đức Phật tìm xem trong số loài người có ai có khả năng hiểu và tiếp thu ích lợi của Chân lí 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 kheo, 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 níp-bàn. Khi Đức Phật giảng xong bài giảng, vị đạo sĩ đứng đầu nhóm là Kondanna đã trở thành người nhập lưu (*sotàpanna*), 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 (ariyàs). Để đạt bậc cao cả đòi hỏi phải thấu triệt bản chất đích thực của các yếu tố níp-bàn và được giải thoát khỏi mọi phiền não. Thể hiện níp-bàn nghĩa là trở thành một hiện hữu mới, biến đổi từ một hiện hữu thể 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 pháp độ (*pàrami*) 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.

---o0o---

### **Tại Sao Bài Giảng Này Gọi Là *Dhammacakka*?**

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

*Dhammapavatanti kenatthena dhammacakkam, dhammanca pavatteti cakkancati.*

Tại sao việc đi theo Chân lí 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 lí 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 lí về khổ); *Samudaya sacca* (chân lí về nguyên nhân của khổ); *Nirodha sacca* (chân lí về sự diệt khổ); và *Magga sacca* (chân lí về con đường dẫn tới diệt khổ).

Trong bốn chân lí cao thượng này, chân lí về đường dẫn tới diệt khổ (*magga sacca*) tức là Bát Chánh Đạo là chân lí 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 lí của ngài chính là Bát Chánh Đạo.

### **Giáo Lý Giải Thoát**

Bát Chánh Đạo bao gồm ba khía cạnh thực hành: giới, định, và huệ (*sila, samàdhi, paññā*).

Giới gồm ba phần: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Định gồm ba phần: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Huệ bao gồm: chánh kiến, chánh tư duy.

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

---o0o---

### **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 (*tanhā, mana, và miccha-ditthi*). 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.

Ôu 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.

---o0o---

### **Làm Chủ Cái Tâm**

Trong Bát Chánh Đạo về định (*samādhi*), 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 thanh 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 (*samàdhi*) 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 màra*). Sau khi đã toàn thắng sự ác bằng việc thiết lập chánh định, ngài đã làm chủ mọi phiền não (*kilesa màra*) và sự chết (*maccu màra*) một cách dễ dàng. Ngày nay cũng vậy, với sự hướng dẫn và trông coi của một bậc thầy đã phát triển được những pháp độ (*pàrami*) 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- ànàpàna *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 đảng, 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 níp-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 níp-bàn đừng bỏ qua bộ ba *Giới-Định-Huệ* .

---o0o---

**Bản Tính Đích Thực**

Chánh tư duy (*sammà sankappa*) 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 (*sammà ditthi*). Vấn đề phát sinh là: "bản tính đích thực" là gì?

Bản tính đích thực là: danh và sắc (*nama* và *rùpa*) của ngũ uẩn không ngừng bị hủy hoại và biến mất hoàn toàn. Điều này đúng với bản tính của vô thường (*anicca*). 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 (*anattà*).

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<sup>4</sup>. Phương pháp này gọi là *Thiền Quán*.

Những việc thực hành này được coi là tuệ giác giúp loại trừ chân lí tục đế (*paññātti*) để đạt chân lí chân đế (*paramattha*). Về cơ bản, tôi tin rằng nếu bộ ba *giới, định, huệ* được thực hành một cách chuyên chăm, người ta sẽ thấu triệt được Tứ Diệu Đế và đạt được níp-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 *Níp-bàn*.

Nhưng những người bị choáng ngợp bởi sự ác (*devaputta mārā*) 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 ông này ngủ gật trong khi hành thiền, ngài nói, "Kolita, người đang đi tìm an lạc của Níp-bàn, tại sao anh lại muốn kết hợp nó với sự uế oải, lơ đãng và biếng nhác không xứng đáng như thế?"

Vì vậy cần phải loại trừ sự uế oải, lơ đãng 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 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 (*anicca*).

*Sukkha* (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 (*anatta*).

---o0o---

### **An Lạc Và Thanh Thản**

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 níp bàn (*nibbànadhatu*) của Đức Phật.

Ước gì những người này, nhờ thiết lập được giới, định, và huệ, sẽ hoàn toàn tiêu diệt sự ác, nó là vòng luân hồi, đó là tham, sân, và si (*tanhà, mana và miccha-ditthi*) và mau chóng đạt thắng tới sự tận diệt mọi phiền não, là tình trạng siêu việt bản tính của thế giới vật chất này (*sankhàra dhamma*).

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

-ooOoo-

### **Hỏi Và Trả Lời**

**Hỏi:** Chúng ta đã nói khá nhiều về *vô thường*. Thế còn giáo lý 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 hằng ngày. Vậy thì giáo lý 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 vẫn 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 kỷ, 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. Ông ấy quan niệm thế nào về các vấn đề như chiến tranh, nghèo đói, v.v...?

**SNG:** 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 lý 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...?

**SNG:** 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 kì 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 pháp độc 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:** Ông khuyên người ta sử dụng phương pháp thiền này thế nào trong đời sống hằng ngày của họ:

**SNG:** 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 hằng 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 đây, 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?

**SNG:** Nếu là nhu cầu thực sự, thì chẳng có gì sai cả, miễn là bạn không quá quuyến luyện 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 quuyến luyện nó.

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

**SNG:** Ở đây cũng thế, tiêu chuẩn là xét xem bạn có quuyến luyện 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 quuyến luyện 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 quuyến luyện, và bạn vẫn cảm thấy hạnh phúc.

-ooOoo-

**Phần Ba – Thực Hành Thiền**

## ***Chương Tám – Khóa Học Mười Ngày Theo Truyền Thoofsng Sayagi U Ba Khin***

-ooOoo-

*"Đức Phật là Người Thầy chỉ đường. Tôi là một người tiếp tục chỉ đường, sau khi đã đón nhận di sản Giáo pháp của Đức Phật. Đức Phật không phải là người có thể ban cho ta níp-bàn, mà chỉ là một người chỉ đường. Đừng đến xin tôi công hiến những kết quả cho bạn; tôi không thể làm việc này. U Ba Khin này làm sao có thể làm điều mà chính Đức Phật cũng không thể làm? Bạn phải tự mình thực hành." -- Sayagi U Ba Khin*

Như đã được nhấn mạnh nhiều lần trong những chương trước, Thiền Quán là sự thanh luyện tâm của bản thân mỗi người. Nó là hình thức cao nhất của ý thức -- nhận thức toàn diện về những hiện tượng trong bản chất đích thực của chúng như được cảm nghiệm trong thân thể chúng ta. Việc hành thiền là một nghệ thuật sống tạo ra những lợi ích và giá trị sâu xa trong cuộc đời chúng ta. Nó làm suy giảm và cuối cùng loại trừ tham, sân, và si, là nguồn gốc của những mối quan hệ thiếu khoan dung và đau khổ với người khác, từ bình diện cá nhân tới bình diện các mối quan hệ chính trị quốc tế.

Mọi người, bất kể chủng tộc, giai cấp, hệ thống tín ngưỡng hay điều kiện xã hội nào, đều có thể đạt tới chỗ tiêu diệt được những xu hướng tâm linh, những yếu tố chi phối vốn liên tục tạo ra và nuôi dưỡng dục vọng, giận dữ, sợ hãi và lo âu trong cuộc đời mình. Trong một khóa mười ngày, người học thiền chỉ tập trung vào một cuộc chiến duy nhất -- cuộc chiến chống lại sự mê muội của chính mình. Người thầy hiện diện chỉ là để vạch ra con đường phải theo để thiền sinh tự mình có được kinh nghiệm thực hành. Với sự thực hành kiên trì, việc hành thiền cuối cùng sẽ thành công trong việc làm cho tâm thanh thản, tăng sự tập trung, giúp ý thức trở nên sắc bén, và mở tâm ra cho việc quán sát thực tại đúng theo bản chất của nó. Chỉ cần quán sát thực tại trong khung thân thể của mình, thiền sinh sẽ làm tan rã thực tại bề ngoài, để đi sâu vào đáy thẳm của tâm và vật, và cuối cùng, vượt lên trên thế giới có điều kiện. Trong Thiền Quán, không có sự lệ thuộc vào sách vở, lý thuyết, hay những trò chơi tri thức. Thiền Quán là kinh nghiệm trực tiếp chân lí về vô thường (*anicca*), đau khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anattà*).

---o0o---

## **Khóa Thực Hành Thiền Vipassāna Mười Ngày**

Những thiền sinh muốn học thiền Vipassāna phải tham dự một khóa ít là mười ngày, họ phải ở lại suốt thời gian này tại nơi diễn ra khóa học. Những khóa tập trung này -- là những khóa học đã được thiền sư U Ba Khin khai triển và trực tiếp dành cho những người sống tại gia có ít thời giờ và phải trở về ngay với những công việc nghề nghiệp và gia đình của mình -- được mở cho bất cứ ai muốn tham dự. Mặc dù thiền Vipassāna được khai triển như một phương pháp bởi Đức Phật, nhưng nó không chỉ giới hạn cho người Phật giáo. Không có vấn đề truyền đạo. Phương pháp này chủ yếu dựa trên cơ sở đơn giản là mọi con người đều có những vấn đề giống nhau, vì thế một phương pháp có thể loại trừ được những vấn đề này thì cũng có thể áp dụng và có giá trị một cách phổ quát. Thực vậy, những khóa học này, ngày nay được tổ chức dưới sự hướng dẫn của thiền sư S.N. Goenka theo truyền thống của thầy mình là U Ba Khin, đã thu hút nhiều người sùng đạo thuộc mọi tín ngưỡng, không chỉ người Phật giáo, mà cả Thiên Chúa giáo, Do thái giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, v.v... Từ khi U Ba Khin mất năm 1971, S.N. Goenka đã trở thành đại biểu chính của việc giảng dạy thiền Vipassāna qua những khóa học tập trung mười ngày này.

Người tham dự những khóa học này không phải trả một khoản tiền nào, dù tiền học hay tiền ăn ở. Mọi chi phí đều được trang trải từ những của dâng cúng từ các thiền sinh khóa trước. Chỉ chấp nhận các quà tặng từ các thiền sinh đã hoàn tất một khóa học mười ngày. Bằng cách này, mọi thiền sinh đều được hưởng lợi ích trực tiếp từ lòng biết ơn của các thiền sinh khác và được phép sống trong mười ngày hoàn toàn nhờ sự từ thiện này.

Khóa học mười ngày rất quan trọng; cần có quyết tâm để hoàn thành nó. Vì thế mọi thiền sinh phải cam kết tôn trọng kỉ luật và tuân theo một cách cặn kẽ trong suốt mười ngày.

Trước khi xin dự một khóa học, mọi người được yêu cầu đọc một tập sách hướng dẫn (được tóm lược dưới đây) để giúp họ tham dự những khóa học này nghiêm túc. Cố gắng lớn, tâm hồn cởi mở, và sẵn sàng chấp nhận nội qui và kỉ luật là những yêu cầu cần thiết. Đương nhiên, những ích lợi cũng tương xứng với những cố gắng đã thực hiện.

## Hướng Dẫn Và Quy Luật Của Khóa Thiền Mười Ngày

(Theo truyền thống Sayagyi U Ba Khin, do S.N. Goenka giảng dạy)

Thiền - Vipassāna là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất của Ấn Độ. Nhân loại đã đánh mất nó từ lâu, nhưng nó đã được Đức Phật Gotama tìm lại hơn hai ngàn năm trăm năm trước. Thiền Quán có nghĩa là trực giác sự vật trong chân tướng của chúng. Đó là tiến trình thanh tẩy bản thân mình bằng quán sát bản thân mình. Toàn thể con đường (Dhamma hay luật tự nhiên) là một phương thuốc phổ cập cho những vấn đề phổ cập.

### Thiền Vipassāna không phải là:

- Không phải là một nghi thức hay nghi lễ dựa trên sự tin tưởng mù quáng.
- Không phải là một sự thưởng thức triết học hay tri thức.
- Không phải là một cuộc tĩnh dưỡng, một kì nghỉ, hay một cơ hội để gặp gỡ bạn bè.
- Không phải một sự trốn tránh những thử thách và gian nan của cuộc sống hằng ngày.

### Thiền Vipassāna là:

- Một kĩ thuật để tận diệt đau khổ.
- Một nghệ thuật sống mà mỗi người có thể sử dụng để đóng góp tích cực cho xã hội.
- Một phương pháp thanh tẩy tâm linh, cho phép người ta đối diện với những căng thẳng và khó khăn của đời sống với sự thanh thản, quân bình.

Thiền Quán nhắm tới những mục tiêu thiêng liêng cao cả nhất, đó là sự giải thoát toàn diện và sự giác ngộ hoàn toàn; mục đích của nó không bao giờ chỉ là để chữa trị những căn bệnh thể xác. Tuy nhiên, nhiều chứng bệnh vật lý cũng được chữa lành như là một kết quả phụ của sự thanh tẩy tâm linh. Thiền Quán tiêu trừ được ba nguyên nhân của mọi đau khổ: tham, sân, và si. Việc hành thiền liên tục sẽ làm giảm sự căng thẳng trong đời sống hằng ngày, gỡ được những nút thắt của thói quen phản ứng thiếu quân bình trước những hoàn cảnh dễ chịu và khó chịu.

Tiến trình tự thanh tẩy bằng nội quan tất nhiên không dễ dàng -- thiền sinh phải làm việc rất vất vả trong việc này. Nhờ cố gắng của chính mình, thiền sinh sẽ đạt tới những nhận thức riêng của mình; không ai khác có thể làm thay cho họ. Vì vậy, việc hành thiền chỉ thích hợp cho những ai muốn làm việc nghiêm túc và tuân giữ kỉ luật, là điều được đặt ra vì lợi ích và sự bảo vệ người hành thiền, và là một phần cốt thiết của việc hành thiền.

## **Kỉ Luật**

Mười ngày chắc hẳn là một thời gian rất ngắn để đi sâu vào những bình diện sâu thẳm nhất của tâm vô thức và học cách tận diệt những phức cảm trong đó. Thực hành thiền liên tục trong bầu khí cách li là bí quyết để đạt thành công trong phương pháp này. Các qui luật đã được soạn ra phù hợp với khía cạnh thực tiễn này. Chúng không chủ yếu nhắm vào lợi ích của người giảng dạy hay ban điều hành khóa học, cũng không phải là những biểu hiện tiêu cực của truyền thống, giáo điều hay tin tưởng mù quáng của một tổ chức tôn giáo nào. Đúng hơn, chúng dựa trên cơ sở kinh nghiệm của hàng ngàn thiền giả trong nhiều năm, chúng vừa thực tiễn vừa hợp lí. Tuân giữ qui luật sẽ tạo ra một bầu khí rất thuận lợi cho việc hành thiền; vi phạm qui luật sẽ làm hư hại nó.

Nền tảng của việc hành thiền là sīla -- giới, hay qui luật đạo đức. Giới tạo cơ sở cho việc phát triển samādhi -- sự tập trung của tâm; và tâm đạt được sự thanh tịnh nhờ *paññā* -- tuệ giác hay trực giác. Mọi người tham dự một khóa thiền phải ý thức chấp nhận Năm Giới Luật sau đây trong suốt khóa học:

- 1) Không sát sinh
- 2) Không trộm cắp
- 3) Không sinh hoạt tình dục
- 4) Không nói dối
- 5) Không sử dụng chất kích thích.

## **Chấp Nhận Thầy Dạy Và Kỉ Luật**

Các thiền sinh phải tuyên bố mình muốn chấp nhận hoàn toàn thời gian học với sự hướng dẫn và chỉ dạy của người thầy. Nghĩa là, tuân giữ kỉ luật và hành thiền đúng theo thầy dạy đòi hỏi, không bỏ qua một phần bài giảng nào, cũng không thêm thắt một điều gì. Sự chấp nhận này phải dựa trên sự phán đoán và hiểu biết, chứ không phải một sự chấp nhận mù quáng. Chỉ khi có thái độ tin tưởng như thế, một thiền sinh mới có thể làm việc chuyên

chăm và đầy đủ. Sự tin tưởng vào thầy dạy và kỹ thuật này là điều thiết yếu để hành thiền thành công.

### **Các Kỷ Luật, Lễ Nghi Và Hình Thức Thờ Phụng Khác**

Trong khóa học, điều tuyệt đối cần thiết là phải gác bỏ mọi hình thức cầu nguyện, thờ phụng, hay lễ nghi tôn giáo -- ăn chay, đốt nhang, lẩn chuỗi, đọc niệm thần chú, hát và múa, v.v..., cũng phải tạm gác bỏ mọi kỹ thuật hành thiền khác hay những việc thực hành chữa bệnh hay thiêng liêng khác. Đây không phải là kết án những kỹ thuật hay việc thực hành khác, mà là để thử thực hành Vipassāna một cách trung thực trong sự tinh tuyền của nó. Mặc dù đã có sự cảnh giác liên tục của thiền sư, trong quá khứ đã từng có những trường hợp thiền sinh cố ý pha trộn kỹ thuật này với một nghi lễ hay việc thực hành khác, và đã làm thiệt hại cho chính bản thân họ. Các thiền sinh được yêu cầu làm đúng theo chỉ dạy của thiền sư, không bỏ bớt hay thêm thắt một bước nào. Phải luôn luôn tìm gặp thiền sư để xin cắt nghĩa nếu có bất kỳ sự nghi ngờ hay lẩn lộn nào.

### **Các Tiếp Xúc Với Bên Ngoài**

Thiền sinh phải ở trong khuôn viên hành thiền trong suốt khóa học. Họ chỉ được phép ra khỏi đây khi có sự đồng ý đặc biệt của thiền sư. Không được phép tiếp xúc nào với bên ngoài trước khi khóa học kết thúc. Việc này bao gồm các liên lạc bằng thư từ, điện thoại, và các cuộc thăm viếng. Trong trường hợp có chuyện khẩn cấp, một người bạn hay người thân có thể tiếp xúc với nhân viên điều hành.

### **Nghe Nhạc, Đọc Sách Và Viết**

Không được phép nghe nhạc, radiô, v.v... Không được mang vào khóa học những sách đọc hay dụng cụ để viết. Thiền sinh không được để mình bị lo ra bởi việc ghi chép. Sự hạn chế đọc và viết là để nhấn mạnh tính chất chuyên thực hành của phương pháp thiền này.

### **Thịnh Lặng Cao Thượng**

Mọi thiền sinh phải giữ sự Thịnh lặng cao thượng từ ngày bắt đầu tới buổi sáng của trọn ngày cuối cùng. Thịnh lặng cao thượng có nghĩa là giữ thịnh lặng thể xác, lời nói và tâm trí. Mọi hình thức truyền thông với các thiền sinh bạn, dù bằng cử chỉ, dấu hiệu, ghi chép, v.v... đều bị cấm.

Tuy nhiên, thiền sinh có thể nói chuyện với thiền sư khi cần, và có thể gặp nhân viên điều hành khi có những vấn đề về ăn uống, đồ dùng, sức khoẻ, v.v... Nhưng cả những sự tiếp xúc này cũng phải giữ ở mức tối thiểu. Thiền sinh phải vun trồng cảm giác mình đang làm việc trong bầu khí cách li.

## **Vấn Đề Tài Chánh Của Khóa Học**

Theo truyền thống Vipassāna tinh tuyền, các khóa học được điều hành chỉ dựa vào của dâng cúng. Chỉ chấp nhận các của dâng cúng từ những thiền sinh cũ, nghĩa là những người đã hoàn tất ít là một khóa thiền với S.N. Goenka hay một người trợ giảng.

Bằng cách này, các khóa học được tài trợ bởi những người mà bản thân đã nhận ra được những ích lợi của việc hành thiền. Vì muốn chia sẻ những ích lợi này với người khác, mỗi người dâng cúng tùy theo khả năng và ý muốn của mình. Có người dự khóa thiền lần đầu tiên có thể dâng cúng khi kết thúc khóa học hay vào một dịp nào khác sau đó.

Những của dâng cúng này là nguồn tài trợ duy nhất cho các khóa thiền theo truyền thống này trên khắp thế giới. Không có tổ chức hay cá nhân giàu có nào tài trợ các khóa học này. Các thầy dạy cũng như các người điều hành đều không nhận bất kì hình thức trả công nào cho các việc phục vụ của họ. Cho nên, việc truyền bá thiền Vipassāna được thực hiện với mục đích tinh tuyền, chứ không nhằm một mục đích tài chánh nào.

Dù quà dâng cúng lớn hay nhỏ, nó phải được dâng với ý muốn giúp ích người khác: "Khóa học mà tôi tham dự đã được chi trả nhờ lòng hảo tâm của các thiền sinh khóa trước; vì thế bây giờ tôi cũng muốn đóng góp chút gì để chi trả cho các khóa học tương lai, để những người khác cũng được hưởng lợi từ phương pháp này."

Còn có những qui luật khác được in trong tập sách qui luật cho các thiền sinh. Nhưng tóm lại, tinh thần ẩn tàng sau những qui luật và kỉ luật có thể tóm lược như sau:

Hãy hết sức cẩn thận để hành động của bạn không làm phiền người khác. Đừng để ý gì đến những điều người khác có thể làm bạn mất tập trung.

## **Chương Trình**



Ngày học thiền bắt đầu lúc 4 giờ sáng và kết thúc lúc 9 giờ tối. Nó gồm khoảng mười một giờ thiền với một ít thời gian giải lao trong ngày. Các giờ thiền cá nhân xen kẽ các giờ thiền tập thể, khi ấy mỗi người thỉnh lặng ngồi thiền trước mặt thầy dạy. Mỗi tối một bài giảng thu băng video của thầy dạy chính, S.N. Goenka, được mở khoảng một giờ. Bài giảng này cắt nghĩa những khía cạnh khác nhau của việc giảng dạy và thực hành, và được triển khai theo đề tài của mỗi ngày. Các thiền sinh có thể xin nói chuyện với người hướng dẫn trong những thời gian dành riêng cho việc này. Từ ngày đầu tiên trở đi, các bài giảng nhấn mạnh khía cạnh thực hành của thiền và lợi ích của nó trong đời sống hằng ngày.

Ông Goenka nói:

- Đối với chúng ta, thiền là một nghệ thuật sống. Chúng ta phải huấn luyện tâm trí chúng ta không phải để trốn tránh các vấn đề, nhưng để đi sâu vào chúng, để tìm ra nguyên nhân và loại trừ nó. Tâm trí chúng ta đã tích tụ biết bao điều tiêu cực -- tham, sân, si, sợ, ghen, dục vọng. Chúng ta phải giải phóng bản thân mình khỏi những điều như ế này.

### **Ba Ngày Đầu**

Khóa học bắt đầu với những bài giảng đầu tiên vào ngày mới đến. Các thiền sinh bắt đầu bằng việc tuyên bố cam kết tuân thủ năm giới luật đạo đức đã nêu trên và làm việc dưới sự hướng dẫn của vị thầy hiện diện. Hai ngày đầu dành cho việc phát triển phương pháp niệm hơi thở. Thiền sinh đạt được sự thực hành liên tục nhờ liên tục quán sát hơi thở. Người hành thiền quán sát hơi thở bình thường và tự nhiên lúc hít vào và thở ra. Việc thực hành này làm cho tâm trí tập trung và mở đầu một tiến trình là hoạt động sâu xa của tâm. Ông Goenka giải thích điều này như sau:

Đối với chúng ta, việc định tâm có mục đích loại trừ sự dao động của tâm và khuynh hướng liên tục phân tâm của nó, để đi sâu vào tâm, diệt trừ những điều tiêu cực chất chứa trong nó, và đạt sự thanh tịnh hoàn toàn của tâm. Chúng ta phải học quán sát chân lí, thực tại của tâm trí và thân thể chúng ta. Chúng ta phải khám phá ra tại sao, do sự mê muội, chúng ta luôn tạo ra những nút thắt của sự căng thẳng bên trong con người mình.

Hơi thở của chúng ta là chiếc cầu nối kết thành phần ý thức của tâm với thành phần vô thức của chúng ta. Thực vậy, chúng ta không có nhận thức trực tiếp về mọi chức năng điện từ và sinh hóa và các qui trình xảy ra trong thân thể chúng ta. Hơi thở nối kết thành phần nội tâm với tất cả những gì xảy

ra ngoài quyền kiểm soát của chúng ta. Thực vậy, hơi thở có một sự liên kết mạnh với những điều tiêu cực của tâm, vì chúng làm cho hơi thở nặng, xáo động, nhẹ, v.v...

Trong những ngày hoàn toàn dành cho việc niệm hơi thở này, thiền sinh ngồi ở một tư thế thoải mái, tốt nhất là ngồi bắt chéo chân, nhưng không bắt buộc như thế. Dù ngồi ở tư thế nào, điểm chính là có khả năng ngồi yên ở tư thế ấy trong một khoảng thời gian hợp lí. Trong ba ngày đầu, có thể thay đổi tư thế ngồi nếu thấy không thoải mái, vì ưu tiên là phải có sự liên tục trong việc quán sát.

Khu vực quán sát được giới hạn, và gồm hai lỗ mũi, bên trong lỗ mũi, và khu vực ở cửa mũi, phía trên môi trên. Thiền sinh trong tư thế ngồi yên tập trung chú ý vào khu vực hạn chế này bằng cách quán sát chăm chú mọi hơi thở vào và thở ra. Họ phải để ý đến mọi thay đổi trong hơi thở, hơi thở đều hay không, mạnh hay yếu, ngắn hay dài, đồng thời để cho nó ra vào tự nhiên mà không thúc ép hay ngăn chặn nó. Đương nhiên, theo thói quen, đôi khi chúng ta vẫn bị chia trí; lúc đó chúng ta kiên trì gạt bỏ mọi tư tưởng hay những náo động gây chia trí, rồi trở lại ngay với sự ý thức về hơi thở. Để tăng cường và làm sự tập trung trở nên sắc bén, vào ngày thứ ba khu vực quán sát được thu hẹp hơn nữa, chỉ tập trung vào khu vực ở dưới mũi và trên môi trên, chăm chú ý thức liên tục vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Để chuẩn bị cho việc hành thiền, thiền sinh bắt đầu quán sát bất kì cảm giác nào của cơ thể có thể xảy ra ở khu vực ấy. Chúng ta bắt đầu bằng cách này để di chuyển từ việc quán sát thuần túy hơi thở sang việc quán sát thân thể và những cảm giác thể lí tự nhiên được biểu hiện trong thân thể. Nếu sự tập trung đạt đúng mức, chúng ta bắt đầu nhận thức được những cảm giác tự nhiên khi chúng xuất hiện. Qua các khám phá khoa học, chúng ta biết trong cơ thể chúng ta có vô số qui trình sinh học, vật lí, hóa học và điện diễn ra; những qui trình này cũng đang diễn ra trên bình diện các phân tử, nguyên tử, và dưới nguyên tử. Điều chúng ta phải bắt đầu làm là trở nên ý thức về những qui trình này không chỉ trên phương diện tri thức mà cả qua kinh nghiệm trực tiếp. Lúc đầu chúng ta chỉ nhận thức được những hiện tượng thô sơ nhất, những cảm giác dễ nhận thấy nhất, như ngứa, đau, tức, rung, hay những hiện tượng tương tự. Chúng ta phải quán sát chúng một cách rõ ràng và thanh thản nhưng không để cho tâm của mình phán đoán hay suy nghĩ về chúng. Chúng ta chỉ quán sát một cách đơn thuần. Với sự tập luyện ban đầu này, thiền sinh đã sẵn sàng để quán sát toàn thân một cách có phương pháp.

## Ngày Thứ Tư

Thiền sinh đã sẵn sàng để học Thiền Quán. Người hành thiền được hướng dẫn di chuyển sự chú ý của họ từ khu dưới mũi tới một khu hẹp trên đỉnh đầu, và quán sát mọi cảm giác xuất hiện ở đó -- cảm giác vật lí tự nhiên như tức, nhói, ngứa, đau, nóng, lạnh, và bất kì cảm giác nào. Rồi người hành thiền dần dần bắt đầu quán sát mọi phần của cơ thể -- đầu, tay, mình, cổ, chân, v.v... Họ luôn được nhắc nhở ý thức một cách thanh thản tối đa về mọi cảm giác họ quán sát được, dù là những cảm giác dễ chịu hay khó chịu. "Chỉ quán sát đơn thuần, đồng thời tỉnh táo và chăm chú."

Toàn thể vũ trụ chỉ là một khối những dao động, đong đưa. Tâm cũng chỉ là những dao động. Nếu tâm chăm chú, sắc bén, ngày càng tập trung hơn, nó có thể có khả năng nhận thức về thân thể như những hiện tượng liên tục thay đổi -- các dao động, phân tử, dòng điện. Vẻ rắn chắc bề ngoài của thân thể chúng ta bắt đầu tiêu tan.

Phần thứ hai của việc hành thiền, phần quan trọng nhất, là phát triển tuệ giác qua kinh nghiệm này. Thước đo của sự thành công không phải là những cảm giác chúng ta nhận được tinh vi và dễ chịu bao nhiêu, mà là chúng ta tỏ ra thanh thản không phản ứng bao nhiêu. Toàn thể việc thực hành Vipassāna là ở chỗ duy trì sự thanh thản của tâm, đồng thời biết rõ rằng mọi kinh nghiệm thay đổi không ngừng. Giống như các nhà khoa học, chúng ta phải quán sát một cách khách quan những chất hóa học và vật lí xuất hiện trong cơ thể chúng ta, tất cả những phản ứng sinh hóa diễn ra trong mọi lúc, mà không đồng hóa mình với chúng, không đồng hóa chúng với một bản ngã cá nhân. Sự thanh thản này là chủ chốt để thanh tẩy tâm. Hơn nữa, nếu chúng ta tiếp tục phát triển những dao động của sự thanh tịnh cùng với sự thanh thản, những điều này sẽ chống lại dòng ảnh hưởng xấu chi phối quá khứ và tiếp tục tiêu diệt những điều tiêu cực.

Người hành thiền không bao giờ được thử tưởng tượng ra hay tạo ra những cảm giác, vì điều này không thể được; cần phải chỉ quán sát những gì xuất hiện một cách tự nhiên. Đây là một cơ hội tuyệt hảo để nhìn ngắm với sự chăm chú và thản nhiên những cảm giác xuất hiện nơi thân thể. Tỉnh thoảng, khi có một cảm giác dễ chịu hay đau đớn xuất hiện, thiền sinh được hướng dẫn quán sát nó mà không đồng hóa mình với nó, chỉ đơn thuần quán sát nó đúng như nó là một hiện tượng thay đổi không ngừng. Thiền sinh sẽ hiểu biết bằng kinh nghiệm trực tiếp rằng mọi đau đớn vật lí hay đau khổ tinh thần -- dù ban đầu có vẻ mãnh liệt và không thể chịu nổi -- luôn có

khuynh hướng thay đổi, giảm bớt, biến mất, giống như mọi cảm giác khác được quán sát trong cơ thể. Trong khi quán sát mọi điều xuất hiện mà không quyến luyến với những cảm giác dễ chịu cũng như không kháng cự lại hay tìm cách tránh đau khổ hay những tư tưởng khó chịu, người hành thiền có kinh nghiệm trực tiếp về việc chấp nhận thực tại đúng theo bản chất của nó, một thực tại không ngừng thay đổi. Đây chính là cốt tuỷ của Thiền Quán.

### **Từ Ngày Thứ Năm Tới Ngày Thứ Chín**

Sau đó, từ ngày năm tới ngày chín, thiền sinh tiếp tục hành thiền, kiên trì trong việc quán sát thân, hoàn thiện và làm cho tinh tế sự nhận thức về các hiện tượng khi chúng xuất hiện. Phương pháp chủ yếu bao gồm sự khám phá chi tiết mọi phần của cơ thể, di chuyển sự chú ý của mình về các hướng khác nhau, tùy theo cường độ và tính chất của các cảm giác. Vì mục đích này, bài giảng dần dần giới thiệu những cách khác nhau để quán sát thân, mỗi lúc mỗi sâu xa và đầy đủ hơn, song song với việc thực hành liên tục và bền bỉ. Sự quán sát liên tục các giác quan cho phép người hành thiền cảm nghiệm trực tiếp rằng cơ thể được cấu thành bởi những hiện tượng không ngừng biến đổi, những hiện tượng tương tác nhau ở một tốc độ và tần số rất cao và chỉ kéo dài trong chốc lát. Sự nhận thức bằng kinh nghiệm trực tiếp này về tính vô thường dẫn người hành thiền tới nhận thức về sự không tồn tại của thực thể hiện tượng và do đó, nhận thức về tính chất không thoả mãn của nó.

Toàn thể việc thực hành là con đường thanh tịnh. Sự thanh tịnh không cho phép một tình trạng mới bắt đầu, và vì thế cho nên tình trạng cũ biến mất. Sự loại trừ dần dần tình trạng cũ, các phản ứng, làm cho người hành thiền có thể đối diện với những hoàn cảnh khác nhau của đời sống hằng ngày của họ và đời sống của họ trong thế giới một cách quân bình và hài hòa hơn.

Trong kinh Hạnh Phúc - *Mangala Sutta*, có người hỏi Đức Phật rằng theo ngài đâu là tình trạng tốt nhất phải đạt tới. Ngài trả lời tình trạng tốt nhất phải đạt tới là giai đoạn mà một người có thể giữ được sự quân bình của tâm trước mọi thăng trầm, mọi khó khăn của cuộc đời, giữa những hoàn cảnh dễ chịu hay khó chịu, thành công hay thất bại, lợi hay thiệt, may hay rủi.

### **Ngày Thứ Mười**

Vào ngày cuối cùng, sau nhiều ngày vất vả làm việc như thế, và sau khi đã đối diện với vô số khó khăn để học biết kiểm soát tâm và thanh tẩy nó khỏi những điều kiện chi phối tiêu cực, thiền sinh được dạy phần cuối của phương pháp. Đó là việc thực hành lòng nhân ái, tiếng Pàli gọi là mettà.

Được thanh tẩy nhờ thực hành Thiền Quán, tâm bây giờ hướng về mọi chúng sinh với lòng nhân hậu. Thiền sinh được khích lệ chia sẻ với mọi chúng sinh khác sự thanh thản và quân bình mà họ đã đạt được.

Như cục than hồng toả sức nóng, hãy để cho cảm giác an bình và thiện chí tuôn trào từ cơ thể bạn đi khắp phía. Hãy nghĩ đến mọi chúng sinh -- những người gần gũi và thân thiết với bạn, những người dung và những người có thể thù nghịch với bạn; những người bạn biết và những người bạn không biết; gần và xa; người hay không phải người, lớn và nhỏ; không phân biệt. Cảm giác của bạn, lòng nhân ái của bạn, phải đến với hết thảy chúng sinh.

Trong buổi học kết khóa, vào sáng sớm ngày thứ mười một, các bài giảng sẽ nói về cách duy trì sự liên tục của việc thực hành và cách áp dụng phương pháp này trong đời sống hằng ngày.

-ooOoo-

### **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 *anicca* (vô thường) đích thực là gì. Các bạn phải làm việc cật lực -- đó là lí 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 (Aṇapāna), 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 níp-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 (*anicca*), 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 *Níp-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 níp-bàn gì cả. Họ đến với những động cơ sau cùng như "Nếu tôi gần gũi được Sayagyi, ông 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 níp-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 *adhithana* (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 *adhithana*, Ma vương đã ra khỏi anh, và anh không còn muốn bỏ đi nữa.

Khi nảy 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.

Myanma Alin U Tin nói, nếu chỉ ăn hai bữa mỗi ngày, thì sau ba ngày anh sẽ bị xiêu mắt; 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 ngủi 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 đảng thì diệt trừ phiền não, đảng 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 đảng hoàng vào bữa sáng và bữa trưa, hai bữa này cũng cung cấp đủ năng lượng cần thiết cho cơ thể bạn.

5) *Tên linh thứ năm của Ma vương là buồn ngủ, uơon 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 ông già cùng ngồi thiền với tôi. Chúng tôi ngồi thiền trong phòng thiền tại trung tâm thiền của Sayagyi Thetgyi, và ông già ấy ngồi đằng sau tôi, đầu trùm một khăn quàng thiền rất lớn. Một lát sau, ông 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* (uơon lười và uể oải). Không thể tránh được tình trạng uơon lười uể oải này. Khi trực giác và tuệ giác trở nên sắc bén, người ta cảm nghiệm được tính chất an lạc của Níp-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 (*aniccavijjà*) trở nên mạnh hơn, bạn cảm nghiệm được sự gặp gỡ của cảm nghiệm vật lí và tâm lí 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. Hay 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 cố gắng hiến bạn những phương pháp để xử lý. Chúng quan trọng về phương diện thực hành. Sự buồn ngủ luôn luôn xảy ra khi những pháp hành phiền não (*sankhàras*) 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 linh 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 cô đơn 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 đầy tớ gái. 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 đỏ bừng 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 đây, nhưng sự sợ hãi của cô bây giờ đã biến mất. Tuyệt vời không?

7) *Tên linh 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 đây. 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 linh 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 khảmáy, 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 trụ 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 thế nào. Các anh cũng phải cố gắng hết sức như tôi."

Đây là lí 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, đụng 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 Sayagyi 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 thinh 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 dân chúng, 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, nhưng 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 đây 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 ông 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 thân, vun trồng định (samādhi) và đừng để giới (sila) 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 vị 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 mắt, từ mắt 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- *samsara* bị tiêu diệt nhờ việc quán sát chân tướng của vô thường. Khi ấy người ta trở thành người nhập lưu (*sotàpanna*, người đã đạt bậc thánh thứ nhất, đã cảm nghiệm níp-bàn), và trở thành người cao thượng (*ariyapuggala*). Đạt được điều này không phải dễ.

Để đạt níp-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 níp-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 níp-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 ông vua trần gian hưởng thụ những lạc thú trần gian, ông 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 (ariyà) 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.

-ooOoo-

### Hỏi Và Trả Lời

**Hỏi:** Xin ông 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?

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

**SNG:** 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?

**SNG:** 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 kì 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 khác ấy tâm không tập trung hay sao?

**SNG:** Với sự định tâm để hình dung ra bất kì 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 đam mê, sợ hãi, hay ghen ghét -- để bạn có thể quán sát chúng và thoát ra khỏi chúng.

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

**SNG:** 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?

**SNG:** 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 bạn 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?

**SNG:** 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 tuân 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 hằng ngày với tất cả những sự phiền toái của đời sống ấy?

**SNG:** 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; nó sẽ 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 nó trong đời sống hằng ngày.

**Hỏi:** Ông 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?

**SNG:** 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?

**SNG:** 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. Những 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 hữu 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?

**SNG:** Nếu kỹ thuật này được thực hành đúng đắn và liên tục, tất yếu nó sẽ tự động tạo ra những thay đổi trong đời sống hằng 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, tình dục và việc sinh sống có tầm quan trọng gì trong việc giúp đỡ hay cản trở tiến bộ trong hành thiền?

**SNG:** 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 tình 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 tình 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 tình 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 độc 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?

**SNG:** 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?

**SNG:** 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 kỹ 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?

**SNG:** 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?

**SNG:** 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. Ông trả lời thế nào? Một thiền sinh Vipassāna nên ở cách li thế giới hay nên ở trong thế giới?

**SNG:** 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 hằng 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 hằng 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?

**SNG:** "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:** Ông có cần chuẩn bị gì đặc biệt để dạy khóa thiền này không?

**SNG:** 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.

-ooOoo-

## **Kết Luận**

*Dưới đây là trích đoạn bài giảng của S.N. Goenka về một khóa thiền mười ngày. Những hướng dẫn của ông cố gắng giúp cho những thiền sinh vừa hoàn tất một thời gian tập trung khám phá bản thân có lẽ cũng thích hợp để kết luận cho cuốn sách này.*

Sống qua từng ngày, ngày này nối tiếp ngày khác, hôm nay chúng ta đã tới ngày kết thúc khóa học Giáo pháp mười ngày. Khi các bạn bắt đầu khóa học, các bạn đã trao hiến bản thân, trao hiến bản thân cho phương pháp này. Đó là điều thiết yếu. Nếu không, các bạn không thể thử phương pháp này một cách trung thực được. Tất cả các bạn đều đã trao hiến. Mười ngày đã qua, nay các bạn là chủ của chính mình.

Sau khi thử phương pháp này, giờ đây khi trở về nhà, các bạn hãy bình tĩnh duyệt lại những điều các bạn đã học được trong mười ngày qua. Nếu các bạn thấy những điều mình đã học là lôgic, thực tế, hợp lý -- chỉ khi ấy các bạn mới nên chấp nhận nó. Con người là một vật có lý trí. Con người không được phép chấp nhận những gì không thể chấp nhận cả đối với trí óc bình thường. Nếu bạn thấy nó thực tế, chỉ khi đó bạn mới nên chấp nhận nó. Nhưng đây không phải là tiêu chuẩn duy nhất để đo lường phẩm chất của kỹ thuật này.

Trên đời này có vô số điều có vẻ rất thực tế, rất hợp lý, nhưng chẳng mang lại lợi ích gì. Thế nên, một tiêu chuẩn khác là: "Nếu tôi thực hành phương pháp này, nó có mang lại lợi ích nào cho tôi không -- lợi ích thực sự, lợi ích cụ thể?" Chỉ khi ấy bạn mới nên chấp nhận nó. Nó không phải một trò chơi trí thức. Người ta phải đạt được những lợi ích thực sự trong đời sống qua việc thực hành phương pháp này.

Không chỉ có hai tiêu chuẩn trên, còn một tiêu chuẩn khác để đo lường phẩm chất của phương pháp thiền này. Tiêu chuẩn thứ ba là: "Phương pháp này có vẻ rất lôgic. Nếu tôi thực hành, chắc chắn sẽ có lợi cho tôi. Nhưng khi tôi thực hành, liệu có ai khác bị hại không? Nó có hại cho những người khác

không? Nếu có, hẳn là nó không tốt rồi. Nếu tôi thực hành nó, nó có lợi cho những người khác không? Nếu có, nó có thể chấp nhận được."

Nếu một điều gì có thể chấp nhận được qua việc sử dụng cả ba tiêu chuẩn này: đó là những gì tôi học được ở đây thì hợp lý, trí khôn có thể chấp nhận, và có ích cho tôi cũng như những người khác mà không gây thiệt hại cho ai, thì một người thông minh, một người trí tuệ, không phải ngần ngại gì trong việc chấp nhận nó.

Khi một người trí tuệ chấp nhận, sự chấp nhận này không chỉ ở bình diện sùng mộ, bình diện cảm xúc. Nó không thể chỉ là sự chấp nhận ở bình diện tri thức. Sự chấp nhận phải ở bình diện thực tại, bình diện thực hành. Chỉ khi ấy nó mới có lợi cho bạn suốt đời. Đời sống của một người chỉ thực sự là của con người khi người ấy áp dụng Giáo pháp trong đời sống mình, khi người ấy thực hành Giáo pháp. Vì thế, người ấy dâng hiến đời mình, và cố gắng sống đời sống Giáo pháp: đời sống của giới (*sīla*), thực hành giới luật; đời sống của định (*samādhi*), phát triển việc làm chủ cái tâm của mình; đời sống của tuệ (*paññā*), bằng cách phát triển tuệ giác của mình để thanh tẩy tâm; đời sống của lòng từ ái, từ bi (*mettā, karuna*), và thiện chí đối với mọi người. Con người phải sống đời sống này.

Rõ ràng trong khóa học, mỗi buổi tối chúng tôi đều có một bài giảng về Giáo pháp khoảng một giờ đồng hồ. Bài giảng này không phải để thỏa mãn trí óc. Cũng không phải để chứng tỏ rằng giáo pháp hay niềm tin này hơn hẳn một giáo pháp hay một niềm tin khác -- không hề có chuyện đó. Mục đích của bài giảng Giáo pháp là cắt nghĩa kỹ thuật: bạn phải thực hành thế nào, và tại sao bạn phải thực hành nó theo lối nhất định này -- chỉ để giúp bạn có thể hiểu được phương pháp này.

Các bài giảng Giáo pháp được trình bày với mục đích cắt nghĩa khía cạnh thực hành của Giáo pháp. Nhưng đôi khi, vô tình hay cố ý, khía cạnh lý thuyết của Giáo pháp cũng trở nên sáng tỏ trong những bài giảng Giáo pháp này. Và đôi khi có người có thể gặp khó khăn trong việc chấp nhận một phần nào đó trong khía cạnh lý thuyết của Giáo pháp. Những người đến đây từ những bối cảnh khác nhau, những tôn giáo khác nhau, trong khóa học mười ngày đầu tiên của họ -- thỉnh thoảng họ có đôi chút do dự trong việc chấp nhận một vài phần lý thuyết của Giáo pháp. Còn về khía cạnh thực hành của Giáo pháp, cho tới nay tôi chưa hề gặp một ai có vấn nạn gì, dù họ đến từ những cộng đồng, quốc gia, hay truyền thống khác nhau.

Một tôn giáo xứng với tên gọi của nó không thể có điều gì chống lại giới luật. Mọi tôn giáo đều đòi hỏi chúng ta sống đời sống giới luật, đời sống luân lí. Đây là điều chúng ta đang làm ở đây. Mọi tôn giáo xứng với tên gọi của nó không thể có gì chống lại việc thực hành giúp chúng ta làm chủ cái tâm của mình. Làm nô lệ cái tâm của mình là điều rất nguy hiểm, rất có hại. Việc thực hành giúp phát triển định (*samādhi*), nghĩa là làm chủ cái tâm, và điều này cũng được thực hiện với một đối tượng có tính phổ quát. Đối tượng phổ quát này là sự hít thở, một hoạt động không thuộc riêng một giáo phái, một tôn giáo, một tín ngưỡng, hay một giáo điều nhất định nào. Đối tượng là chân lí liên quan tới bản thân mỗi người -- việc hít vào, thở ra. Không một ai chống đối điều này bao giờ.

Và việc thực hành huệ (*paññā*), phát triển tuệ giác của bạn. Bạn thấy mình phát sinh những điều tiêu cực và trở nên đau khổ như thế nào. Bạn thôi không làm phát sinh sự tiêu cực nữa. Bạn thoát ra khỏi đau khổ. Tâm của bạn ngày càng trở nên thanh tịnh hơn. Không có ai chống đối điều này bao giờ. Bởi vì, ở đây cũng thế, đối tượng là chân lí -- chân lí liên quan tới tâm và thân của chính bạn; sự tiếp xúc giữa tâm và thân này tạo nên cảm giác này hay cảm giác khác. Nó thì tự nhiên, phổ quát; nó không giới hạn vào một giáo phái nhất định nào, một cộng đồng nhất định nào, hay một tôn giáo nhất định nào. Vì vậy khía cạnh thực hành của Giáo pháp luôn luôn được mọi người chấp nhận. Nhưng về lí thuyết, đôi khi có những khó khăn phát sinh.

Nếu bạn thấy có khó khăn gì về lí thuyết, cứ việc bỏ nó đi: bạn không mất gì bao nhiêu. Sau này nếu điểm khó khăn đó trở nên dễ hiểu đối với bạn, thì lúc ấy bạn có thể chấp nhận nó. Đương nhiên, ai đã chấp nhận phần lí thuyết của Giáo pháp thì cũng đã chấp nhận nó với tình yêu và lòng từ bi để cho khía cạnh thực hành của nó trở nên sáng tỏ hơn.

Có một câu chuyện ở nước chúng tôi. Một người mẹ với tất cả tình yêu, lòng nhân từ và thiện chí, đã dọn một món ăn rất ngon cho con bà. Chúng tôi gọi nó là món *khir*, một món bánh sữa làm bằng loại sữa chất lượng cao, bột gạo chất lượng cao, với trái cây khô, v.v... tóm lại là một món ăn rất ngon và bổ. Bà đưa cho con ăn. Nhưng đứa trẻ nói:

"Không, con không ăn đâu."

"Ừa, sao vậy con?"

"Con không ăn. Mẹ không để trên cái đĩa của con. Đĩa của con quan trọng hơn."

Người mẹ phải lấy cái đĩa đưa cho con: "Được rồi, đĩa của con đây. Bỏ bánh vào đĩa của con rồi vui vẻ ăn đi."

Nó vẫn nói, "Không, con không ăn."

"Tại sao? Nó ở trên đĩa của con rồi mà!"

"Có một hòn sỏi đen trong đó. Con không ăn được."

"Không phải hòn sỏi đâu. Nó là nho khô đấy. Ngon lắm đó con."

"Không, con không ăn. Có hòn sỏi đen trong đó. Có hòn sỏi đen trong đó!"

Tội nghiệp bà mẹ, bà sẽ nói gì đây? Bà nói, "Được rồi, nếu con nghĩ nó là một hòn sỏi, cứ nhặt nó ra, rồi ăn bánh đi. Sau này nếu con thấy rằng nó cũng rất ngon, thì lúc ấy con hãy ăn. Nhưng bây giờ, nhặt bỏ hòn sỏi đi và thưởng thức chiếc bánh."

Một đứa trẻ điên khùng sẽ quăng cả chiếc đĩa đi: "Có một hòn sỏi đen trong đó, có một hòn sỏi đen trong đó!"

Vậy, các bạn đừng vứt bỏ nguyên cả khía cạnh lí thuyết của Giáo pháp. Nếu bạn có điều gì là "hòn sỏi đen," hãy nhặt nó ra; thưởng thức phần còn lại. Và để nó trên chiếc đĩa của bạn. Từ ngữ không quan trọng, miễn là bạn hiểu được cốt tủy của Giáo pháp. Nhưng về khía cạnh thực hành, không thể bỏ đi cái gì cả. *Giới, Định, Huệ*: không thể bỏ đi một điều nào.

Bao lâu bạn còn thực hành giới, định, và huệ, bấy lâu bạn còn đang thực hành Giáo pháp và bạn sẽ hưởng được những lợi ích của nó. Chính khía cạnh thực hành của Giáo pháp là quan trọng hơn cả.

Nếu chúng ta chấp nhận khía cạnh lí thuyết của Giáo pháp mà không làm gì để thực hành Giáo pháp thì cũng vô ích thôi, nó chẳng giúp gì cho chúng ta. Tôi kể thêm một câu chuyện nữa. Một ngày kia, có một giáo sư đi trên một chiếc tàu. Ông là một giáo sư còn trẻ tuổi, ít kinh nghiệm trong đời sống, nhưng trình độ trí thức rất cao, với một chuỗi bằng cấp -- một dãy dài các học vị đề sau tên của ông. Trên tàu cũng có một thủy thủ, một công nhân -- một người rất già, không biết chữ. Thỉnh thoảng ông già đi đến khoang

của giáo sư, để nghe những lời nói trí tuệ của giáo sư. "Một con người thông minh tuyệt vời!" ông già nghĩ, "Một con người uyên bác, tài giỏi!"

Một ngày kia, sau một cuộc nói chuyện, khi ông già sửa soạn trở về chỗ mình, giáo sư hỏi ông: "Ông già, ông có học địa chất học không?"

"Địa chất học là gì, thưa ngài? Tôi không biết. Tôi chưa hề đi học bao giờ. Tôi chưa bao giờ đến trường. Ông làm ơn nói cho tôi, địa chất học là gì?"

"Địa chất học là khoa học về trái đất. Ông đã học chưa?"

"Không, thưa ông. Như tôi đã nói, tôi không được học hành gì cả."

"Ôi, tội nghiệp ông già. Ông không học địa chất. Ông đã mất một phần tư cuộc đời."

Ông già rất buồn. Mặt ông chảy dài ra, ông bước ra ngoài: "Một con người trí tuệ tài giỏi như thế bảo rằng tôi đã mất một phần tư cuộc đời. Chắc chắn là tôi đã mất một phần tư cuộc đời rồi."

Ngày hôm sau, ông lại đến. Sau một hồi nói chuyện, khi ông sửa soạn đi, giáo sư kia lại hỏi, "Ông già, ông có học đại dương học không?"

"Nó là cái gì, thưa ngài?"

"Là khoa học về đại dương, về biển cả."

"Ồ không, thưa ông. Tôi chẳng được học hành gì cả."

"Thật là một con người tội nghiệp! Ông đã phí mất cả nửa đời rồi!"

Ông già rất buồn: "Tôi đã phí mất nửa đời rồi!"

Và ngày thứ ba, giáo sư kia lại hỏi: "Ông già, ông có học khí tượng học không?"

"Nó là cái gì, thưa ngài?"

"Là khoa học về gió, mưa, thời tiết."

"Không, thưa ngài. Tôi đã nói rồi, tôi không bao giờ đi học; tôi chẳng học hành chi cả."

"Ông già, ông thật tội nghiệp. Ông không học địa chất, là khoa học về trái đất mà ông đang sống trên đó. Ông không học đại dương học, khoa học về biển mà ông đi trên đó mỗi ngày. Ông không học khí tượng học, khoa học về gió, mưa, thời tiết mà ông gặp hằng ngày. Ông thật quá tội nghiệp. Ông đã phí mất ba phần tư cuộc đời."

Ông già rất buồn: "Tôi đã phí mất ba phần tư cuộc đời."

Ngày hôm sau, đến lượt ông già hỏi giáo sư. Ông chạy đến và nói: "Thưa giáo sư! Thưa giáo sư! Ông có học bơi lội học chưa?"

"Bơi lội học là cái gì?"

"Ông có biết bơi không, giáo sư?"

"Ồ không, ông già ạ. Tôi không biết bơi."

"Tôi rất tiếc, thưa giáo sư. Giáo sư đã uống phí cả đời rồi. Tàu sắp đắm đến nơi rồi. Tàu này của chúng ta sắp chìm. Những ai biết bơi thì có thể bơi vào bờ đàng kia. Còn ai không biết bơi... tôi rất tiếc cho giáo sư."

Chúng ta có thể học đủ thứ "-học" trên thế giới này. Nhưng nếu chúng ta không học môn "bơi lội học," thì những thứ "học" kia nào có ích gì? Rồi ngay cả môn bơi lội học, nếu chúng ta chỉ đọc sách viết về bơi lội và tranh luận suông về bơi lội mà không đung đến nước, thì môn bơi lội học này có ích gì? Người ta phải học bơi thực sự vì người ta phải bơi trong biển khổ và sang tới bờ bên kia, thoát khỏi khổ. Và đó là Giáo pháp. Đó là khía cạnh thực hành của Giáo pháp. Chỉ có điều này là có lợi. Hiểu biết tri thức mà thôi chẳng ích gì. Sùng mộ mà thôi chẳng lợi gì. Chỉ có kinh nghiệm thực tế mới mang lại ích lợi; và đây chính là điều các bạn đang làm trong mười ngày thiền này. Đây là điều mà các bạn có thể sử dụng cho cuộc đời các bạn, để thoát mọi đau khổ, mọi điều kiện trói buộc, mọi ảo ảnh và ảo tưởng, để vui hưởng an lạc và hòa hợp thực sự, vui hưởng hạnh phúc thực sự.

-ooOoo-

### *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**).

**Anicca:** vô thường, hay thay đổi, chóng tàn. Một trong ba tính chất cơ bản của sự vật.

**Arahant / arahat:** 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 ní-p-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 **arahat** (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 lí 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**),
- 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 kheo, nam tu sĩ phật giáo; thiền giả.

**Bhikkhunī:** tỳ kheo 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, **bhava-cakka**, bánh xe luân hồi (tức là qui trình của đau khổ), tương đương với **samsāra**. **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 lí. **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 đế 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 (**samatha-bhāvanā**) (xem **bhāvanā**). Việc vun trồng những trạng thái này dẫn tới sự thư thái và hoan hỉ, 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. **Kāyānupassanā**, 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 (**anicca**), 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-thể lí. **Loka-dhammā**, 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-sati**, chánh niệm;  
**sammā-samādhi**, chánh định;

III. **Paññā**, huệ, 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:** Níp-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. Chúng có 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 kỉ 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 lí. Bốn chân lí cao cả (Tứ diệu đế, **ariyā-sacca**) là:

- chân lí về khổ (**dukkha-sacca**);
- chân lí về nguyên nhân của khổ (**samudaya-sacca**);
- chân lí về diệt khổ (**nirodha-sacca**);
- chân lí 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 Níp-bàn; cộng đoàn các tỳ kheo nam và nữ Phật giáo; một thành viên của cộng đoàn tăng già (**ariya-saṅgha**), cộng đoàn tỳ kheo tăng (**bhikkhu-saṅgha**) hay tỳ kheo 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 thể lý. 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-nāṇā**, 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, và 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 **anicca-saññā**, **dukkha-saññā**, **anattā-saññā**, **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 (**kāyanupassannā**);
- Niệm thọ (**vedanānupassannā**);

Niệm tâm (**cittānupassanā**);  
Niệm pháp (**dhammānupassanā**).

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 hằng 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 Níp-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" (**Dhammacakkappavattana Sutta**). Trong chuỗi nhân duyên (**paṭicca samuppāda**), 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 vương 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-thể lí. 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 quyền luyến, dẫn tới sự giải thoát của tâm.

**Vedanānupassannā:** 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:** Thiên Quán; thiên 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 thể lí. **Vipassāna-bhāvanā**, thiên 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 lí qua việc nhận thức đúng chân tướng của chân lí.

-ooOoo-

Hết

---

<sup>1</sup> S.N. Goenka và vợ ông, Illaichidevi Goenka, 57 tuổi, đi theo ông khi ông giảng dạy.

<sup>2</sup> 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 kalapas là những phân tử dưới nguyên tử, luôn luôn ở trong tình trạng dao động giữa vật chất và năng lượng.

<sup>3</sup> Bốn bậc giải thoát: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai, và A la hán



---

<sup>4</sup> Để xem giải nghĩa về mười trực giác, xem "The Essentials of Buddha-Dhamma in Meditative Practice," pp. 116-11