

VÌ LỢI ÍCH CỦA NHIỀU NGƯỜI

TS GOENKA

**GIẢI ĐÁP THẮC MẮC
CỦA THIỀN SINH VIPASSANA**

VÌ LỢI ÍCH CỦA NHIỀU NGƯỜI



Mục lục

1. Cách tổ chức các khóa thiền
2. Vì lợi lạc của nhiều người
3. Làm thế nào để phục vụ sự lợi lạc của chính mình
4. Phục vụ để giúp bánh xe Dhamma luân chuyển
5. Dương cao ngọn đuốc Dhamma
6. Sự sáng lạn của Dhamma
7. Làm thế nào để củng cố một trung tâm Dhamma
8. Con thuyền Dhamma
9. Dhamma sẽ lan truyền như thế nào
10. Tinh túy của Dhamma
11. Dâng hiến Dhamma
12. Ánh sáng lớn mạnh của Dhamma
13. Tình hữu nghị Dhamma
14. Dhamma: Xóa tan bóng tối
15. Gia đình Dhamma
16. Dhamma dành cho mọi người
17. Phục vụ chính mình và người khác
18. Sự ngọt ngào của Dhamma
19. Thời đại mới của Dhamma
20. Nhiệm vụ trước mặt
21. Hãy để Dhamma tỏa chiếu trong sự tinh khiết
22. Quyết tâm Dhamma
23. Trách nhiệm của sự phục vụ Dhamma
24. Sự quan trọng của việc hành thiền hằng ngày
25. Nguyện cho sứ mệnh Dhamma của ngài Sayagyi được thành tựu

LỜI MỞ ĐẦU

Từ đầu năm 1980, ở Ấn Độ và các nơi trên khắp thế giới đã có một sự gia tăng hết sức ngạc nhiên về số lượng khóa thiền Vipassna hàng năm cũng như số các trung tâm dành riêng để thực hành giáo huấn này. Đó là nhờ sự phục vụ vô vị lợi của hàng ngàn thiền sinh. Với các

năng lực khác nhau, họ đã tình nguyện phục vụ để càng ngày càng có nhiều người có thể bước chân trên con đường giải thoát.

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

Các tư liệu được sử dụng bao gồm từ năm 1983 tới năm 2000. Phần lớn mọi chỗ được trình bày một cách thứ tự, nhưng không phải lúc nào cũng thế. Ví dụ như một bài nói chuyện được đặt ở cuối cuốn sách, vì nó cung cấp một sự tóm lược thích hợp và đầy khích lệ.

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

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

Thứ hai, là sự phục vụ phải dựa trên nền tảng *Mettā*. Ngay cả khi những người phục vụ phải áp dụng kỷ luật với thiền sinh, họ làm như thế với chủ ý muốn giúp đỡ, với đầy hảo ý. Một điểm khác, sự phục vụ phải vô vị lợi và không có bản ngã trong đó. Không ai nên nghĩ rằng không ai có thể thay thế họ; không ai nên cho rằng phục vụ là cơ hội để làm bất cứ những gì họ muốn, hay để đạt mục tiêu riêng tư nào đó. Thay vào đó, phục vụ là cơ hội để bỏ qua những quan điểm cá nhân và trở thành một phương tiện của Dhamma.

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

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

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

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

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

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

Cuộc họp hàng năm: Dhamma Khetta, Ấn độ
Năm 1983

Cách thức tổ chức các khóa thiền

Các tín viên và những người tổ chức khóa thiền thân mến,

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

Thêm vào đó, là những chỉ đạo chung cho tất cả những khóa thiền, bao gồm việc Dāna, thực phẩm cho khóa thiền, lịch dạy của các thiền sư phụ tá và một số điều khác đã được duyệt xét.

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

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

Điều quan trọng nhất trong điều lệ về kỷ luật dành cho thiền sư phụ tá, là người đó tới để phục vụ người khác. Theo đó, thiền sư phụ tá không bao giờ nên trông đợi, hoặc sử dụng Dhamma làm phương tiện để có được chức vụ tốt hơn cho mình hay cho gia đình. Sự giảng dạy Dhamma không bao giờ được trở thành công cụ làm kế sinh nhai hay hưởng được lợi lạc về tài vật bằng bất cứ cách nào.

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

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

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

Dāna và tài chính cho khóa thiền

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

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

Trong ngày cuối cùng hoặc ngày thứ 10, một sự thiếu hụt 20% hay hơn nữa xảy ra thì vào sáng hôm sau, vào ngày 11, một thông báo nói về phí tổn của khóa thiền và Dāna nhận được có thể được thông báo.

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

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

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

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

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

Thực phẩm/Thực đơn cho khóa thiền

Trong khi hoạch định thực đơn, cần chú trọng đến việc cung cấp một bữa ăn chay lành mạnh với giá rẻ nhất. Những người tổ chức lên nhớ rằng Vipassana trong truyền thống này rất là đặc thù, không có quan điểm hay triết thuyết nào được cho phép trong khóa thiền. Sự hiểu biết này phải được biết đến trong khi người nấu bếp soạn thảo thực đơn của khóa thiền. Các lý thuyết như “tăng trưởng ý thức qua ăn uống,” hay “thức ăn bổ dưỡng,” thực dưỡng, đồ hữu cơ v.v... cần được loại bỏ khi soạn thực đơn.

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

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

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

Đụng chạm thể xác

Một điểm rất quan trọng khác là từ khi bắt đầu khóa thiền cho đến khi kết thúc sẽ không có bất kỳ sự đụng chạm thể xác giữa những người cùng phái hoặc khác phái. Điều này cũng áp dụng cho ban quản trị. Theo đó, các hình thức mát-xa, xoa bóp chữa bệnh, ăn kiêng, yoga,

khí công v.v... cần phải gạt qua một bên không những trong khóa thiền mà còn bất cứ lúc nào trong trung tâm thiền hay trong ngôi nhà Dhamma. Đây không phải là sự lên án các hình thức đó mà để duy trì sự thuần khiết tinh nguyên của Vipassana.

Lời sau cùng của thầy Goenka liên quan đến quỹ của Dhamma.

Một lần nữa thầy muốn nhấn mạnh rằng vấn đề tài chính phải quản lý hiệu quả. Mỗi một xu do thiền sinh hiến tặng là một xu tiền thánh thiện, quý giá và do đó chỉ được dùng trong những công việc Dhamma mà thôi. Không một thiền sư hay thiền sư phụ tá, tín viên, hay người tổ chức khóa thiền nào là chủ nhân của quỹ Dāna đó. Những quỹ này không bao giờ được dùng cho mục đích cá nhân. Đối với thiền sư hay thiền sư phụ tá, chỉ có những phí tổn về sự di chuyển, thực phẩm và sức khỏe mới được đáp ứng khi nào cần tới. Tiền của Dhamma không bao giờ được dùng để sắm sửa, ngoạn cảnh hay bất kỳ một mục tiêu cá nhân nào khác.

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

S.N. Goenka

Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ,
Ngày 2 tháng 2, 1985 - Diễn văn bế mạc.

Vì lợi lạc của nhiều người

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của thầy,

Thời điểm lại đến để nhiều người học được Dhamma. Như Sayagyi U Ba Khin thường nói, “Đồng hồ Vipassana đã điểm.” Chúng ta rất may mắn có cơ hội để phát triển *Parami* của mình bằng cách giúp Dhamma được lan truyền. Dhamma sẽ lan truyền bởi vì chắc chắn sẽ như thế chứ không phải do một nỗ lực của một cá nhân hay nhóm người nào đó. Chúng ta là những phương tiện của Dhamma. Mọi việc đã tiến triển nhanh chóng chừng nào và tất cả là do Dhamma! Dhamma thật vĩ đại, thật hùng mạnh! Dhamma có thể khơi dậy mọi khả năng bên trong con người, từ những người tự ti nhất cho đến những người thiếu năng lực nhất.

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

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

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

Thiền sư và người phục vụ đều quan trọng như nhau. Không ai nên cho rằng họ có vai trò quan trọng hơn. Dĩ nhiên, khi một thiền sư phụ tá ngồi trên ghế Dhamma, những người cùng phục vụ tôn kính họ. Bằng cách làm như thế, họ phát triển phẩm chất tốt lành trong việc kính trọng Dhamma chứ không phải kính trọng người ấy. Bất cứ ai ngồi trên ghế Dhamma, đại diện cho Dhamma, cho Đức Phật, cho Sangha - Tăng, những người đã duy trì phương pháp suốt hai mươi lăm thế kỷ trong sự thuần khiết tinh nguyên. Do đó những người phục vụ tôn kính với ý thức về cảm giác và hiểu được *anicca, dukkha, anatta* – vô thường, khổ, vô ngã. Hãy tôn kính với nền tảng đó, và hãy ghi nhớ trong lòng là công việc của các con là hợp tác để trách nhiệm trao cho thiền sư phụ tá mang lại những thành quả tốt đẹp.

Một mặt khác, những người ngồi trên chỗ của Dhamma nên luôn luôn khiêm tốn, hiểu rằng sự kính trọng không phải dành cho họ mà là cho Dhamma, họ chỉ là những người đại diện cho Dhamma. Cho dù là người phục vụ hay thiền sư, sự phục vụ của chúng ta luôn luôn là để truyền bá Dhamma.

Cả thiền sư phụ tá lẫn người phục vụ Dhamma phải phục vụ một cách vô vị lợi, không trông mong được đền đáp. Như Đức Phật đã nói: “Hãy đi theo con đường của các con vì sự tốt lành của nhiều người, vì lợi lạc của nhiều người, vì lòng từ bi đối với thế giới.” Với bất kỳ chức vụ nào, trách nhiệm nào được giao phó, không có gì khác biệt cả. Mọi trách nhiệm đều quan trọng ngang nhau, mọi đường lối để đóng góp đều rất quý giá nếu chú ý chỉ đơn giản là để phục vụ, để giúp có thêm nhiều người nhận được lợi lạc từ Dhamma.

Thay vào đó, những người phục vụ sẽ nhận được những gì? Tại sao họ rời khỏi nhà và phục vụ trong các khóa thiền? Họ không được đền đáp, họ tiêu tiền riêng để di chuyển và cho những chi phí khác. Họ làm việc không trông đợi điều gì, thậm chí là sự kính trọng đối với họ. Sự phục vụ của họ hoàn toàn vô vị lợi.

Tương tự như thế, thiền sư phụ tá sẽ được những gì? Ngay như sự kính trọng đối với họ thực ra là sự kính trọng Dhamma. Hiểu được điều này thiền sư phụ tá sẽ làm việc mà không đòi hỏi bất cứ cái gì. Theo đường lối này, bánh xe Dhamma sẽ tiếp tục luân chuyển trong sự thuần khiết.

Đức Phật nói: “Phân phát Dhamma bằng cách làm gương tốt trong lối sống thanh tịnh của các con.” Chỉ nói về đường lối đúng đắn mà không thực hành là vô nghĩa. Thiền sư phụ tá và người phục vụ Dhamma phải hiểu sự quan trọng trong việc sống một cuộc sống tốt đẹp và làm gương tốt cho người khác. Luôn luôn nhớ điều này trong tâm, trong bất cứ cương vị nào mà các con đang thi hành nhiệm vụ. Hãy cẩn thận trong tất cả việc làm và lời nói. Hãy sống cuộc sống thanh tịnh, vì sự tốt lành cho chính các con và sự tốt lành của những người khác. Nếu các con làm như thế, thì sự tin tưởng vào Dhamma sẽ nảy sinh trong những người chưa có lòng tin và sẽ làm gia tăng sự tin tưởng trong những người đã có. Bằng cách này các con sẽ thu hút thêm nhiều người tới với Dhamma, vì lợi lạc của chính họ.

Chừng nào nền tảng Dhamma được vững mạnh, sự phục vụ của các con sẽ luôn có kết quả, cho dù các con phục vụ trong cương vị thiền sư phụ tá hay bất cứ cương vị nào khác. Hãy giữ cho Dhamma được vững mạnh trong chính các con bằng cách thực hành Dhamma hàng ngày và thường xuyên. Bằng cách làm như thế, các con sẽ giúp Dhamma được truyền bá một cách hữu hiệu, vì lợi ích của nhiều người.

Có quá nhiều đau khổ ở khắp nơi. Nếu chúng ta có thể lau nước mắt cho chỉ một vài người đang đau khổ, chúng ta đã đền đáp được phần nào, dù chút ít, món nợ về sự biết ơn đối

với Đức Phật và đối với Tăng đoàn, một dòng những thiền sư đã duy trì truyền thống từ thuở xa xưa.

Nguyện cho tất cả các con phát triển sức mạnh của Dhamma. Nguyện cho các con không ngừng tăng trưởng trong Dhamma và giúp những người khác tăng trưởng trong Dhamma. Nguyện cho càng ngày càng nhiều người được lợi ích vì sự phục vụ của các con.

Nguyện cho bánh xe Dhamma tiếp tục luân chuyển. Nguyện cho ánh sáng Dhamma tỏa sáng khắp thế giới. Nguyện cho bóng tối của vô minh được đẩy lui. Nguyện cho càng ngày càng nhiều người thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được bình an, được giải thoát!

Bhavatu sabba manggalam

Dhamma Giri, Ấn độ
Tháng 12, năm 1985

Làm thế nào để phục vụ cho lợi lạc của chính mình?

Những con trai và con gái Dhamma thân mến của thầy,

Tôi nay thầy muốn nói vài điều về cách phục vụ cho khóa thiền, sự cách biệt nam nữ và sử dụng Dana.

Sáng sớm ngày hôm nay thầy đã đọc những điều lệ về kỷ luật cho người phục vụ Dhamma một lần nữa; Đó là một bản viết rất hay và tràn đầy Dhamma. Có thể tất cả các con đã đọc rồi nên nếu thầy lặp lại thì nó không có ý nghĩa gì cả. Nếu chỉ đọc mà không tuân theo điều lệ này, thì cũng không có ích gì cả.

Các con ở đây – trên đất Dhamma vì cho sự lợi lạc của chính các con, cho dù các con phục vụ người khác nhưng đó cũng là phục vụ lợi ích của chính mình. Thầy muốn mọi thiền sinh Vipassana trở nên ích kỷ. Đây là giáo huấn của Đức Phật: Hãy ích kỷ. Nhưng cũng nên hiểu rằng sự lợi lạc của mình nằm ở đâu? Những hành động bằng ý nghĩ là những hành động đích thực chứ không phải là hành động bằng việc làm hay lời nói – đây là điều mà các con học được trong Dhamma. Nếu tâm ý là bất thiện thì các con sẽ làm hại chính mình, cho dù các con có vẻ như đang phục vụ rất nhiều cho thiền sinh.

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

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

Khi các con tưới cây, các con nên cảm thấy tràn đầy an vui. Các con nên hòa nhịp với từng cây cỏ. Khi chăm sóc chúng với tình thương, các con sẽ bắt đầu cảm thấy cây cối cũng tỏa ra tình thương và rung động Dhamma. Mọi công việc ở đây sẽ chỉ trở nên có giá trị khi các con tạo ra niềm vui vị tha trong khi làm việc. Nếu các con nghĩ, “Để coi, tôi muốn tham dự những khóa thiền một cách liên tục nhưng ban quản trị không cho phép. Tôi không có đủ tiền để thuê khách sạn, do đó tôi phải ở đây phục vụ với những bất tịnh.” Khi đó các con sẽ làm ô nhiễm bầu không khí Dhamma trong mảnh đất này.

Nếu sự phục vụ mà tiếp xúc trực tiếp với thiền sinh, các con không ngừng xem xét mình, “Bằng sự phục vụ này, tôi đang làm hại hay giúp chính mình?” Hãy nên ích kỷ. Đôi khi trong một giờ ngồi thiền chung, thầy thấy một người hành thiền còn mới, có thể do không hiểu hoặc vì lý do nào đó, đứng lên và đi ra ngoài thiền đường. Rồi thầy rất buồn khi thấy một người phục vụ Dhamma mặt mày cau có, chạy theo thiền sinh này. Người phục vụ này sẽ hành xử như thế nào ở bên ngoài? Thầy biết rõ những điều người đó nói ra sẽ đầy bất tịnh. Nếu các con có một gương mặt cau có, thì các con đang phục vụ kiểu gì vậy? Khó mà giúp người khác trong khi chính các con đang tạo ra bất tịnh. Cho dù thiền sinh phạm giới một cách cố ý và không tôn trọng kỷ luật của trung tâm, sự cau có của con sẽ giúp ích bằng cách nào? Các con cần một nét mặt tươi vui và lòng trắc ẩn đối với thiền sinh này. Các con ở đây để phục vụ những người này. Nếu điểm này bị bỏ quên thì sự phục vụ các con không còn là phục vụ nữa.

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

Nếu hành xử lỗ mãng, không có tình thương, không có lòng trắc ẩn hay cảm tình cho thiền sinh, thì cho dù các con làm việc chăm chỉ đến đâu đi nữa, các con đã không phục vụ họ đúng đắn. Thay vào đó các con nên cảm thấy, “Bằng sự phục vụ của tôi, tôi có thể khuyến khích các thiền sinh đang đối mặt với giông bão. Tôi cũng đã trải qua những giông bão đó khi ngồi khóa thiền đầu tiên.” Không nên bỏ qua thực tế là thiền sinh đã phá giới và vi phạm luật lệ, nhưng nên có hảo ý trong việc đối xử với họ. Nếu đảm bảo được điều này, các con không những phục vụ thiền sinh mà còn phục vụ chính mình.

Nhiều thiền sinh phương Tây đến phục vụ Dhamma ở Dhamma Giri, nơi có rất nhiều thiền sinh người Ấn Độ. Sự liên hệ rất khó khăn do bất đồng ngôn ngữ, nhưng thầy luôn luôn nói rằng, “Ngôn ngữ của Dhamma sẽ luôn được hiểu, các con không

cần phải nói gì cả.” Nếu một thiên sinh Ấn Độ phạm giới, chỉ đi tới và mỉm cười, chấp tay theo truyền thống chào nhau của Ấn Độ. Thế là đủ để người đó hiểu. Các con không cần phải nói gì cả. Nếu các con nói cả trăm lời với sự cau có, nó không giúp ích được cho ai cả.

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

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

Có một nguy hiểm khác, đặc biệt đối với thiên sinh phương Tây ở Ấn Độ. Có một ngôn ngữ rất hay nói rằng, “Khi ở La Mã, hãy hành xử như người La Mã.” Khi các con ở nước này, hãy quên đi những gì các con làm ở nước mình. Các con sống ở trong một xã hội, nơi có những lối hành xử khác hẳn với những gì ở phương Tây. Bất hạnh thay, một số những người được gọi là đạo sư đã giảng dạy những thứ linh tinh ở bên phương Tây, dưới danh nghĩa dạy thiền. Bởi vậy nhiều người Ấn Độ đã nghi ngờ cách hành thiền của các thiên sinh cũng như các thiền sư phương Tây. Họ nghi ngờ trung tâm thiền là nơi có sự tự do tình dục, nơi người ta bị lợi dụng. Nếu người Ấn Độ thấy một hoặc hai người Tây phương ở trong đất Dhamma ngồi hoặc nằm, hoặc đi chung với nhau theo cách đặc biệt nào đó, sự nghi ngờ sẽ nảy sinh trong tâm họ. Các con đã không hiểu rằng mình đang tạo ra những chướng ngại lớn cho sự tiến bộ của Dhamma trên mảnh đất này.

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

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

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

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

Trong thời Đức Phật, có một vị vua hiến tặng 500 bộ y phục cho những vị tăng, những thứ không đáng gì đối với một vị vua. Nhưng ông ta bị ràng buộc vào sự giàu sang của mình, do đó vua hỏi ngài Ananda, thư ký riêng của Đức Phật, “Ta đã hiến tặng 500 bộ y mới cho Saṅgha thì ông sẽ làm gì với chúng?”

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

“Tại sao vậy?”

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

“Vậy ông sẽ làm gì với những y phục rách?” Nhà vua hỏi.

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

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

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

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

“Tôi sẽ cắt nhỏ ra làm khăn lau tay.”

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

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

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

“Tôi sẽ gom thành vãi vụn, và tiếp tục tạo ra thứ gì đó hữu ích từ chúng.”

“Thật tuyệt vời!”

Đây là đường lối của Đức Phật. Những người hiến tặng trông đợi *Dāna* của họ được sử dụng đúng đắn. Khi họ đến và thấy mọi thứ vật vương vãi, họ sẽ nghĩ rằng những người ở đây không chăm sóc những phẩm vật nhận được, kết quả là họ sẽ không hiến tặng thêm thứ gì khác. Mọi sự hiến tặng phải được sử dụng đúng đắn.

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

Dhamma là sự giải thoát cho chính mình và sự giải thoát cho người khác. Hãy tận dụng Dhamma trong khi các con ở lại nơi đây. Nếu sự phục vụ của các con là tốt đẹp, hãy cải tiến nó bất cứ khi nào có thể được. Các con hãy học cách phục vụ một cách tốt đẹp và thu lượm được công đức. Hãy có được sự thanh tịnh trong tâm. Hãy phát triển *Pāramī* và thoát khỏi khổ đau.

Bhavatu subba mangalam.

Dhamma Giri, India Tháng 6, 1986

Phục vụ để giúp bánh xe Dhamma luân chuyển

Những người phục vụ Dhamma thân mến của thầy:

Mục đích của sự phục vụ Dhamma là gì? Chắc chắn không phải để nhận được chỗ ăn chỗ ở hay để sống qua ngày trong một môi trường thoải mái, hay để trốn tránh trách nhiệm của đời sống hàng ngày. Những người phục vụ Dhamma biết rất rõ điều này.

Những người đó đã thực hành Vipassana và nhận ra sự lợi ích bằng sự trải nghiệm của chính họ. Họ đã thấy sự phục vụ vô vị lợi của các thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ Dhamma, sự phục vụ đã khiến cho họ nếm được hương vị không có gì sánh bằng của Dhamma. Họ đã bắt đầu bước đi trên con đường thánh thiện, và bắt đầu phát triển phẩm chất hiếm hoi của lòng biết ơn một cách tự nhiên, ước nguyện đền đáp tất cả những gì họ đã nhận được.

Dĩ nhiên, thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ Dhamma phục vụ vô vị lợi mà không trông đợi được đền đáp hoặc nhận được bất cứ thù lao vật chất nào. Cách duy nhất để họ trả món nợ là giúp bánh xe Dhamma luân chuyển, phục vụ người khác cùng một đường lối vô vị lợi. Đây là chủ ý thánh thiện về sự phục vụ Dhamma.

Khi những người hành thiền Vipassana tiến triển trên con đường, họ thoát khỏi thói quen cố hữu của sự tự cao, tự đại và bắt đầu quan tâm tới người khác. Họ nhận ra rằng, ở khắp nơi người ta khổ như thế nào: trẻ hay già, nam hay nữ, da đen hay da trắng, giàu hay nghèo, mọi người đều khổ. Những người hành thiền nhận ra rằng chính họ cũng đã khổ cho

tới khi gặp được Dhamma. Họ biết rằng, giống như họ, những người khác bắt đầu hưởng được hạnh phúc và bình yên thật sự bằng cách đi theo con đường này. Chính sự thay đổi đó đã khích lệ những cảm nghĩ về sự hỷ lạc cho người khác, và củng cố ước nguyện giúp những người đau khổ thoát khỏi khổ đau bằng Vipassana. Lòng trắc ẩn trào dâng cùng với chủ ý giúp người khác thoát khỏi khổ đau.

Dĩ nhiên là cần thời gian để phát triển sự thấm nhuần về Dhamma và nhận được sự đào tạo để dạy Dhamma. Nhưng cũng có rất nhiều cách khác để phục vụ những người tới tham gia khóa thiền và mọi sự phục vụ đều vô giá.

Ước nguyện để trở thành một người thật sự phục vụ Dhamma là ước nguyện giản dị - một người phục vụ Dhamma giản dị, khiêm nhường.

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

Hiểu được sự thật này, một lần nữa, sẽ khuyến khích những ước nguyện được tham gia vào nhiệm vụ thánh thiện của việc giúp đỡ người khác thoát khỏi khổ đau.

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

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

Mọi hành động của các con đều rất quan trọng bởi vì thiên sinh sẽ xem xét những hành động của thiên sư, ban quản trị và của những người phục vụ Dhamma. Nếu họ thấy rằng

những người này nóng nảy, họ sẽ trở nên kém hăng hái. Nhưng nếu họ thấy rằng, thiền sư, ban quản trị và những người phục vụ đều bình an, tươi vui, giúp người với đầy tình thương, không một chút ác ý, chần chẫn họ sẽ được khuyến khích để bước đi một cách nhiệt tình trên con đường. Bởi vậy, hãy hiểu rằng các con có một trách nhiệm lớn lao. Mọi hành động của các con trong mảnh đất Dhamma này phải tạo ra sự tin tưởng và thành kính đối với Dhamma trong tâm của những người mới tới và giúp củng cố lòng thành và sự tự tin trong tâm của những thiền sinh cũ.

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

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

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

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

Trong khi phục vụ, các con có thể đề nghị, nhưng không nên trông đợi những đề nghị này được chấp thuận bởi ban quản trị hay thiền sư. Đừng thổi phồng bản ngã, nếu không các

con sẽ bắt đầu làm hại chính mình. Nếu các con cảm thấy dao động bởi vì đề nghị của mình không được chấp thuận, các con đã không học hỏi Dhamma. Các con ở đây để phục vụ chứ không phải để chỉ bảo người khác.

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

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

Nguyên cho tất cả các con, những người đang phục vụ Dhamma được củng cố trong Dhamma. Nguyên cho các con học cách phát triển thiện ý, tình thương và lòng trắc ẩn đến mọi người. Nguyên cho các con tăng trưởng trong Dhamma để hưởng được bình an thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Bhavatu sabba mangalam

Cuộc họp hằng năm: Dhamma Giri, Ấn Độ
Ngày 3 tháng 3 năm 1987

Dương cao ngọn đuốc Dhamma

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của thầy,

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

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

Làm sao để ta có thể tham gia vào công việc phục vụ cho nhân loại là điều tối quan trọng. Cho dù ta ngồi trên chỗ của Dhamma để giảng giải Dhamma, hay là ta nấu ăn hay chùi rửa, không công việc nào cao hơn hay thấp hơn. Phục vụ là phục vụ. Chắc chắn là có sự khác biệt giữa công việc này và công việc khác, nhưng thước đo đích thực phẩm chất của sự phục vụ là chủ ý của mình. Nếu bản ngã gia tăng vì được ngồi trên chỗ của Dhamma vì nhiều người cúi lạy thì ta không biết gì về Dhamma. Thay vào đó, phục vụ kiểu này có hại vì sự rung động do một người như thế tạo ra sẽ làm ô nhiễm toàn bộ môi trường. Người ta không thể học Dhamma trong điều kiện này.

Ngược lại, có người chỉ có chùi nhà tắm hay quét nhà nhưng tâm tràn đầy tình thương, lòng trắc ẩn và thiện ý để tạo ra môi trường lành mạnh và trong sạch để hành thiền. Những chủ ý như thế làm cho sự phục vụ hết sức tuyệt vời. Cái quan trọng là phẩm chất trong chủ ý của người phục vụ.

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

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

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

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

Bởi vậy thiền sinh Vipassana phải hiểu thật rõ hành động của mình và sự hành thiền có thanh lọc ở tầng lớp gốc rễ hay không. Nếu hiểu rõ ràng thì sự ràng buộc vào tông phái sẽ tự nhiên bị phá vỡ. Thói quen kỳ thị thiền sinh này hay thiền sinh khác cũng sẽ chấm dứt khi ta nhận ra rằng ai cũng đau khổ. Sự phục vụ của ta là để giúp người ta được vững mạnh trong phương pháp và thoát khỏi những bất tịnh. Nếu ta phục vụ vô vị lợi bằng cách này, đây là thái độ Dhamma tinh khiết, kết quả đương nhiên phải tốt.

Không ai phục vụ Dhamma nên cảm thấy vượt trội hay tự ti đối với người khác. Bất cứ nhiệm vụ nào được giao phó, ta nên chấp nhận một cách vui vẻ vì là cơ hội để phục vụ cho

sự lợi lạc của nhiều người, để đem lại nụ cười cho những người buồn chán và giúp người ta tăng trưởng trong Dhamma bằng cách thực hành liên tục. Khi ta được lợi lạc bằng sự thực hành của chính mình thì ta mong muốn người đã đến với con đường bắt đầu chúng nghiệm được sự bình an và hài hòa.

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

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

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

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

Nguyện cho mọi người được hạnh phúc.

Nguyện cho mọi người được bình an.

Bhavatu sabba mangalam

Cuộc họp hằng năm tại Dhamma Giri - Ấn Độ.

Ngày 01 tháng 03 năm 1988

Sự sáng lạn của Dhamma.

Những người đồng hành trên con đường Dhamma,

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

Vào thời điểm lúc Dhamma tăng trưởng, chúng ta ở một ngã tư đường, bởi vì có nhiều sự nguy hiểm biến Dhamma thành một tổ chức tôn giáo, thì rồi nó sẽ có hại thay vì giúp ích cho nhân loại. Một khi Dhamma trở thành một tông phái thì sự tinh túy của Dhamma đã biến mất, đây là một tình huống rất tế nhị. Một mặt, một số kỷ luật phải được duy trì; nhưng mặt khác, nếu nó trở thành hệ thống và mọi người làm việc với các quy tắc, khi đó một tông phái sẽ được thành lập.

Tông phái sẽ nảy sinh khi ngã mạn chiếm ưu thế, khi chức vụ của một người trong tổ chức là điều quan trọng chính yếu. Nếu ta hy sinh những tiện nghi ở nhà, công việc làm ăn, thời giờ với gia đình để làm việc Dhamma và trông mong được cảm kích, thì quả là điên khùng. Đây là khởi điểm của sự tôn sùng cá nhân, cũng như tông phái. Phục vụ vô vị lợi vì

lợi ích cho nhiều người là điều quan trọng, Dhamma là quan trọng chứ không phải cái gì khác. Ta phải cảm thấy vui với tất cả những gì ta được yêu cầu hay không yêu cầu được làm.

Ta có thể nói rằng, ta làm việc một cách vô vị lợi và chỉ tự mình mới có thể xét đoán được điều này. Có hai *brahmavihāras*—*muditā* (niềm vui vị tha) và *karuṇā* (lòng thương xót, trắc ẩn) cho mục đích này. Chúng là những thước đo cho sự tăng trưởng thực sự của ta trong Dhamma. Nếu ta cảm thấy ganh ghét và đố kỵ với một người bạn phục vụ bởi vì sự phục vụ của người đó được ghi nhận, ta đã không hiểu Dhamma. Nếu ta có niềm vui vị tha thì ta đang tiến triển trong Dhamma.

Ngược lại, một người bạn phục vụ có thể có lỗi lầm, hay ta coi đó là lỗi lầm và ta tạo ra sự thù hận và ghét bỏ đối với người này, thì ta còn cách xa Dhamma nhiều lắm. Nhưng với chủ ý là để giúp người bạn này – người đã vấp ngã thì *karuṇā* đang được phát triển. Ngay khi ta có thể nói rằng ta không có sự thù ghét đối với người này, nhưng có một cảm giác khoan khoái đối với sự vấp ngã của người khác thì ta còn xa Dhamma rất nhiều.

Hãy không ngừng tự xét mình một cách cẩn thận vì không có ai có thể xét đoán cho các con. Trước tiên hãy củng cố chính mình trong Dhamma để các con có thể phục vụ người khác một cách đúng đắn. Nếu Dhamma quan trọng hơn cái tôi điên khùng này thì chắc chắn ngã mạn đang bị tiêu trừ. Tuy nhiên, nếu ta bảo vệ cái ngã mạn của mình dưới danh nghĩa phục vụ Dhamma, thì không ai có thể có được lợi lạc từ sự phục vụ như thế. Nếu ta không ngừng xem xét bao nhiêu ngã mạn đã được tiêu trừ, thì ta mới xứng đáng đứng trong tổ chức này.

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

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

Bhavatu sabba mangalan

Dhamma Mahi, Pháp

Tháng 8 năm 1988

Làm thế nào để củng cố một trung tâm Dhamma

Các con trai con gái Dhamma thân mến của Thầy,

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

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

Một số thiền sinh sẽ không thích một vài điều lệ nào đó. Đây là nhiệm vụ của những thiền sinh kỳ cựu, thành viên ban điều hành, ban tổ chức, và thiền sư phụ tá thuyết phục được

những người này rằng đây là điều cần thiết. Các con có thể giải thích rằng luật lệ tại nhà thương là điều cần thiết cho lợi ích của bệnh nhân, và tương tự như thế, kỷ luật cũng cần thiết tại trung tâm Dhamma này, giống như nhà thương là dành cho những người bị khổ đau. Sự thật nó quan trọng hơn tại trung tâm Dhamma bởi vì nếu kỷ luật nơi đây lơ lửng, những lực đối kháng với Dhamma (Mara, ma lực) sẽ bắt đầu hoành hành.

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

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

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

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

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

Hãy nhớ rằng, mặc dù các con thi hành điều lệ một cách chu đáo, các con không được sinh ra bất tịnh. Nếu có bất tịnh trong tâm, các con đòi hỏi một thiền sinh làm việc một cách đúng đắn, thì chính các con đã bắt đầu làm hư hỏng môi trường, chính các con đã vi phạm kỷ luật. Nếu có ai phạm kỷ luật, phải có vô lượng từ bi và vô lượng tình thương đối với người này. Các con phải cứng rắn, nhưng phải với tình thương và lòng từ bi sâu đậm.

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

Khi thiền sinh thấy một người phục vụ kỳ cựu, một thành viên ban quản trị, một người quản lý, một thiền sư phụ tá nói lời hằn học, họ có được khích lệ để bước đi trên đạo lộ Dhamma hay không? Họ sẽ nghĩ, “Nếu những người này, những người đã ngồi rất nhiều khóa, ở đây để giúp người khác, mà không có một chút tình thương và lòng từ bi, thì đây là loại phương pháp gì thế? Ta sẽ học được những gì ở đây?”

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

Cũng không nên đi đến chỗ cực đoan. Chúng ta không muốn sơn phòng ốc Dhamma bằng màu đen hay màu đỏ, nhưng cũng không nên thái quá mà nói rằng, “Bởi vì không được dùng màu đỏ, chúng ta cũng không được dùng màu hồng, hay chúng ta không cho phép người khác mặc áo ấm màu đỏ hay màu hồng.”

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

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

Những thiền sinh muốn mang trẻ em tới trung tâm nên hiểu rằng trung tâm không có đủ người để chăm sóc chúng. Nếu cả gia đình tới, người cha nên ở phía ngoài để trông nom chúng trong khi người mẹ ngồi thiền, và ngược lại; việc này chấp nhận được. Rất may ở đây

có nhiều đất; cần dàn xếp thế nào để những trẻ em này ở xa nơi hành thiền và không làm phiền thiền sinh. Hãy hiểu rằng, khi một người hành thiền thực hành Metta, những rung động tốt lành rất là mạnh: tương tự như thế nếu một thiền bất mãn với một đứa trẻ, sự bất tịnh cũng rất mạnh và sẽ có hại cho đứa trẻ. Vì lợi ích của trẻ em, cha mẹ không nên để chúng quấy phá trong trung tâm thiền.

Thiền sinh không được mang thú vật tới trung tâm trong cứ hoàn cảnh nào. Điều này tuyệt đối cấm tại trung tâm Dhamma. Nếu có ai mang thú vật tới, hãy nhã nhặn nói họ mang đi chỗ khác. Nếu không được, tốt hơn là họ nên ra về cùng với thú vật.

Kế đến là một câu hỏi quan trọng về thiền sinh và thiền sư phụ tá sống và làm việc chung một cách hài hòa tại trung tâm: Đối với những người khác, thiền sinh cũ và thiền sư phụ tá là những người đại diện cho Dhamma. Họ làm được gương tốt nào nếu họ tranh cãi và đổ lỗi cho nhau?

Đức Phật muốn những người hành thiền cư xử theo phương cách để củng cố niềm tin vào Dhamma trong tâm những người không tin vào Dhamma, và gia tăng niềm tin cho những người đã tin vào Dhamma. Những thiền sinh có trách nhiệm phải hết sức cẩn trọng. Không làm bất cứ điều gì làm suy giảm sự tin tưởng và lòng thành tín của thiền sinh đối với Dhamma, hay xua đuổi thiền sinh mới khỏi đạo lộ Dhamma.

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

Các thiền sinh cũ cũng nên cẩn thận; về phần họ, họ luôn luôn phải cảm thấy kính trọng những người đã được bổ nhiệm làm thiền sư phụ tá. Khi người nào đó ngồi trên chỗ của Dhamma, họ đại diện cho Dhamma, họ đại diện cho người Thầy của các con, như vậy tôn kính họ là tôn kính Dhamma, tôn kính người Thầy của các con.

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

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

Lúc khởi đầu một hay hai trung tâm, có sự bất hòa giữa thiền sư phụ tá và ban điều hành. Đám cháy đó phát sinh nhưng được dập tắt rất nhanh; bây giờ không nên để sự việc không tốt đó tái diễn tại đây; chỉ có sự thân thiện và hảo tâm mà thôi.

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

Sau đây là một câu chuyện ngắn: Một người chủ xe bò dùng để vận chuyển hàng hóa từ chỗ này sang chỗ khác. Người này có một con chó nhỏ. Khi di chuyển từ làng này sang làng khác, ông ta huấn luyện con chó đi dưới cổ xe để tránh nắng. Bất cứ khi nào di chuyển, ông ta ngồi trên cổ xe nhưng con chó đi dưới bóng mát của xe.

Chẳng bao lâu con chó nghĩ rằng nó đang mang vác toàn bộ sức nặng của cổ xe, và nó thắc mắc tại sao ông chủ lại quá chú trọng đến cổ xe. Nó nghĩ, “Ta mang vác toàn bộ sức nặng trên cổ xe này! Khi nào di chuyển, sức nặng nằm trên lưng ta. Ta phải được chú trọng hơn!”

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

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

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

Chắc chắn là tất cả các con đã có nhiều phúc đức và Paramis tốt trong quá khứ, đó là tại sao các con đã đến với đạo lộ Dhamma và bây giờ có cơ hội phục vụ Dhamma. Hãy tận dụng

cơ hội này để gia tăng Paramis của mình để các con có thể càng lúc càng tới gần mục tiêu tối hậu của sự giải thoát. Hãy tự giúp mình và giúp người.

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

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

Nguyện cho mọi người được hạnh phúc

Bhavatu sabba Manggalam

Cuộc họp hàng năm tại: Dhamma Giri - Ấn Độ

Diễn văn khai mạc ngày 1 tháng 3 năm 1989

Con thuyền Dhamma

Những sứ giả và người phục vụ Dhamma thân mến,

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

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

Và sự phục vụ này được bắt đầu như thế nào? Một lần nữa, cùng một thông điệp sẽ cho ta câu trả lời: Với lòng trắc ẩn cho người khác, với tình thương vô vị lợi và thiện ý ở trong tâm. Tất cả những người tôi tớ và sứ giả của Dhamma nên không ngừng tự xét mình để xem

sự phục vụ có theo đúng điều này không, bởi vì ngã mạn có thể nảy sinh trong bất cứ ai, trong bất cứ lúc nào. Khi ngã mạn nảy sinh, tiếng tăm mà người ta có được và sự quan trọng mà người ta nhận được có vẻ quan trọng hơn sự phục vụ mà người ta đang làm. Thái độ này không là gì cả ngoài sự điên rồ, bởi vì nó có thể rất vi tế nên ta phải không ngừng cảnh giác trong khi phục vụ Dhamma.

Dĩ nhiên việc nhận được những lợi lạc về tiền tài không cần phải nói tới, nhưng chắc chắn những hình thức phục vụ Dhamma nào đó đôi lúc đưa tới danh vọng và tiếng tăm. Hãy hết sức cẩn thận đừng để bị lôi cuốn – các con hãy phục vụ mà không đòi hỏi được đền đáp với lòng trắc ẩn cho người mà các con phục vụ. Họ là những người quan trọng nhất chứ không phải là những người phục vụ. Ngã mạn của các con càng ít chừng nào thì thiện ý của các con càng nhiều chừng ấy, càng xứng đáng hơn để phục vụ.

Một cách chính xác, sự phục vụ mà các con muốn làm là gì? Một lần nữa, vị thầy đã giải thích: Hãy trao cho người khác không gì ngoài Dhamma, không phải Dhamma của bất cứ tổ chức nào, cho dù đó là Phật giáo, Đạo Hinđú, đạo Cơ Đốc, đạo Jain, nhưng luật phổ quát áp dụng cho từng người và mọi người.

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

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

Thông thường, mọi thứ thêm vào đều với ý tốt để làm cho Dhamma hấp dẫn hơn đối với người từ các giai cấp khác nhau. Nhưng hãy hiểu rằng, sẽ có hại khi thêm vào những thứ mới, Dhamma sẽ dần dần bị đẩy lui vào hậu trường và bị lãng quên – bỏ quên mục đích của Dhamma là để thoát khỏi khổ đau. Một số điều có thể vô hại nhưng nó trở nên rất nguy hiểm nếu nó làm cho chúng ta đánh mất mục tiêu. Một lần nữa, những chủ ý, những ý định có thể là tốt để tránh không làm mất lòng những người có thể tìm thấy vài khía cạnh của giáo huấn không thể chấp nhận được.

Chúng ta phải nhớ lại rằng Dhamma không phải được giảng dạy hay hình thành để phù hợp hay làm vừa lòng một quan điểm đặc biệt nào đó – đó là luật tự nhiên được vị thầy vĩ đại tái khám phá 2500 năm trước đây. Mọi phần của sự giảng dạy đều cần thiết, đưa ta đến mục

tiêu cuối cùng. Bỏ qua những khía cạnh như *Sīla*, *Samādhi* hay *Paññā* có thể là cách để làm gia tăng hương vị, nhưng không còn giá trị nào nữa khi sự hữu hiệu của giáo huấn đã mất đi. Chúng ta tìm kiếm không phải là sự phổ thông mà là sự giải thoát cho chính mình và người khác.

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

Lời nói chỉ là lời nói; để lời cuốn người ta đến với Dhamma, tấm gương các con hành xử trong cuộc sống hàng ngày sẽ hữu hiệu hơn nhiều.

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

Giáo huấn vô cùng đặc biệt ở sự giản dị: một nguyên nhân nào đó sẽ đưa tới một kết quả nào đó; để diệt trừ kết quả hãy diệt trừ nguyên nhân. Phản ứng thèm muốn đối với cảm giác dễ chịu hay chán ghét đối với cảm giác khó chịu sẽ lập tức đưa tới đau khổ. Thay vì phản ứng, ta tươi cười quan sát và hiểu được sự vô thường của những trải nghiệm thì sẽ không có đau khổ nào nảy sinh. Đây là Dhamma – luật phổ quát áp dụng cho mọi người thuộc bất cứ tôn giáo, giới tính, xã hội và quốc gia nào. Đây là tinh túy của Dhamma mà chúng ta tìm kiếm để trao cho người khác trong sự tinh khiết nguyên thủy.

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

Bởi tình thương và lòng trắc ẩn, thương xót là căn bản đích đáng để truyền bá Dhamma, chúng phải được sử dụng làm nền tảng cho mọi sự thảo luận trong cuộc họp này. Khi đưa ra một đề nghị, hãy cẩn thận để trình bày một cách khiêm tốn và không có sự ràng buộc vào quan điểm của mình. Hãy chắc rằng các con nói bằng tất cả sự khôn ngoan mà các con có. Các con có thể đưa ra những đề nghị tới ba lần, nhưng nếu người khác không thể chấp nhận, thì hãy tươi cười và bỏ qua. Nên biết rằng Dhamma sẽ tự lo liệu một cách tốt nhất, không nhất thiết phải là cách của các con dựa trên sự hiểu biết hạn hẹp của mình.

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

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

Bhavatu sabba maṅgalaṃ.

Dhamma Giri, Ấn Độ, Ngày 4 tháng 3 năm 1989

Diễn văn bế mạc.

Dhamma sẽ lan truyền như thế nào?

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của thầy,

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

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

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

Cho dù là một người phục vụ Dhamma hay là một thiền sư phụ tá, tất cả đều là những người có gia đình và mỗi người đều có những trách nhiệm đối với gia đình và có nghề nghiệp mưu sinh. Tuy thế họ dành rất nhiều thì giờ và gặp rất nhiều khó khăn. Thật không thể tin

được! Thậm chí không có ai nghĩ đến chuyện có được tiền tài, họ tự rèn luyện để hiểu rằng, trách nhiệm giao phó cho họ thực ra là giao phó cho Dhamma và họ đơn giản chỉ là người đại diện cho Dhamma.

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

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

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

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

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

Thăng trầm chắc chắn sẽ tới trong cuộc sống, và nếu ai đó có thể tươi cười đối mặt với những điều này, ồ, đó là món quà quý giá nhất mà ta có thể trao tặng cho những người khác. Món quà Dhamma này không phải chỉ có một mình thiền sư hay thiền sư phụ tá làm được mà do tất cả những người phục vụ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bhavatu sabba mangalam – Nguyện cho mọi người được hạnh phúc.

Dhamma House, California, U.S.A

Ngày 26 tháng 8 năm 1989

Tinh túy của Dhamma

Những thành viên trong gia đình Dhamma thân mến,

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

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

Để hiểu được Dhamma là gì, các con phải hiểu được *sila* (giới) là gì và tại sao lại phải giữ giới; các con phải hiểu được *samma-samadhi* là gì và tại sao lại phải thực hành loại *Samadhi* này; các con phải hiểu được *panna* đích thực là gì và tại sao lại phải thực hành nó.

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

Janami dharmam na ca me pravitta,

Janami addharmam na ca me niritta.

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

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

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

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

Idha tappati, pecca tappati,

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

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

Đức Phật đưa ra một ví dụ: Nếu các con lấy một sợi giây thừng và không ngừng xoắn vặn, nó sẽ càng lúc càng thắt chặt hơn. Mỗi khi các con vi phạm *sila*, các con xoắn giây thừng chặt hơn, và các con trở nên căng thẳng trong nội tâm. Khuynh hướng phản ứng cùng kiểu cách đó trở thành thói quen và các con không ngừng xoắn vặn; bởi vậy đau khổ của các con không ngừng gia tăng. Ngài nói rằng, có thể trên bề mặt của tâm, các con không biết là các con tạo ra căng thẳng trong nội tâm. Làm sao nó cứ tiếp tục xảy ra mà các con không ý thức được?

Nếu các con nhìn vào một cục than cháy đỏ bị che phủ bởi một lớp tro dày thì có vẻ như cục than không cháy đỏ, có vẻ như không cháy bùng. Cùng một kiểu cách, chín mươi chín phần trăm tâm các con đang cháy bùng và một phần trăm trên bề mặt bị sao lãng bằng cách hưởng thụ những khoái cảm này nọ. Bởi vì các con không nhìn vào nội tâm, các con không biết rằng nó đang cháy bùng.

Mỗi lần phạm giới, các con tự bào chữa và trên bề mặt các con cảm thấy ổn thỏa. Các con nói với chính mình, “Tôi giết người đó bởi vì hắn xấu xa quá.” Hay các con có thể nói, “Tại sao hắn lại có cái đó? Nếu tôi lấy thì có gì sai trái đâu? Bây giờ tôi rất sung sướng.” Hay các con có thể nói cách khác, “Tôi có quan tình dục nhưng tôi không làm hại một ai. Cả hai chúng tôi đều đồng tình nên không phải là hãm hiếp. Như thế thì có gì sai trái đâu? Hay các con một lần nữa nói rằng, “Tôi chỉ uống một ly rượu nhỏ và tôi không say sưa. Điều đó có gì sai trái đâu? Nói cho cùng, khi tôi sống trong xã hội, có người mời tôi ly rượu và tôi chấp nhận thì tôi không phá hoại sự bình yên và hài hòa của xã hội, tôi còn giúp cho xã hội. Mọi người đều vui vẻ.”

Một vị Phật sẽ mỉm cười và nói, “Những người khùng điên. Họ sung sướng với lớp tro che phủ sự thật. Họ không biết là họ đang cháy bùng sâu tận bên trong và họ không ngừng bỏ thêm nhiên liệu cho sự cháy bùng này.” Mỗi lần các con phá giới, các con thêm càng nhiều

nhiên liệu cho sự cháy bùng này và các con mỗi lúc một khổ sở hơn. Điều này không thể hiểu được chỉ bằng tranh cãi hay lý luận. Chỉ khi nào đi sâu hơn vào nội tâm các con mới hiểu được rằng, mọi hành động bằng lời nói hay việc làm trái với luật tự nhiên thì lập tức sẽ làm hại chính các con.

Khi đi sâu hơn vào nội tâm, các con cũng thấy rằng, khi các con bắt đầu có những hành động thiện lành bằng lời nói hay việc làm, ngọn lửa cháy bùng bên trong tàn lụi và các con bắt đầu cảm thấy bình yên. Đức Phật nói, *Idha nandati, pecca nandati, katapunno ubayattha nandati*. Bởi vì các con đang vun trồng khuôn mẫu thói quen tinh thần của tạo ra sự bình yên, hài hòa, và hạnh phúc thật sự, trạng thái tinh thần này cứ tiếp diễn. Mọi hành động bằng việc làm hay lời nói nếu làm với tâm thanh tịnh sẽ tạo ra hạnh phúc – không phải là thứ hạnh phúc của lớp tro mỏng che phủ cục than đang cháy đỏ, nhưng là hạnh phúc tại bề sâu của tâm.

Samadhi là sự tập trung tâm. Cách tập trung như thế nào? Và tại sao các con lại tập trung theo cách đặc biệt này? Đây là sự giác ngộ của Đức Phật: *Samma-samadhi* phải là thứ *Samadhi* đưa chúng ta đến *panna*, và mục tiêu phải là sự thật liên quan đến tâm và thân của chính mình.

Đức Phật gọi cái mà phương Tây cho là tâm ý thức là *paritta citta*, nghĩa là một phần nhỏ bé của tâm. Thực ra toàn bộ tâm đều có ý thức, không có phần nào là vô thức hay bán ý thức. Những phần của tâm gọi là vô thức hay bán ý thức không ngừng cảm thấy cảm giác của thân và phản ứng lại chúng. Phần bề mặt của tâm giống như lớp tro che phủ cục than cháy đỏ. Các con có thể đùa chơi bằng cách bỏ đá lạnh vào đó để các con có thể cảm thấy là sự cháy bùng đã chấm dứt, để các con thấy hoàn toàn hạnh phúc. Nếu các con hành thiền bằng cách tụng niệm thì chỉ có tâm ý thức đang tụng niệm; tâm vô thức ở dưới sâu không tham gia vào việc này. Như vậy chỉ phần nhỏ bé của tâm, “tâm ý thức” hình dung hay tưởng tượng, hay suy diễn hay chơi trò chơi trí thức hay tình cảm. Tâm ở dưới bề sâu không tham dự vào những trò này, tuy thế các con cảm thấy có vẻ như là mình đang được bình yên.

Khi các con đi xem chiếu phim, tới quán rượu hay nhà hát, các con chuyển hướng tâm ý thức và thích thú với những khoái cảm. Khi các con làm cho tâm ý thức say sưa với rượu chè và ma túy, các con lại có thể quên đi sự đau khổ của mình một thời gian. Cùng một kiểu cách, khi các con làm cho tâm say sưa bằng những loại thiền khác nhau, các con quên đi sự đau khổ của mình. Các con quên đi cục than đang cháy đỏ trong nội tâm.

Sự giác ngộ của Đức Phật là đi tới tận bề sâu và hiểu được luật nhân quả. Ngài hiểu là khi ta phản ứng bằng thèm muốn và chán ghét, đau khổ liền theo sau; đây là luật tự nhiên. Ngài tìm hiểu tại sao ta phản ứng bằng cách này.

Ở mức độ hiển nhiên, ta cảm thấy là mình phản ứng lại những đối tượng bên ngoài, những gì các con trông thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hay suy nghĩ. Nếu là dễ chịu, có vẻ

như là các con phản ứng bằng thèm muốn đối sự xúc chạm của giác quan. Tương tự như thế, sự xúc chạm mà các con cảm thấy ở bất cứ giác quan nào, có vẻ như là các con phản ứng bằng sự chán ghét. Điều đó đúng, nhưng chỉ đúng ở trên bề mặt. Có một mắt xích nối bị bỏ quên khiến các con không hiểu được nếu không thực hành Vipassana. Các con không phản ứng lại những đối tượng bên ngoài khi chúng xúc chạm với những giác quan tương ứng; các con phản ứng lại những cảm giác trong người do sự xúc chạm gây ra. Khi cảm giác là dễ chịu, các con phản ứng bằng sự thèm muốn; khi cảm giác là khó chịu, các con phản ứng bằng sự chán ghét. Nếu mắt xích nối này bị bỏ quên, các con không tập ở bề sâu của tâm, các con chỉ tập trên bề mặt.

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

Đức Phật là người đầu tiên trong kỷ nguyên này (có nhiều vị Phật trong quá khứ cũng đã khám phá ra cùng một điều này) đã tìm thấy sự thật này, và với lòng trắc ẩn và thiện ý, ban phát cho mọi người, “Hãy xem, đây là quy luật. Hãy hiểu luật bằng sự chứng nghiệm của chính mình, và thoát khỏi khổ đau.

Có người sẽ quên luật này và nói, “Dù tôi có đi tới thiên sư này hay thiên sư khác thì sự hành thiền vẫn giống nhau.” Thầy sẽ trả lời, “Nếu thiên sư dạy cho ta cách quan sát cảm giác trên thân và phát triển sự bình tâm đối với chúng thì nó giống nhau. Không quan trọng gì cả dù nó được gọi là Vipassana hay không, cho dù đó là giáo huấn của Đức Phật hay bất cứ ai khác.” Nhưng vị đạo sư nào không chỉ dạy các con thực hành như thế này, và các con vẫn nói, “Sự giảng dạy vẫn giống nhau.” Các con làm hại chính mình bởi vì các con quên đi cảm giác trên thân và không ngừng phản ứng lại chúng bằng thèm muốn hay chán ghét.

Lớp tro che lấp sự thật bên trong này cần được loại trừ. Bất cứ loại thiên nào giúp cho lớp tro này dày hơn đều không phải là đối tượng thiền hữu hiệu. Bất cứ đối tượng thiên nào loại trừ được lớp tro này khiến ta cảm thấy được sự đau khổ trong nội tâm đều hữu dụng.

Đây là sự thật thánh thiện thứ nhất, “Hãy nhìn xem, có biết bao sự cháy bùng đang xảy ra, có biết bao căng thẳng.” Điều này chỉ có thể chứng nghiệm được khi các con bắt đầu cảm thấy cảm giác trong người. Mọi cảm giác trong người đều là khổ đau. Vì vô minh các con phản ứng và sinh ra đau khổ. Làm thế nào để chặn đứng việc này? Làm thế nào để cái tâm bị nô lệ vào khuôn mẫu thói quen này không còn bị nô lệ?

Việc này chỉ có thể làm được bằng sự thực tập, thảo luận trí thức, tranh cãi, hay chấp nhận sự thật ở mức độ sùng tín không giúp ích gì được. Điều này có thể cho ta sự hướng dẫn và cho ta biết cách thực hành như thế nào, nhưng sau đó chúng ta phải thật sự thực tập. Những ai muốn tăng tiến trên con đường Dhamma phải hiểu được thiền Vipassana là gì và tại sao chúng ta phải thực hành theo đường lối này.

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

Dhamma rất là giản dị, tuy vậy người ta biến nó thành rắc rối. Không có gì giản dị hơn Dhamma. Nó trở nên rắc rối bằng cách thêm triết lý này hay triết lý khác vào, hay sùng tín này hay sùng tín khác vào. Không nên làm cho nó thành rắc rối. Những người làm cho nó trở nên rắc rối làm hại chính họ và người khác. Các con có con đường đích thực nhưng là một con đường dài. Để thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm cần một thời gian dài; nhưng bước đầu tiên đã khởi sự. Ngay như khi các con chỉ tham dự một khóa thiền, một sự khởi sự tốt đẹp đã bắt đầu. Hãy tận dụng điều này để giải thoát tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất.

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

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

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

Một khi Dhamma bắt đầu tăng trưởng, nó sẽ không ngừng tăng trưởng và không ai có thể ngăn chặn được. Hãy tăng trưởng bên ngoài và nhiều người sẽ có được lợi lạc. Tăng

trường bên trong và các con sẽ được lợi lạc trong nội tâm. Nếu chính các con không được lợi lạc và các con chỉ nghĩ là để cho người khác được lợi lạc, nó không hữu hiệu

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

Bhavatu sabba mangalam

Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ

Diễn văn khai mạc, ngày 2 tháng 3, 1990

Dâng Hiến Dhamma

Những người hành thiền Dhamma trên thế giới,

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

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

Giả sử cảm nghĩ này xuất hiện và ta muốn càng ngày càng có nhiều người nếm được Dhamma, nhưng nếu ta không phát triển một cách đúng đắn trong Dhamma, rất có thể ta sẽ vấp phải lỗi lầm. Ta có thể nghĩ, “Tôi mong muốn có thêm nhiều người đến với con đường Dhamma, chắc chắn là như vậy, nhưng chức vụ của tôi là gì?” Hoặc là một người thật sự không đúng đắn có thể bắt đầu tính xem mình sẽ nhận được bao nhiêu tiền, “Chắc chắn tôi sẽ

giúp mọi người thực hành Dhamma, nhưng tôi phải nhận được bao nhiêu tiền vì tôi đã hiến tặng thì giờ và cuộc đời của tôi.” hay người nào đó có thể không tìm kiếm chức vụ hay tiền bạc nhưng trong thâm tâm có nhiều thèm muốn rằng người khác phải biết ơn sự phục vụ của mình, “Họ phải biết ơn tôi, cúi lạy tôi và tôn kính tôi.” Những người này đã không hiểu Dhamma. Họ không xứng đáng để phục vụ người khác bởi vì trong thâm tâm, mục đích của họ chỉ để phục vụ chính họ.

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

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

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

Đây là một truyền thống lành mạnh và tinh khiết. Chỉ riêng sự tinh khiết này sẽ giúp Dhamma có nhiều sức mạnh, và Dhamma tinh khiết này sẽ phục vụ mọi người một cách đúng đắn. Nếu Dhamma trở nên suy đồi và một người giàu có muốn mua và chi phối

Dhamma, nó sẽ trở thành một món hàng như ở chợ. Làm sao Dhamma có thể giúp người ta được? Do đó mọi người, bây giờ và trong tương lai, những người có trách nhiệm điều hành những trung tâm Dhamma, ở đây cũng như ở khắp thế giới, hãy luôn nhớ tới sự tinh khiết của Dhamma. Hãy cam kết rằng các con không cho phép sự tinh khiết của Dhamma bị ô nhiễm hay hư hỏng.

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

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

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

Chúng ta rất may mắn, một nước láng giềng đã bảo tồn nó trong sự tinh nguyên từ thế hệ này sang thế hệ khác; đó là lí do tại sao chúng ta nhận được nó. Chúng ta có trách nhiệm để bảo đảm nó sẽ được duy trì cho thế hệ mai sau trong cùng một sự tinh khiết như vậy. Mọi người nên nghĩ, “Tôi nhận được nó trong sự tinh nguyên, và tôi sẽ trao truyền nó cho thế hệ kế tiếp trong sự tinh nguyên ấy.” Bằng cách này, nó sẽ tiếp tục giúp người khác thoát khỏi khổ đau ít ra là trong vài thế kỷ.

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

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

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

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

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

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

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

Bhavatu sabba mangalam.

Cuộc họp hằng năm tại Dhamma Giri - Ấn Độ

Ngày 13 – Tháng giêng – 1991

Diễn văn bế mạc

Ánh sáng lớn mạnh của Dhamma.

Những người con trai và con gái Dhamma thân mến của thầy,

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

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

Có rất nhiều khổ đau xung quanh chúng ta. Càng ngày nên có càng nhiều người thoát khỏi khổ đau. Mục đích của việc trao tặng Dhamma cho người khác là giúp họ thoát khỏi khổ

đau chứ không phải vì lợi ích cá nhân. Lợi ích cá nhân chắc chắn sẽ tự động tới. Để đạt tới giai đoạn cuối cùng của sự giải thoát hoàn toàn, các con phải phát triển *pāramīs* của mình, và mọi việc các con đã làm vì lợi ích của người khác cũng để giúp phát triển *pāramīs* của mình.

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

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

Đây phải là thái độ của chúng ta: “Hãy thử nó. Chúng tôi không màng tới việc cải đạo từ tôn giáo này sang tôn giáo khác. Hãy dành mười ngày trong đời quý vị, sau đó nếu quý vị thấy có lợi ích thì hãy chấp nhận nó, bằng không thì hãy bỏ qua.” Chúng ta cũng không trông đợi được đền đáp bất cứ thứ gì, chúng ta chỉ là người đi ban phát. *Sayagyi* cũng thường nói rằng: “Ta là người ban phát, ta không phải là người thụ nhận. Nếu người ta muốn nhận, họ sẽ nhận. Nếu họ không muốn nhận, họ sẽ không nhận. Với tất cả lòng trắc ẩn, ta chỉ ban phát.”

Đây phải là thái độ của tất cả những ai nhận lấy trách nhiệm ban phát Dhamma. Chúng ta chỉ ban phát và không trông đợi được đền đáp, và chỉ với chủ ý của lòng trắc ẩn, là càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau.

Nhiều khi người ta không thấy lợi lạc thì chúng ta nên làm gì? Chúng ta ban phát, nhưng đôi khi không có hiệu quả và họ không nhận được. Với lòng trắc ẩn, chúng ta lại ban phát thêm một lần nữa – chỉ có vậy thôi. Không nên thất vọng khi người ta không thực hành một cách đúng đắn, và không nhận được lợi ích mà đáng lẽ họ phải nhận được. Nếu chúng ta than van vì điều đó thì chúng ta có sự ràng buộc, rằng nhiều người nên có được lợi lạc từ Dhamma. Dĩ nhiên họ sẽ được lợi lạc từ Dhamma, do đó chúng ta làm hết sức mình. Chúng ta hãy tiếp tục ban phát và không trông đợi được đền đáp bất cứ điều gì, và chắc chắn điều này sẽ có những kết quả tốt.

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

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

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

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

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

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

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

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Cuộc họp hằng năm Dhamma Giri, Ấn Độ
Ngày 16, tháng Giêng, 1992 - Diễn văn bế mạc

Tình hữu nghị Dhamma

Các con trai, con gái Dhamma thân mến của thầy,

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

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

những lợi lạc vật chất, nhưng trong Dhamma hãy bỏ qua một bên những lợi lạc vật chất. Đây không phải một nơi hay lãnh vực tìm kiếm tên tuổi, danh lợi, quyền lực hay là địa vị.

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

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

*Vivādaṃ bhayato disvā,
avivādañ ca khemato,
samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusāsanī*
Thấy nguy hiểm trong tranh cãi,
yên ổn trong đồng thuận,
sống chung với tình hữu nghị
đây là lời dạy của Bạc Giác Ngộ.

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

Nếu các con sinh ra tức tối hoặc thù hận, làm sao các con có thể giúp người khác được? Các con không thể giúp chính các con. Hãy cẩn thận và nhớ rằng, *vivadaṃ bhayato disvā* - đây là một tình huống đáng sợ mà các con tạo ra bởi sự ghen ghét và giận dữ. Đây là một gia đình và một thành viên trong gia đình trở lên yếu đuối thì trách nhiệm của những người còn

lại là giúp người này trở lên lành mạnh. Không nên kết án người đó và đuổi đi. Người này cần lòng trắc ẩn của chúng ta chứ không phải sự thù ghét.

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

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

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

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

Bhavatu sabba mangalam

Cuộc họp hằng năm tại Dhamma Thali - Ấn Độ
Mùng 1, tháng giêng, 1993 - Diễn văn khai mạc

Dhamma: Xóa Tan Bóng Tối

Những thiền sinh Vipassana thân mến của thầy:

Như mọi năm, một lần nữa chúng ta họp mặt để xét lại những gì chúng ta đã làm xem có khuyết điểm nào không, và hiểu cách xóa bỏ những khuyết điểm đó. Chúng ta xét lại những gì đã đạt được không phải để phát triển ngã mạn, mà với một sự hiểu biết quân bình. Chúng ta sẽ tìm cách làm thế nào để sự thành công này được gia tăng. Sau cùng, chúng ta họp mặt để hoạch định thực tiễn cho tương lai. Cuộc họp này sẽ không giống như những cuộc họp xã giao, nơi người ta tranh luận để đưa tới giải pháp và quên đi tất cả. Không được, khía cạnh thực tế của Giáo Pháp là tối quan trọng đối với chúng ta.

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

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

Thật tốt là ánh sáng Dhamma đã tới và phương cách đã trở lên rõ ràng hơn. Trong những năm qua, ánh sáng Dhamma đã bắt đầu quay trở lại. Người ta bắt đầu xem xét phương pháp và thấy rằng nó mang lại kết quả. Những người thông minh và khôn ngoan, những bậc trí thức từ những nước khác nhau, tôn giáo khác nhau, cộng đồng khác nhau đã tới dòng sông Hằng của Vipassana để nhúng mình và thấy rằng nó thực sự tươi mát và hữu hiệu.

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

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

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

Sự tinh khiết của con đường là sự phổ quát. Nó đã phổ quát và hãy giữ được sự phổ quát trong tương lai. Nó hữu ích cho từng người và mọi người. Bất cứ ai thực hành chắc chắn sẽ có được lợi lạc. Đây là một thông điệp quan trọng phải được đưa tới toàn thể thế giới. Và thông điệp này có thể được truyền bá khi chính các con đã chứng minh được rằng, các con đã

không bị cải đạo từ một tôn giáo này sang một tôn giáo khác. Đồng thời sự bất tịnh trong tâm các con đã được tẩy trừ bằng phương pháp này và các con đã bắt đầu thoát khỏi khổ đau. Đây là tấm gương tốt nhất minh chứng cho giá trị của Dhamma.

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

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

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

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

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Cuộc họp hằng năm: Dhamma Thali, Ấn Độ
Ngày 5 tháng 1 năm 1993
Diễn văn bế mạc

Gia đình Dhamma

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

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

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

Khi các con hành thiền, các con không được phản ứng đối với cảm giác, tuy nhiên đôi lúc các con thấy một cảm giác khó chịu nảy sinh, phần của tâm có thói quen phản ứng bắt đầu phản ứng. Nhưng nhanh chóng nhận ra đến chừng nào, “Ồ không, tôi đã bắt đầu phản ứng bằng sự chán ghét?” Khi các con phát hiện, các con quay trở về với sự bình tâm. Một cảm giác dễ chịu nảy sinh và các con phản ứng với sự thèm muốn. Các con phản ứng vì không được hoàn hảo. Nhưng các con nhận ra nhanh chóng đến chừng nào, “Hãy xem, tôi đã phản ứng.Ồ, không được. Tôi phải quay lại để quan sát với sự bình tâm. Tôi phải thoát khỏi sự thèm muốn này.”

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

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

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

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

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

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

Và rồi ta có thiền sư phụ tá. Đó là một trách nhiệm nặng nề cho những thiền sư phụ tá để hướng dẫn khóa thiền mười-ngày. Người ta chỉ đến với khóa thiền này nếu thiền sư phụ tá làm việc đúng đắn, với chủ ý phục vụ người khác chứ không phải để thổi phồng bản ngã. Không nên nghĩ là, “Bây giờ tôi là một thiền sư phụ tá, tôi ngồi trên chỗ của Dhamma và mọi người cúi lạy tôi ba lần. Tuyệt quá.” Ta phải thoát khỏi sự ngã mạn đó. Các con ở đây để

phục vụ. Khi thiên sinh cúi lạy, họ cúi lạy Dhamma chứ không phải các con. Điểm này phải hết sức rõ ràng đối với mọi người.

Và rồi ta có thiên sư phụ tá kỳ cựu. Bây giờ nhiệm vụ của họ không những chỉ hướng dẫn những khóa mười-ngày mà còn cả những khóa nghiêm túc nữa. Đồng thời họ chỉ dẫn và huấn luyện những người được bổ nhiệm làm thiên sư phụ tá và thiên sư cho trẻ em.

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

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

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

Có một sự việc vào thời của Đức Phật. Khi Ngài trở về cố hương sau khi đã giác ngộ, dân chúng ở đó có thể có những ý xấu về ngài, thắc mắc tại sao ngài lại trốn tránh trách nhiệm. Nhưng họ nhận ra ngài là một người hết sức tuyệt vời, và những gì ngài đạt được là cho sự tốt lành của toàn thể thế giới, nên tự nhiên là họ bị lôi cuốn đến với ngài.

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

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

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

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

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

Và rồi *khirodakihuta*. *Khira* nghĩa là sữa, *odaka* nghĩa là nước: Họ sống như nước và sữa hòa chung với nhau, không thể tách rời được. Và họ nhìn nhau với ánh mắt yêu thương chứ không phải bằng ánh mắt đờ ngầu đầy tức giận. Ánh mắt họ đầy ngọt ngào – *piyacakku*, với rất nhiều yêu thương. Đây là cách sống. Lý tưởng này cần được tiếp tục. Đây là điều lệ cho gia đình: *khirodakibhuta*. Toàn thể gia đình phải sống như anh chị em. Hãy làm gương sáng, hãy là mô hình lý tưởng. Người ta trông vào các con, do đó điều quan trọng là sự liên hệ của các con phải hài hòa. Người ta phải được khích lệ, hứng khởi khi trông thấy các con. Các con phải lôi cuốn người ta đến với Dhamma, những người cho đến bây giờ chưa được lôi cuốn. Và các con phải chắc rằng những người đã được lôi cuốn đến với Dhamma được lôi cuốn mạnh hơn.

Đó là một trách nhiệm lớn lao. Đây là lúc sự bành trướng bắt đầu. Bây giờ sự bành trướng sẽ hết sức nhanh. Chúng ta rất được may mắn có cơ hội để phục vụ trong một bầu không khí tốt lành. Đây là lúc có rất nhiều bất hạnh. Dhamma phải khởi sinh. Dhamma sẽ phát

triển mặc cho chúng ta có ở đây hay không. Bây giờ chúng ta có cơ hội để phục vụ, để phát triển *paramis* cho chính mình.

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

Bhavatu sabba mangalam

Cuộc họp hàng năm Dhamma Giri, Ấn độ
Mùng một, Tháng Giêng, năm 1996 - Diễn văn bế mạc

Dhamma dành cho mọi người.

Các con trai và con gái Dhamma thân mến của thầy,

Một lần nữa chúng ta lại tề tựu trong cuộc họp hàng năm. Bây giờ công việc Dhamma đang lan rộng ra khắp thế giới, có nhiều người phục vụ, nhiều thiền sư và nhiều trung tâm được xây dựng, lẽ đương nhiên cuộc họp sẽ trở lên lớn hơn. Đây là một dấu hiệu tốt. Nhưng số lượng người phục vụ Dhamma gia tăng nên chúng ta phải hết sức cẩn thận để duy trì sự tinh khiết của sự phục vụ Dhamma. Nếu người ta đến phục vụ mà không biết tại sao hay phục vụ những gì thì họ có thể bắt đầu làm hại Dhamma và làm hại chính họ.

“Tại sao tôi lại phục vụ? Tại sao tôi lại bỏ nhiều thì giờ cho việc này?” Ta phải xét nghiệm chính mình. “Tôi phục vụ để có được chức danh và địa vị. Hôm nay tôi chỉ là một người phục vụ Dhamma bình thường, nhưng rất có thể sau khi thấy sự phục vụ của tôi, thầy có thể cho tôi làm một tín viên. Sau này tôi có thể trở thành một thiền sư cho trẻ em, trở thành một thiền sư phụ tá và rồi là một thiền sư. À, đây rồi, đây là mục đích của tôi, là để trở thành một thiền sư hoàn toàn, một thiền sư kỳ cựu! Sau đó tôi sẽ có quyền lực, ưu thế và thế lực. Tôi sẽ làm một người trông coi một khu vực!”

Thật là điên rồ! Nếu vậy các con đã hoàn toàn không hiểu Dhamma là gì. Tốt hơn các con nên hành thiện và chờ một thời gian rồi sẽ bắt đầu phục vụ. Khi nào cái “tôi” còn ở đó, các con không làm việc cho người khác, các con chỉ phục vụ chính mình. Không có cái vô ngã thì hoàn toàn là ngã mạn, các con đã không giúp chính mình trong Dhamma thì làm sao các con có thể giúp người khác trong Dhamma được. Hãy tiếp tục xét nghiệm chính mình, hãy tự xem xét bản thân.

Vì lợi lạc và tốt lành của nhiều người, những lợi ích của các con sẽ tự nhiên tới vì đó là quy luật của tự nhiên. Khi các con phục vụ cho Dhamma thì rồi *Paramis* của các con sẽ được phát triển và các con sẽ đạt được mục đích cuối cùng một cách dễ dàng.

Bậc Giác Ngộ nói có hai hạng người rất đáng quý trên thế giới. Một loại là *pubbakāri*: Là người chủ động trong việc phục vụ người khác, hay có những bước tiên phong. Nếu trong bước đầu tiên ta tự hỏi, “Ta sẽ được lợi những gì?” rồi mới phục vụ. Đây không phải là *pubbakāri*. Hãy nghĩ về sự phục vụ trước và quên đi những gì các con sẽ nhận được. Không trông mong được đền đáp bất cứ thứ gì. “Khi ta bắt đầu dần dần thoát khỏi khổ đau, hãy để càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau. Ta đã được nhận được phương pháp tuyệt vời này, hãy để cho càng ngày càng có nhiều người nhận được lợi lạc.”

Và rồi có một người cảm thấy *kataññū*, lòng biết ơn. Nếu các con nghĩ rằng, “Bây giờ ta đã có phương pháp này rồi thì ta còn cần gì tới Đức Phật Gotama?” Thì rồi các con đã không hiểu được Dhamma, các con đã nhận được Dhamma từ đâu? Trong vô lượng kiếp, ngài là một vị Bồ Tát và không ngừng phát triển *pāramīs* của ngài. Trong mọi kiếp, ngài phục vụ người khác bằng cách này hay cách khác, hàng triệu kiếp.

Hãy hiểu rằng, khi ngài tiếp xúc với vị *Dīpakara Buddha*. Nếu ngài chịu học Vipassana thì với những *paramis* của mình, ngài có thể trở thành một vị A-La-Hán ngay lập tức. Nhưng ngài không muốn chỉ một mình ngài được giải thoát. “Hãy để tôi trở thành một *sammāsambuddha* và phục vụ vô lượng người. Trong khi phát triển *pāramīs* của tôi, tôi sẽ cũng phục vụ những người khác.” Rồi với lòng quyết tâm, ngài không ngừng phát triển *pāramīs* của mình. Ngài đã chịu gian khổ trong rất nhiều kiếp để cho ai? Để cho chúng ta. Nếu ngài chỉ dùng phương pháp này cho riêng ngài mà không ban phát nó thì làm sao chúng ta có thể nhận được nó? Với vô lượng từ bi, Ngài đã bắt đầu ban phát Dhamma.

Và sau đó từ thầy tới trò, phương pháp được duy trì, nhất là ở quốc gia láng giềng là Miến Điện. Ấn Độ đã rất may mắn, nhưng chỉ trong vòng 500 năm đã đánh mất phương pháp. Nhưng quốc gia lân cận đã duy trì phương pháp được ít nhất là 2500 năm, mặc dù chỉ bởi một số ít người. Do đó lòng biết ơn phải được nảy sinh.

Đôi lúc có người sẽ hỏi thầy, “Tại sao tháp Pagoda lại có ở đây? Tại sao không phải là một ngôi chùa, một ngôi đền, hay một nhà thờ?” Cái tháp là một biểu tượng của lòng biết ơn.

Khi Dhamma từ quốc gia này đến Miến Điện, để tỏ lòng biết ơn và nhớ tới nguồn gốc của Dhamma, người Miến đã chọn biểu tượng của quốc gia này, kiến trúc của Tháp Sāñci được đặt ở đó. Những tháp ở Miến Điện được xây dựng giống tháp ở Sāñci để người địa phương luôn nhớ tới Ấn Độ. Tất nhiên những hoa văn trang trí, giống như hoa văn của bánh Giáng Sinh, sau này được thêm vào. Tuy nhiên, tại Sagaing gần Mandalay ở Miến Điện, họ có một bảo tháp cùng một kiểu như tháp Sāñci.

Bây giờ Dhamma đã từ Miến Điện tới đây. Chúng ta dùng kiến trúc Miến Điện như một biểu tượng của lòng biết ơn, để nhắc nhở chúng ta rằng, Vipassana đã trở về từ Miến Điện. Hằng nhiều thế kỷ, hãy để cho người ta nhớ được rằng chúng ta đã đánh mất châu báu tuyệt vời này và quốc gia lân cận đã duy trì nó trong sự tinh khiết ban sơ. Chúng ta có lòng biết ơn đối với quốc gia đó và tất cả những Thiền Sư đã duy trì phương pháp được thuần khiết.

Đức Phật nói, “Những người có lòng biết ơn sâu đậm và muốn phục vụ người khác mà không trông mong được đền đáp là một người rất quý hiếm.” Do đó hai phẩm chất này rất quan trọng cho những ai muốn phục vụ trong lãnh vực Dhamma.

Một điều quan trọng khác nữa là các con phải duy trì nó trong sự tinh khiết nguyên sơ. Tại sao phương pháp lại mất đi tại quốc gia này? Tổ chức nghiên cứu của chúng ta sẽ tìm hiểu tất cả những khía cạnh khác nhau về đề tài này. Nhiều lý do sẽ được tìm thấy, nhưng một lý do thầy thấy, đó là khi các tông phái được thành lập và thấy đây là một phương pháp rất có ấn tượng và hiệu quả, họ nghĩ, “Nếu bằng cách nào đó chúng ta có được phương pháp này cho tông phái của mình thì rất là tuyệt vời. Bằng không những người của chúng ta sẽ chạy theo phương pháp này và tông phái của chúng ta sẽ trở lên suy yếu.” Một khi họ đã mang phương pháp vào tông phái của họ và thêm vào những khía cạnh của tông phái, phương pháp sẽ không còn hiệu quả và dần dần biến mất.

Về phần chúng ta, chúng ta truyền dạy phương pháp một cách tự do, và nếu có người làm ô nhiễm nó bằng cách thêm những gì khác vào, đó là trách nhiệm của người đó, chúng ta không bận tâm. Chúng ta sẽ duy trì nó trong sự tinh khiết ban sơ. Những người làm việc trong lĩnh vực phục vụ người khác bằng phương pháp tinh khiết này không nên thêm bất cứ điều gì vào. Không cần phải thêm vào điều gì ngoài *paripunam*, nó đầy đủ. *Parisuddham*, nó tinh khiết, hoàn toàn tinh khiết. Không có gì phải lấy ra.

Một người có thể vì quá nhiệt tình nghĩ rằng, “Để coi, nếu tôi thêm một chút thứ này vào, thì người ở cộng đồng đó sẽ tới. Bằng không, họ sẽ không tới. Chỉ để giúp họ nên tôi sẽ thêm điều này vào, điều kia vào và điều khác nữa vào.” Những sự thêm thắt này sẽ làm cho toàn thể phương pháp bất tịnh, không còn tinh khiết và sự hữu hiệu của nó sẽ mất đi. Do đó, riêng về phương pháp này mà nói, không có sự sửa đổi.

Hãy hiểu phương pháp là gì. Chúng ta ở đây để quan sát sự thật mà chúng ta chứng nghiệm trong bản thân, sự tương quan giữa tâm và thân. Làm sao chúng có thể ảnh hưởng lẫn nhau, bởi vì sự xúc chạm giữa tâm và thân nên cảm giác nảy sinh, dễ chịu hay khó chịu, và làm sao, bởi vì vô minh, chúng ta phản ứng lại chúng. Nếu chúng ta quan sát chúng một cách khách quan, khuôn mẫu thói quen phản ứng của chúng ta sẽ mất đi, rất là giản dị. Có cần thiết phải thêm bất kỳ điều gì vào không?

Các con phải trở nên vững vàng trong Dhamma và phải chắc rằng các con sẽ giúp người khác vững vàng trong Dhamma. Và điều này chỉ có thể được khi các con tiếp tục giữ cho toàn thể phương pháp được tinh khiết và phổ quát. Giây phút các con thêm bất kỳ điều gì vào, nó sẽ biến thành một tông phái. Và một khi biến thành tông phái thì những gì là tinh túy của Dhamma sẽ bị mất đi. Rồi phương pháp cũng sẽ mất đi. Hãy thực hành một cách cẩn thận, kỹ lưỡng và khôn khéo.

Đức Phật không bao giờ thành lập một tông phái, Ngài thành lập Dhamma thuần khiết. Trong tất cả 15.000 ngàn trang nói về giáo huấn của ngài, những từ Buddhist (Phật tử) hoặc Bauddh(a) không được tìm thấy. 500 năm sau thời của Đức Phật, lần đầu tiên từ này được dùng. Trong 500 năm không có ai tự cho mình là Bauddha và gọi giáo huấn của Đức Phật là Bauddha.

Thầy được hỏi trong một cuộc phỏng vấn ở quốc gia lân cận:

“Có phải ông dạy về Buddhism – về Phật giáo không?”

Thầy nói, “Không, tôi không dạy về Phật giáo.”

“Này! Ông không dạy về Phật giáo ư? Ông không cải đạo người ta sang Phật Giáo?”

“Không, tôi không cải đạo ai cả.”

“Vậy ông không phải là Phật tử?”

“Đúng. Tôi không phải là Phật tử.”

“Ông không phải là Phật tử. Ông không giảng dạy về Phật giáo. Ông không cải đạo mọi người sang Phật giáo!”

Và điều này bắt đầu lan sang các quốc gia lân cận, “Đây là một người rất vô ơn. Ông ta đã nhận được Dhamma từ quốc gia chúng ta và giờ đây ông ta đã dùng nó cho mục đích riêng. Ông ta không cải đạo người khác.” Ô! Một sự lầm lẫn lớn đã bắt đầu.

May mắn thay, thầy được mời tới đó và rồi thầy giải thích, “Bây giờ hãy cho tôi biết Đức Phật đã cải đạo ai sang Phật giáo? Ngài đã biến bao nhiêu người thành Phật tử? Trong số những thiên sinh của Ngài, Moggallāyan thuộc dòng dõi Bà La Môn, một Golta. Ông đã trở thành một Bauddhāyan thay vì thành một Moggallāyan. Kātyāyan là một bộ lạc của Bà La

Môn. Ngài không bao giờ nói rằng, “Từ hôm nay trở đi bạn sẽ được gọi là một Bauddhāyan.” Ngài không cải đạo bất cứ người nào. Tôi là ai mà có thể cải đạo người khác được. Tôi có vượt trội hơn không? Tôi có giác ngộ nhiều hơn Đức Phật không? Hãy đọc qua tất cả những lời của Đức Phật, quý vị có thể tìm thấy từ Buddhist ở đâu không?” Và rồi họ nhận ra rằng, “Đúng, ông đã hoàn toàn đúng.”

Nếu nó là Phật giáo, nó sẽ chỉ có giới hạn trong một số người tự gọi là Phật tử. Phật giáo cho Phật tử, Ấn giáo cho người theo Ấn giáo..... nhưng Dhamma là cho tất cả, Vipassana là cho tất cả. Dhamma là vô hạn đã trở thành giới hạn, *appamāo dhammo*, đây là những lời của Đức Phật. Các con phải hiểu ngay từ lúc đầu là các con ở đây không phải để cải đạo người ta, không phải biến người ta thành Phật tử.

Chúng tôi chỉ tìm thấy năm hay sáu từ trong tam tạng kinh điển mà Đức Phật đã dùng cho những người đi trên con đường Dhamma: *dhammiko*, *dhammaho*, *dhammī*, *dhammacārī*, *dhammavihārī*. Họ trở thành người theo Dhamma chứ không phải Phật tử.

Do đó, chúng ta phải hết sức cẩn thận. Chúng phải làm việc và hiểu rất rõ về lòng biết ơn đối với Đức Phật Gotama và mặt khác là chúng ta không có liên quan đến bất kỳ đến tông phái nào. Chúng ta không phải ở đây để cải đạo người ta sang tôn giáo này hay tôn giáo nọ.

Chúng ta phải chú trọng đến Dhamma mà Đức Phật đã giảng dạy để chúng ta có thể củng cố trong Dhamma và giúp người khác cũng làm được như thế. Hãy để cho họ tự gọi họ bằng bất cứ tên nào. Có gì khác nhau đâu? Người ta nên trở thành *dhammiko*, *dhammic*. Họ phải được củng cố trong Dhamma, sống một cuộc đời Dhamma để họ được hạnh phúc hơn, bình an hơn. Một khi ta thực sự trở thành một *Dhammic* thì đương nhiên ta sẽ cách xa những tông phái. Đây là thước đo để đo ta có thực sự củng cố trong Dhamma hay không. Nếu ta càng ngày càng thuộc về tông phái, hãy hiểu rằng: người này còn xa Dhamma nhiều lắm.

Hãy luôn luôn ghi nhớ điều đó trong lòng, hãy tiếp tục tăng trưởng trong Dhamma vì lợi ích của chính các con và cũng vì lợi ích cho mọi người khác. Nguyên cho Dhamma tăng trưởng và có nhiều người thoát khỏi khổ đau mà không liên quan đến tông giáo này, tông giáo nọ. Nguyên cho Dhamma được lan truyền vì lợi ích của nhiều người.

Bhavatu sabba mangalam.

Cuộc họp hằng năm: Dhamma giri, Ấn Độ

Tháng 1 năm 1997

Diễn văn khai mạc

Sự ngọt ngào của Dhamma

Kính thưa quý tăng đoàn và các con cái Dhamma của Thầy:

Trong công việc mà quý vị sẽ hoàn thành ở đây, sự ngọt ngào rất là quan trọng. Đây là thước đo: Sự ngọt ngào phải đến trong đời. Quý vị tới đây để trao đổi quan điểm, kinh nghiệm, nhưng nếu quý vị bị ràng buộc vào quan điểm của mình và cố nói quan điểm của mình là đúng thì quý vị sẽ mất hết sự ngọt ngào.

Quý vị phải ghi nhớ lời của bậc Giác Ngộ: Hãy giống như nước và sữa hòa tan với nhau, không thể tách rời được, đầy ngọt ngào. Toàn thể lãnh vực Dhamma phải luôn luôn tràn đầy ngọt ngào.

Vì lỗi lầm, quý vị có thể có những lời lẽ hằn học để bào chữa cho quan điểm của mình. Nếu quý vị biết là mình làm thương tổn người khác nhưng nghĩ là, “Tôi có thể làm gì khác được? Tôi đúng mà người đó không chịu hiểu,” thì ý nghĩ của quý vị tràn đầy chán ghét. Không nên bào chữa cho lỗi lầm của mình, hãy chấp nhận chúng, “Tôi đã có lỗi, hoặc là vì vô minh hay vì sự yếu đuối đã để cho những lực đối kháng với Dhamma chế ngự tôi. Tôi sẽ cẩn thận không làm như vậy trong tương lai.” Hãy thoa dịu bằng dầu Metta ngay lập tức.

Quý vị nhanh chóng nhận ra lỗi lầm của mình như thế nào và bắt đầu phát sinh Metta? Đó là thước đo sự tiến bộ của quý vị. Hãy hiểu điều này và chắc rằng bầu không khí lúc nào cũng tràn đầy Dhamma, tràn đầy ngọt ngào.

Bây giờ quý vị tề tựu nơi đây bởi vì quý vị muốn Dhamma được lan truyền. Tại sao quý vị lại muốn Dhamma được lan truyền? Không phải để thành lập tông phái. Nếu một tông phái được thành lập và có nhiều người hơn bắt đầu cho mình là Phật tử thì ta được lợi những gì? Hãy để cho người ta tự cho là người theo đạo Hindu, Hồi giáo, Cơ Đốc, hay Phật tử hay Do thái, thì có sự khác biệt nào không? Tâm con người cứ tiếp tục tạo ra bất tịnh, ô nhiễm, và khổ đau. Nếu ta tự gọi bằng tên này hay tên kia, tâm có thay đổi không? Không đâu, tâm vẫn vậy với cùng một khuôn mẫu thói quen. Tên gọi chẳng giúp ích gì được. Hãy thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm, và ở đây có một phương pháp tuyệt vời sẽ làm được việc này. Bằng cách thực hành Vipassana, người ta nhận ra rằng, “Đúng thế, phương pháp thật hữu hiệu! Nó đã thanh lọc tâm tôi, dù chỉ một chút, và bao nhiêu bất tịnh đã mất đi thì chừng đó đau khổ

cũng mất đi. Ô, đây là một phương pháp quá sức tuyệt vời! Mọi người trên khắp thế giới đều đau khổ. Nguyên ngày càng có nhiều người nhận được phương pháp tuyệt vời này và thoát khỏi khổ đau!”

Khi quý vị thấy người khác thực sự hưởng được hạnh phúc, bình an, hài hòa, thì niềm ui vị tha cho người phát sinh. Thấy người khác an vui khiến cho ta an vui và sự an vui này gia tăng bội phần. Quý vị tươi cười khi thấy rất nhiều người tươi cười. Quý vị phục vụ người khác vì mục đích này chứ không phải để thổi phồng bản ngã. Sẽ không có địa vị, quyền lực, chức tước. Quý vị phục vụ trong bất cứ trách nhiệm nào. Quý vị phục vụ để mình được hạnh phúc hơn và làm cho người khác được hạnh phúc hơn. Đây là Dhamma. Hãy ghi nhớ điều này trong tâm và phục vụ. Hãy ban phát Dhamma tuyệt vời này vì lợi lạc của chính mình và vì lợi lạc của rất nhiều người đang đau khổ trên khắp thế giới.

Nguyện cho Dhamma thuần khiết được lan truyền. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người bắt đầu thực hành Dhamma để hưởng được bình an, hài hòa, hạnh phúc thực sự.

Bhavatu sabba mangalan

Thời đại mới của Dhamma

Các con Dhamma thân mến của thầy,

Trong vài ngày qua các con đã tham dự những cuộc họp và hội thảo hàng năm. Tổ chức nào cũng đều có một số nghi thức, nghi lễ và những cuộc họp hàng năm nằm trong số này: Báo cáo phải được đọc, các tiểu ban được thành lập, các giải pháp được thông qua, và sẽ có những diễn văn mở đầu và bế mạc.

Nhưng đây là một tổ chức Dhamma, và chúng ta cần phải tự khảo sát khách quan hàng ngày chứ không phải chỉ mỗi năm một lần. Không có gì sai trái trong việc họp nhau vào đầu năm để thảo luận, nhưng phải chắc rằng nó sẽ không trở thành một nghi thức hay nghi lễ. Phải chắc rằng những kết quả của hội thảo thực sự có lợi cho người khác. Một số sai lầm đã xảy ra và bây giờ chúng ta phải chắc rằng nó sẽ không xảy ra trong tương lai. Cũng như đã có những điểm tốt, và làm sao để gia tăng chúng.

Chúng ta đã thử nghiệm, bởi vì đây cũng là những điều mới mẻ đối với thầy. Lịch sử mà chúng ta biết từ thời của ngài Ledi Sayadaw đến ngày hôm nay là từ thời của hơn 2500 năm qua. Thầy rất may mắn được có mặt ở đây trong thời kỳ đầu của 2500 năm kế tiếp khi Dhamma bắt đầu được lan truyền, và thực ra nó đang lan truyền. Chắc chắn sẽ có những khủng hoảng, khó khăn và trở ngại sẽ xảy ra. Thầy và những người con trai, con gái của thầy sẽ có những lỗi lầm, nhưng chúng ta phải học hỏi từ những lỗi lầm đó.

Năm vừa qua chúng ta đã có những thử nghiệm mang lại kết quả tốt và chúng ta đã được học hỏi, và năm nay chúng ta sẽ tiếp tục thử nghiệm. Mục đích là để phục vụ càng ngày càng nhiều người hơn để họ có thể đạt được những lợi ích lớn nhất.

Năm nay chúng ta sẽ có nhiều thiền sư chịu trách nhiệm hoàn toàn về các trung tâm khác nhau. Có lẽ năm tới chúng ta sẽ yêu cầu thêm nhiều người nữa phục vụ, như chúng ta đã huấn luyện ngày càng thêm nhiều thiền sư. Chúng ta cũng sẽ có một số thiền sư không trông coi một trung tâm nào, nhưng sẽ làm việc trong các dự án đặc biệt nào đó. Bằng cách này, chúng ta sẽ tiếp tục thử nghiệm để chúng ta truyền đạt lại cho các thế hệ tương lai cách thức lý tưởng để phát triển Dhamma.

Hai năm nữa sẽ là năm 1999, một năm quan trọng vì là kỷ niệm 100 năm sinh nhật của ngài U Ba Khin, người cha Dhamma, đồng thời Vipassana cũng sẽ bước sang thiên niên kỷ tiếp theo. Sự truyền bá của Vipassana phải được mạnh mẽ và tinh khiết để có thể phục vụ người khác hằng thế kỷ vì sự tốt lành và lợi ích của rất nhiều người. Hãy để chúng ta là những phương tiện để phát triển và truyền bá Dhamma. Nguyên cho tất cả các con có thêm sinh lực thực thụ từ Dhamma, có thêm sức mạnh để có thể phục vụ tốt hơn những gì các con đã phục vụ. Thầy rất vui lòng vì những gì đã được thực thi trong quá khứ, nhưng nó chỉ là sự khởi đầu tốt đẹp vì có rất nhiều việc nữa cần phải làm.

Một việc chúng ta đã hoàn thành trong lĩnh vực *pariyatti* là chúng ta đã biên tập và phát hành tất cả những tài liệu tiếng Pali, khoảng 140 quyển bằng tiếng *Devanagari*. Chúng ta muốn sưu tập và phát hành tất cả những lời của Đức Phật bằng tiếng *Sanskrit* và các tiếng khác, cũng như tất cả những tài liệu được viết trên lá dừa, để chúng ta có thể có sự so sánh và nghiên cứu thỏa đáng ở trong lĩnh vực này. Chúng ta cũng muốn tìm hiểu tại sao sự giảng dạy tuyệt vời và hữu hiệu của Vipassana lại bị mất đi tại quốc gia này và những quốc gia khác. Chúng ta không muốn lên án ai cả nhưng sự thật phải được tìm thấy để điều đó sẽ không tái diễn trong tương lai.

Để hoàn thành điều này chúng ta có rất nhiều việc cần phải làm, gia đình Dhamma đang lớn mạnh và thầy muốn nó được lớn mạnh. Kế hoạch gia đình không phải để cho chúng ta bởi vì Dhamma phải được lan truyền, và gia đình phải trở nên mỗi lúc phải lớn hơn, và hàng ngàn cánh tay Dhamma phải nhận được tất cả những sức mạnh và sinh lực của Dhamma để được thực sự công hiệu.

Nguyên cho Dhamma được tăng trưởng. Nguyên cho các con trai, con gái Dhamma của thầy được lớn mạnh trong Dhamma để phục vụ và giúp người khác. Hãy tiếp tục phát triển *Paramis* của chính các con và đồng thời giúp rất nhiều người khác thoát khỏi khổ đau.

Nguyên cho Dhamma phát triển trên khắp thế giới. Nguyên cho càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau và hưởng được lợi lạc từ sự giáo huấn của Đức Phật.

Bavattu sabba mangalam

Mumbai, Ấn Độ ngày 20 tháng 7 năm 1997

Nhiệm vụ trước mặt

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

Hôm nay các con đã tề tựu nơi đây với nhiệt huyết và hết lòng để hoạch định công việc để giúp sự truyền bá Dhamma. Hai mươi tám năm trước Thầy không chắc là Dhamma có được chấp nhận ở đất nước này, nơi phát sinh quá nhiều tông phái. Tuy nhiên kinh nghiệm từ hai mươi tám năm vừa qua cho thấy, dù số lượng còn ít, có những người ở đây không liên hệ gì đến tông phái và sẵn sàng dành hết sinh lực và khả năng cho việc tái thiết lập Dhamma tinh khiết. Mặc dù chỉ có ít người như thế, số lượng sẽ gia tăng và quốc gia này và thế giới sẽ nhận được lợi lạc.

Trong một ngàn năm trăm năm vừa qua, chúng ta đã biến nước chúng ta thành một tình trạng đáng thương: chỉ có *adharmā* (đôi nghịch Dhamma) dưới danh nghĩa của Dhamma. Ngay lúc biến Dhamma thành tông phái, người ta ngưng sự thực hành thực sự và trở nên rỗng tuếch vào vỏ bề ngoài. Những nghi thức và truyền thống có những sự quan trọng riêng của chúng, nhưng nó không có gì liên quan tới Dhamma; chúng chỉ là những nhu cầu xã hội. Dhamma là đạo đức; và để sống một cuộc sống có đạo đức ta phải làm chủ được tâm, rồi đi vào tận bề sâu để thanh lọc tâm ở tầng lớp gốc rễ để thay đổi khuôn mẫu thói quen trong tâm. Mục đích của cuộc đời các con là phải làm cho bản chất Dhamma của các con càng ngày càng mạnh hơn. Ai không có mục đích này thì không bao giờ có thể giúp người khác phát triển trong Dhamma. Hãy chấp nhận lỗi lầm của mình và làm việc để khắc phục được chúng. Nếu ai đó chỉ cho con lỗi lầm của mình, không cần thiết phải trở nên chán nản: Hãy xét xem mình thực sự có lỗi này hay không; nếu có, điều đầu tiên các con phải làm là cảm ơn người đó, rồi cố gắng sửa sai. Nếu các con không có lỗi đó, các con nên có lòng trắc ẩn đối với

người đó, và nghĩ: “Con người đáng thương, có lẽ người này đang khổ vì những bất tịnh thành ra chỉ nhìn thấy những bất tịnh ở mọi nơi.”

Rất nhiều công việc mà chúng ta hoạch định ở đây hôm nay phải được hoàn thành mà không thối phồng bản ngã, không quan trọng hóa mình lên, chỉ chú trọng đến Dhamma. Hãy để cho mọi người phục vụ nhớ lấy điều này khi xem xét công việc nào mà mình định phục vụ.

Một nhân tố quan trọng để xem xét là mình dành được bao nhiêu thì giờ để phục vụ. Con có thể có lòng thành để phục vụ Dhamma nhưng có thể không có đủ thì giờ để hoàn thành công việc. Trong trường hợp này hãy để cho người khác làm. Mỗi người các con chỉ có thể dành ra một số thì giờ nào đó; hãy chấp nhận sự kiện này một cách thành thật. Nếu các con nhận lãnh một trách nhiệm mà không thể dành được thì giờ cần thiết, các con sẽ làm hại thay vì giúp đỡ.

Thứ hai, hãy xét xem mình có đủ khả năng để hoàn thành công tác. Nếu vì quá nhiệt tình, con phát tâm làm công việc quá khả năng của mình, các con lại làm hại thay vì giúp đỡ.

Hãy ghi nhớ điều thứ ba này bây giờ và trong tương lai khi thầy không còn ở đây: Không một ai được giao cho công tác chỉ để thỏa mãn bản ngã hay vì địa vị. Ở trong một tổ chức xã hội, tên của người nào đó có thể được thêm vào trong ủy ban dành cho mục đích đó thì cũng không sao cả, nhưng không được như thế trong một tổ chức Dhamma. Công việc chỉ được giao cho những người yêu cầu một cách nhún nhường, hiểu rõ là họ có đủ thì giờ và khả năng hoàn thành nhiệm vụ. Hãy ghi nhớ điều này trong lòng bằng không Dhamma sẽ hư hỏng. Nếu sự tiến triển bị chậm cũng không sao cả, có thể cần tới hai hay ba thế hệ nữa để hoàn thành nhiệm vụ này, nhưng hãy để Dhamma được truyền bá trong hình thức tinh khiết. Khi các con làm việc theo cách này, dành hết thì giờ và năng lực của mình vì lợi ích của người khác, các con bắt đầu tiến triển trên con đường và sử dụng hết khả năng của kiếp người.

Có nhiều công việc trước mặt chúng ta. Năm 1999 là năm quan trọng vì là năm kỷ niệm 100 năm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin. Hãy hiểu rằng cử hành lễ sinh nhật 100 năm của ngài cũng không đủ; chúng ta phải ghi nhớ sứ mệnh trong đời của Sayagyi U Ba Khin – để truyền bá Dhamma trong hình thức tinh khiết. Để hoàn thành sứ mệnh đó chúng ta phải sửa soạn rất nhiều.

Một công việc vĩ đại là xây dựng tháp Grand Pagoda. Một câu hỏi có thể nảy sinh: Tháp Pagoda có thể là biểu tượng của một tông phái khác không? Đây có phải là con đường nguy hiểm để đi theo không?

Nhiều lý do tại sao Tháp Grand Pagoda cần được xây dựng, và lý do thứ nhất là để lưu trữ xá lợi của Đức Phật theo kiểu cách để nhiều người có thể hưởng được lợi lạc khi hành thiền ở gần. Thầy biết từ kinh nghiệm bản thân và của nhiều người khác là nếu ta thiền bên cạnh xá lợi của Đức Phật, ta tiến bộ nhanh chóng bởi vì có sự rung động hết sức mạnh. Chúng ta rất may mắn được trao cho những xá lợi này. Nguyên thủy xá lợi được tìm thấy tại *stupa* (tháp) ở *Sanchi* và được lưu giữ tại viện bảo tàng ở Luân Đôn. Một người Tích Lan viếng thăm bảo tàng yêu cầu người Anh trả xá lợi về nguyên quán và chính phủ Anh đồng ý.

Trước khi Đức Phật nhập *Parinibbana* (Đại Niết bàn), Ngài Ananda hỏi Ngài, “Thưa Ngài, chúng con phải làm gì với xác của Ngài?” Đức Phật trả lời, “Như các xác khác được hỏa thiêu, con cũng có thể thiêu cái xác này. Con có thể giữ những xương còn sót lại sau khi hỏa thiêu trong những *Stupa* (tháp) tại những thành phố lớn. Những người hành thiền có thể thiền bên cạnh; những người không hành thiền sẽ tới và sẽ cúi lạy để tỏ sự tôn kính.” Đây là những lời cuối cùng của Đức Phật.

Thật là một sự mất mát lớn lao cho nước chúng ta khi xá lợi được đưa sang nước Anh. Xá lợi phải được lưu trữ với sự tôn kính tại một nơi mà thiền sinh có thể hành thiền và người không hành thiền, ít ra cũng có thể tỏ lòng tôn kính và biết ơn đối với vĩ nhân đã cho chúng ta con đường tinh khiết. Xá lợi sẽ được lưu giữ tại Tháp Grand Pagoda này, và một thiền đường sẽ được xây cất để 10,000 người có thể ngồi và hành thiền cùng một lúc.

Có một lý do khác để xây *Stupa* này: Trong 1,500 năm vừa qua, phần lớn do vô minh và cũng vì vài lý do ích kỷ khác, Đức Phật đã bị bôi nhọ trong nước Ấn. Những lời nguyên thủy của Đức Phật đã bị mất đi, và Đức Phật được mô tả là người tái sinh của một vị thần Hindu, người có cả phẩm chất tốt lẫn phẩm chất xấu. Đức Phật được cho là sinh ra trong phẩm chất xấu, và tất cả giáo huấn của ngài được coi là xấu.

Mục tiêu của chúng ta trong Tháp Grand Pagoda là để trình bày giáo huấn của Đức Phật trong hình thức tinh khiết và cung cấp những thông tin về con người của ngài. Một phòng trưng bày sẽ được xây trong *Stupa* để những sự kiện quan trọng trong đời ngài được trình bày. Chỉ vậy thôi, không có gì khác được trưng bày. Hàng ngàn người sẽ được lôi cuốn tới tháp vĩ đại này, và khi họ xem qua phòng trưng bày họ sẽ có

hứng khởi để tham dự khóa thiền Vipassana. Nếu dù chỉ có mười người trong số 10,000 khách viếng thăm tham dự khóa thiền thì mười người sẽ được lợi lạc, những người còn lại ít ra cũng biết đến giáo huấn của ngài.

Hãy nên nhớ là trong tương lai, Tháp sẽ không bao giờ được dùng cho bất cứ cho tông phái nào. Không một tu sĩ nào được phép cử hành nghi lễ ở đó. Không một ai được phép kiếm tiền ở đó; nếu không, một việc hết sức tội lỗi xảy ra và tất cả những người hỗ trợ việc tội lỗi này phải gánh chịu hậu quả. Người hành thiền có thể tới đó để hành thiền, những người khác có thể tới để tìm hiểu về Đức Phật và giáo huấn của Ngài. Ngoài ra không gì khác được cho phép; không tông phái nào được phép thành lập.

Còn có một lý do khác nữa để có *Stupa*: Vipassana bây giờ dần dần được truyền bá tới những quốc gia nơi dân chúng tự gọi là Phật tử nhưng sự thực hành Vipassana đã bị mất đi. Tháp *Stupa* sẽ giữ một vai trò quan trọng để giúp Vipassana được lan rộng tại những nước này. Như những tín đồ của Đức Phật viếng thăm Gaya, Sarnah và những nơi khác ở Ấn Độ, do đó họ cũng viếng thăm tháp Grand Pagoda để tỏ lòng tôn kính với xá lợi của Đức Phật. Họ sẽ tới như những người hành hương và tĩnh ngộ ở đây. Họ sẽ tự hiểu thông điệp đích thực của Đức Phật là gì. Họ không trở thành tín đồ của ngài mà chỉ cúi lạy tượng của ngài, hay thắp vài ngọn nến cho ngài. Dần dần những người này nhận ra rằng, để thật sự theo Đức Phật, họ phải đánh thức *panna* của họ. Được hứng khởi bởi tháp Grand Pagoda này, nhiều người sẽ bắt đầu bước đi trên con đường Dhamma, và họ cũng khích lệ những người khác đi theo con đường này.

Xây dựng tháp Grand Pagoda là một công việc đồ sộ và chắc chắn tốn kém vô cùng. Thày nghĩ là tài chánh là một dự án toàn cầu, và những người không phải là thiền sinh ở Ấn Độ cũng như ở khắp thế giới có thể đóng góp. Riêng đối với những trung tâm Vipassana, chỉ có sự hiến tặng của thiền sinh Vipassana mới được chấp nhận. Hãy luôn luôn nhớ điều lệ này trong tương lai. Sự hiến tặng cho những trung tâm Vipassana và nơi không phải là trung tâm chỉ được tinh khiết nếu của thiền sinh cũ; rồi chỉ như vậy dhamma mới có thể giữ được sự tinh khiết và được lan rộng. Nhưng ai cũng có thể hiến tặng cho những dự án để cho người ta biết đến thông tin về Vipassana như dự án CD-ROM, phát hành Tipitaka (Tam Tạng Kinh Điển) và Tháp Grand Pagoda.

Đây đúng là một dự án vĩ đại. Ngay như có đủ tiền, việc xây cất sẽ rất khó khăn. Ngay như khi chúng ta xây dựng một trung tâm nhỏ, chúng ta phải đối mặt với nhiều

vấn đề, và người ta đã dành rất nhiều thì giờ vào việc này, và đây là dự án khổng lồ. Nhiều người phải tận tụy và cống hiến thì giờ cho dự án.

Một khi Tháp Grand Pagoda đã thành hình, chúng ta sẽ mời những nhà bác học từ những cộng đồng khắp thế giới tới viếng thăm để họ có thể nhận được thông điệp về con đường tinh khiết này. Chúng ta phải đón nhận họ một cách hòa nhã và đó là một trách nhiệm nữa cho chúng ta.

Trong hai mươi tám năm qua, người ta ở khắp thế giới đã chấp nhận phương diện thực hành của giáo huấn. Bây giờ là lúc để làm sáng tỏ phương diện lý thuyết. Năm 1985 Viện Nghiên Cứu Vipassana được thành lập với mục đích truyền bá phương diện lý thuyết của giáo huấn của Đức Phật trong hình thức tinh khiết cho nhân loại. Kết quả là bây giờ toàn bộ giáo huấn được ấn hành trong nhiều quyển và cũng có trong đĩa CD-ROM. Tương tự như thế, sự phiên dịch sang ngôn ngữ khác cũng được thực hành trong trạng thái tinh khiết. Những bản dịch trước đây đã bị sai lệch do cố tình hay vô ý – ta không biết được – nhưng chẳng bao lâu những bản dịch đúng đắn này sẽ được phát hành. Tất cả những việc này là một dự án vĩ đại.

Dĩ nhiên là sẽ có sự chống đối. Thầy thấy điều đó; nhưng chúng ta nên biết cách đối phó mà không lo sợ, với Metta và lòng trắc ẩn. Chúng ta sẽ tiếp tục thực hành và giảng dạy Dhamma trong hình thức tinh khiết; chúng ta không cho phép nó bị hư hỏng. Dhamma thuộc về mọi người. Dhamma không thuộc về một tông phái đặc biệt nào. Trạng thái lý thuyết của Vipassana phải được truyền bá cho nhân loại, và để cho mục đích này sẽ có một cuộc hội thảo ở Ấn Độ, nơi những nhà bác học tiếng Pali ở khắp thế giới được mời để chính họ thấy được giáo huấn tinh khiết của Đức Phật. Một nhiệm vụ khác là phát hành thêm sách về Dhamma để bảo đảm nhiều người hơn có cơ hội để thực hành *Samadhi* đích thực.

Một công việc khác Thầy muốn thấy được hoàn thành trong vòng hai năm tới là xự xây dựng phòng ốc tại tất cả những nơi mà đất đai đã được mua để làm trung tâm, mặc dù chỉ cho rất ít thiền sinh. Điều này đặc biệt quan trọng ở những nơi như Bodhagaya, Sarnath, Kushinagar và Lumbini là những nơi có những rung động Dhamma rất mạnh. Người ta có thể ngồi nhiều khóa ở những nơi khác, tuy nhiên họ sẽ được rất nhiều lợi lạc khi ngồi một khóa tại những nơi này. Người ta phải có cơ hội để hưởng được lợi lạc khi hành thiền ở đó. Người ta ở khắp thế giới đi hành hương tại những nơi này, nghĩ là họ đã làm một hành động Dhamma lớn, nhưng nếu họ có cơ

hội hành thiền ở đó và tận dụng những sự rung động do Đức Phật để lại, họ sẽ được vô số lợi lạc.

Năm 1999 là năm quan trọng bởi vì đó là năm kỷ niệm 100 năm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin và cũng là kỷ niệm ba mươi năm giáo huấn trở về Ấn Độ. Chúng ta cũng sửa soạn cho sự khởi đầu của Dhamma trong thiên niên kỷ tới. Hãy ghi nhớ trong tâm những lỗi lầm đã xảy ra trong ngàn năm vừa qua. Chúng ta phải đoán chắc là Dhamma được giữ trong hình thức tinh khiết trong thiên niên kỷ mới và không trở thành một tông phái khác; nếu không Dhamma sẽ bị hủy diệt. Làm thế nào để chúng ta có thể bảo đảm rằng Dhamma giữ được sự tinh khiết? Hãy để cho người ta tự cho là người theo Hindu, Cơ đốc, đạo Jain, Hồi giáo hay Phật tử nhưng họ vẫn đi theo *Sila*, *sammadhi* và *panna*. Trong thế kỷ tới hãy để Dhamma được lan truyền ra toàn thế giới và hãy để tất cả những tôn giáo tồn tại.

Metta của thầy đến với các con, nhưng công việc phải do các con thực hiện. Thầy bây giờ đã già nua, thầy có thể làm được bao nhiêu? Các con có thể hỏi ý kiến thầy; thầy sẽ ban Metta; phần còn lại tùy thuộc các con. Hãy lập một ban cho mỗi công việc và, như thầy đã nói, trước khi tình nguyện làm công việc gì, phải xét đến hai tiêu chuẩn: Hãy để mọi người tự nguyện tùy theo khả năng của họ và số lượng thì giờ ta có được.

Thầy nghĩ là mỗi ban cần một người đứng đầu và ba hay bốn người phụ giúp. Hãy làm việc với sự hiểu biết là các con chỉ là người trung gian và Dhamma sẽ tự lo liệu. Chúng ta phải có nỗ lực và Dhamma chắc chắn sẽ hỗ trợ chúng ta. Nó đã hữu hiệu cho tới bây giờ, và rất nhiều việc đã được thành tựu. Nó sẽ tiếp tục hữu hiệu trong tương lai. Những dự án này sẽ có lợi cho nhiều người, và bất cứ nỗ lực nào mà các con làm sẽ gia tăng sức mạnh Dhamma của chính các con.

Chúng ta đều là những chủ gia đình, chúng ta phải săn sóc chính mình và những người thân. Nhưng chỉ săn sóc gia đình có đủ không, để có được tên tuổi trong xã hội? Đây có phải là mục đích duy nhất của con người không? Chúng ta nên suy nghĩ làm cách nào để chúng ta có thể phục vụ người khác một cách tốt nhất, để họ có được lợi lạc thực sự thì chúng ta mới sống một kiếp người thật sự hữu dụng.

Nguyện cho tất cả các con trai, con gái Dhamma ở đây ngày hôm nay tăng tiến trong Dhamma và là một tấm gương sáng cho người khác. Nguyện cho tất cả các con được lợi lạc, và giúp người khác được lợi lạc.

Bhavatu sabba mangalam

Wanli, Taiwan
Ngày 3 tháng 8 năm 1998

Hãy để Dhamma tỏa chiếu trong sự tinh khiết

Các con Dhamma thân mến của Thầy,

Tất cả các con đều muốn thấy giáo huấn tinh khiết của Bạc Giác Ngộ được hồi phục ở đây, và Thầy cũng mong muốn điều này xảy ra. Tuy nhiên, nếu các con tổ chức những khóa thiền 10 ngày nhưng không chú trọng đến sự quan trọng của việc áp dụng Dhamma trong cuộc sống, khóa thiền sẽ trở thành một loại nghi thức, nghi lễ, tế tự và sẽ không có hiệu quả đáng lẽ phải có.

Qua Vipassana ta biết cách áp dụng *sila* trong cuộc sống, và *sila* bắt đầu bằng *samma-vacca*, lời nói chân chính. Lời nói chân chính có nghĩa là tránh nói không đúng sự thật, tán gẫu và nói sau lưng. Do đó, ở bất cứ nơi đâu Vipassana được giảng dạy, chúng ta được

khuyên là, nếu có người tìm thấy lỗi ở một người anh hay chị Dhamma thì không nên nói với một ai mà nên gặp riêng người đó và giải thích một cách lịch sự, “Tôi không nghĩ là hành động của bạn phù hợp với Dhamma.”

Các con có thể bày tỏ quan điểm của mình một hay hai lần. Nếu người đó vẫn không hiểu các con có thể nói, “Tôi sẽ thông báo cho thiền sư cao cấp là chúng ta có ý kiến khác nhau về việc này.” Đây là đường lối đúng đắn để đối xử với người mà các con có ý kiến bất đồng. Ngay lúc các con nói xấu người khác mà không có mặt của họ, các con đã phạm *sila*, một *sila* quan trọng trong *samma-vacca*.

Các con nên tự xét mình. Nếu các con nói đã nói xấu một anh hay chị em Dhamma, hãy tự sửa càng nhanh càng tốt. Hãy tới gặp và xin lỗi, nói, “Tôi đã phạm lỗi, tôi đã nói xấu bạn mà đáng lẽ ra tôi phải tới gặp và nói với bạn.”

Đây là một *sangha*, một gia đình của những người hành thiền Vipassana. Nói xấu người khác sẽ tạo ra xung khắc và chia rẽ. Vài người có thể chấp nhận những gì họ nghe, có người không chấp nhận, và dần dần xung khắc bắt đầu, nó hoàn toàn trái ngược với Dhamma. Đức Phật nói rất rõ ràng là một số hành động hết sức bất thiện và đưa đến hậu quả rất tai hại; tạo ra chia rẽ trong *sangha* là một hành động trong số ít những hành động tai hại này.

Chắc chắn phải có những ý kiến khác nhau khi những người trong gia đình sống chung hay hành thiền hay phục vụ chung với nhau; không có gì sai quấy trong việc này cả. Các con không thể đi theo người khác một cách mù quáng cho dù người đó có kỳ cựu đến đâu đi nữa. Nhưng ý kiến khác nhau không nên đưa tới sự chia rẽ trong *sangha*.

Thầy lúc nào cũng dạy rằng mọi thành viên trong gia đình Dhamma, gia đình Vipassana phải không có gì ngoài ánh mắt yêu thương đối với nhau, không bao giờ nên tức giận hay thù ghét dù chỉ chút ít.

Có những tổ chức chính trị và xã hội là nơi có người khao khát quyền lực và địa vị muốn tạo ra một nhóm người đi theo và lên án người khác. Nhưng những hành vi như thế không phù hợp trong lãnh vực Dhamma. Ngay khi con nhận thấy có một nhóm người đi theo con và một nhóm khác không theo, con phải lập tức nhận ra, “Có cái gì sai quấy trong tôi, đó là lý do tại sao tôi muốn mọi người phải làm theo ý muốn của mình. Ồ, ngã mạn của tôi cao đến thế! Tôi không xứng đáng để phục vụ Dhamma chứ đừng nói đến hướng dẫn trong Dhamma. Tốt hơn hết là tôi phải rút lui và thực hành Dhamma trong lúc này.”

Trừ khi ta bắt đầu chấp nhận sự thật là bản ngã của mình quá cao, và sự ràng buộc vào bản ngã của mình quá mạnh, ta không bao giờ có thể thoát khỏi thói quen xấu của việc thấy lỗi của người khác. Ngay lúc ta nhận ra, “Hãy xem, ta đã có hành động này bởi vì ngã mạn của mình,” rồi thì ngã mạn bắt đầu tan biến, tan rã. Nhưng nếu các con lúc nào cũng biện hộ cho hành động của mình, dù bằng lời nói hay việc làm, thì ngã mạn mỗi lúc một cao hơn.

Sáng nay Thầy nghe thấy, trong một vụ việc mới xảy ra gần đây. Một hay hai con gái Dhamma của Thầy trở nên bất mãn vì sơ đồ chỗ ngồi ở thiền đường không được như ý. Đây là một tình huống rất đáng buồn. Với thái độ này thì Dhamma ở đâu? Ngã mạn quá sức quan trọng đối với những người này. Thầy cảm thấy rất thương xót họ. Họ phải tiến triển trong Dhamma để họ có được tình thương và lòng trắc ẩn cho người khác, thay vì chỉ thấy lỗi của họ.

Đây chỉ là một sự kiện nhỏ nhoi nhưng đó là cách bất tịnh khởi sự và phát triển. Nếu chúng ta không nói một lời nào chống lại loại bất tịnh này, các con sẽ làm cho ngã mạn của mình mạnh hơn và tạo ra chán ghét cho người khác.

Vài tai hại khác khiến Thầy chú ý: Truyền thống truyền dạy Vipassana chỗ nào cũng giống nhau khắp thế giới; các con không được phép thay đổi phương pháp. Thầy có một lịch sử Vipassana trước mắt. Vipassana đã hoàn toàn biến chỉ trong vòng năm trăm năm ở Ấn Độ bởi vì người ta ở những tông phái khác nhau bắt đầu thêm một số điều từ tông phái của họ. Dần dần những thứ được thêm vào trở nên chiếm ưu thế và Vipassana bị nhạt nhòa. Sự tinh khiết được duy trì suốt 2300 năm tại Miến Điện, nơi Thầy sinh trưởng, lưu truyền từ thầy tới trò. Nếu họ thêm gì vào, cái thêm vào sẽ chiếm ưu thế và Vipassana sẽ mai một; nhưng họ đã giữ phương pháp được tinh khiết và đây là tại sao chúng ta nhận được ngày nay. Chúng ta không được làm hư hỏng phương pháp nhân danh sự cải thiện. Mọi người làm phương pháp hư hỏng nói, “Tôi cải thiện phương pháp!” – làm như người này thông thái hơn Đức Phật hay truyền thống. Đây là chiều hướng nguy hiểm, ta phải hết sức cẩn trọng.

Bởi vậy cho nên, những người mong muốn Dhamma tinh khiết nảy sinh bây giờ được duy trì hằng thế kỷ phải hiểu rằng chúng ta có một trách nhiệm lớn lao. Chúng ta không có quyền thay đổi điều lệ, giáo huấn hay hướng dẫn cách thực hành. Nếu các con thực sự muốn thay đổi cái gì đó, hãy gửi đề nghị của mình đến Thầy. Chỉ khi nào Thầy đồng ý thì mới được thay đổi. Nếu các con cảm thấy rằng mình thông thái hơn Thầy và thay đổi sự giảng dạy theo ý mình, các con sẽ làm hại truyền thống, các con sẽ làm hại sự truyền bá Dhamma.

Một điểm khác cần phải được rõ ràng: Pháp thoại buổi tối, hướng dẫn thực hành hằng ngày và Anapana và Vipassana đã được dịch ra hơn ba mươi thứ tiếng và chúng ta phải đảm bảo sự dịch thuật phải chính xác. Một sự phiên dịch không đúng sẽ đưa ra những hướng dẫn sai lạc trong nhiều năm cho những người dùng ngôn ngữ đó.

Một khi dịch xong, một hay hai thiền sinh thông thạo ngôn ngữ đó phải xác nhận lại. Sau đó Thầy sẽ gọi mẫu giọng nói của một số thiền sinh từ quốc gia đó, và từ đó Thầy sẽ chọn một giọng nói có sự rung động thích hợp. Cuối cùng thiền sinh đó phải tới Igatpuri để thu âm. Nhiều người đã đến từ Indonesia, Mãi Lai, Mông Cổ và Nga. Việc thu âm phải được thu tại Igatpuri hay những trung tâm phát triển gần bằng Igatpuri bởi vì những rung động của môi trường rất là quan trọng. Giọng thu sẽ mang những rung động của môi trường

xung quanh. Nếu sự rung này không được lành mạnh, những gì các nói, cho dù con đã dịch đúng một trăm phần trăm, cũng không có kết như mong muốn. Chúng ta đã thấy sự khác nhau trong sự thâm âm nên những điều lệ này mới được đặt ra.

Đối với những khóa thiền, chúng ta muốn thiền sinh được củng cố trong phương pháp bằng cách ngồi nhiều khóa mười-ngày trước khi tham dự khóa *Satipatthana*. Khóa *Satipatthana* đem lại sự hiểu biết trí thức về sự thực hành và xác định những gì chúng ta thực hành phù hợp với những lời của Đức Phật.

Người ta thường thích hiểu Dhamma ở mức độ trí thức hơn là thực hành. Nhưng trong Dhamma sự thực hành quan trọng hơn bất cứ thứ gì khác. Chúng ta không thể nhân nhượng ở đây. Nếu khóa *Satipatthana* là khóa đầu tiên của thiền sinh thì người này thực sự thực hành cái gì? Người này chỉ chơi trò chơi trí thức.

Nếu chúng ta tiếp tục cho những thiền sinh chỉ thích chơi trò chơi trí thức tham dự những khóa *Satipatthana*, chúng ta làm hại những thiền sinh này, tạo ra hàng rào ngăn cản sự tiến bộ của họ. Họ sẽ không bao giờ thực hành một cách nghiêm túc bởi vì họ vui với trò chơi trí thức. Dhamma không phải là một trò chơi trí thức. Hãy hết sức cẩn thận.

Một hôm Thầy biết một sự kiện nhỏ khác: Thiền sinh được yêu cầu ngồi thiền và tụng niệm trước giờ báo chí tới để phỏng vấn. Thật là sốc khi phô trương sự hành thiền; điều này trái với Dhamma.

Trong bài pháp thoại vào ngày cuối cùng của khóa thiền mười-ngày Thầy nói, “Hãy hành thiền ở nhà một tiếng vào buổi sáng và buổi tối, và khi các con đi xe buýt hay xe lửa hãy quan sát nội tâm với cặp mắt mở.” Ngay lúc con nhắm mắt ở chỗ công cộng, các con đang phô trương với người khác, “Hãy xem, tôi là người hành thiền giỏi. Ngay cả khi tôi đang di chuyển tôi cũng hành thiền!”

Phô trương về Dhamma chứng tỏ là các con đã không hiểu Dhamma.

Khi nào Thầy thấy một người phô trương là một người đạo hạnh với dấu ấn trên trán hay trang sức hay loại quần áo nào đó, Thầy biết người này không có một chút Dhamma nào. Nếu Dhamma có mặt thì cần gì phải phô trương Dhamma? Hành vi của các con sẽ cho thấy các con là một người Dhamma tốt.

Khi nào Thầy diễn thuyết trước công chúng ở bất cứ nơi đâu trên thế giới, thiền sinh tới trước một tiếng và hành thiền tại sảnh đường. Mười lăm phút sau giờ hành thiền, công chúng sẽ tới và diễn văn bắt đầu. Trong lúc thiền sinh đang hành thiền, không một người nào không phải là thiền sinh được phép tham dự; bằng không sự hành thiền chỉ là một sự phô trương. Đây là những chi tiết nhỏ nhất nhưng rất quan trọng bởi vì ta bắt đầu lo ngại với một lỗi nhỏ, và rồi ta tiếp tục lo ngại càng ngày càng nhiều. Trong quá khứ đây là cách Dhamma bị hủy hoại như thế nào, không những chỉ tại Ấn Độ mà còn ở những nước khác.

Các con đều là những người lãnh đạo Vipassana ở đây. Thật là tốt khi sự kiện đặc biệt đó xảy ra trong lúc họp báo, nó thuyết phục được Thầy rằng bây giờ là thời điểm tốt để giải thích cho những con trai và con gái của Thầy rằng đây không phải là cách làm việc Dhamma. Nếu Thầy tránh không giải thích vì người không được hài lòng, Thầy không phải là người thầy tốt. Đây là trách nhiệm của Thầy để giải thích những điều này. Bất cứ khi nào Thầy tìm thấy những lỗi lầm như thế, Thầy chỉ ra những lỗi lầm với tình thương và lòng trắc ẩn; lỗi lầm được sửa đổi rồi thì Dhamma bắt đầu trôi chảy trong sự tinh khiết.

Thầy thấy tiềm năng lớn để Dhamma tinh khiết nảy sinh tại đây. Ước mơ của Thầy là một ngày nào đó, nước Trung Hoa và Ấn Độ vĩ đại sẽ chấp nhận Dhamma tinh khiết, và toàn thể thế giới sẽ chấp nhận Dhamma và sẽ có lợi lạc lớn lao cho những người đau khổ.

Bởi vậy, không những chỉ vì lợi ích cho các con mà cũng vì lợi lạc cho toàn thể nhân loại, hãy chắc rằng các con duy trì được sự tinh khiết của phương pháp, sự tinh khiết của kỷ luật, sự tinh khiết của điều lệ và nội quy. Chúng được đặt ra để giữ cho phương pháp được tinh khiết, giữ cho Dhamma được tinh khiết.

Đây là con đường của Dhamma tinh khiết. Chúng ta ở đây không phải là để làm vừa lòng mọi người. Chúng ta ở đây để phục vụ họ, giúp họ thoát khỏi khổ đau. Cho dù có ít hay nhiều thiên sinh cũng không thành vấn đề. Dhamma tinh khiết phải truyền dạy để họ có thể phát triển và thoát khỏi khổ đau. Điều đó quan trọng hơn là việc đếm đầu người.

Trong mười bốn năm Thầy sống gần sư phụ, Thầy thấy Ngài dạy Dhamma với kỷ luật nghiêm ngặt. Trong hai mươi chín năm Thầy dạy Dhamma, sự thành công có được chỉ nhờ vào kỷ luật nghiêm ngặt. Người ta cảm thấy khóa thiền của Goenka rất là khó, nhưng có được thành quả và người ta tham dự.

Thầy chắc chắn là các con sẽ duy trì được sự tinh khiết của Dhamma và truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết, vì lợi lạc của chính các con và cũng vì lợi lạc của nhiều người khác, không những cho thế hệ này mà còn cho những thế hệ mai sau.

Nguyện cho Dhamma tăng trưởng trong sự tinh khiết. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người hưởng được lợi lạc từ Dhamma.

Bhavatu sabba mangalan

Cuộc họp hằng năm: Dhamma Giri, Ấn Độ
Ngày 10 tháng giêng năm 1999

Quyết tâm Dhamma

Những người hành thiền Dhamma thân mến của thầy,

Một lần nữa chúng ta lại tề tựu trong cuộc họp hằng năm. Thầy đã nghe báo cáo về những gì đã hoàn tất trong năm vừa qua, nó rất mãn nguyện và rất khích lệ. Thầy để ý đến những gì các con sẽ làm trong năm tới. Đây là một năm rất quan trọng bởi vì là năm kỷ niệm sinh nhật thứ một trăm của một thánh nhân cư sĩ vĩ đại là Sayagyi U Ba Khin, người có quá nhiều lòng trắc ẩn, thương xót như thế. Để tưởng nhớ ngài, chúng ta phải làm việc rất tích cực.

Không có gì sai trái trong việc tưởng nhớ và làm đài tưởng niệm Sayagyi, nhưng cách tưởng nhớ hay nhất là từng cá nhân, mỗi các con là đài tưởng niệm cho ngài. Hãy phát triển trong Dhamma đến trình độ mà người ta nghĩ, “Đây là một người hành thiền Vipassana theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin. Hãy nhìn xem Vipassana đã thay đổi người đó như thế nào!” Hãy nỗ lực làm điều này để tỏ lòng biết ơn đối với ngài, để khuyến khích người khác tới với con đường và được tự giải thoát, và cũng vì lợi lạc cho chính các con.

Có hai điều quan trọng mà mỗi người hành thiền phải làm: Hết sức củng cố trong Dhamma tinh khiết và làm việc để hoàn thành sứ mệnh của vị thánh nhân này. Ngài đã có

chủ ý Dhamma mạnh mẽ đến chừng nào! Ngài nói: “Ta phải đền đáp món nợ cho quốc gia đã ban cho chúng ta châu báu vô giá này.” Khi ngài thảo luận về tình hình ở Ấn Độ mà báo chí đăng tải, chúng tôi thấy ngài có nhiều trắc ẩn đến chừng nào. Ngài nói, “Cái gì đang xảy ra tại nơi Đức Phật ra đời, nơi Dhamma tinh khiết nảy sinh? Người ta tranh cãi và chống báng lẫn nhau dưới danh nghĩa Dhamma! Có mâu thuẫn tông phái, mâu thuẫn chủng tộc, kỳ thị giai cấp. Nếu họ nhận được Dhamma tuyệt diệu này, cả quốc gia sẽ thoát khỏi đau, không còn cách nào khác. Khi nào những mâu thuẫn này còn tồn tại thì không có gì khác ngoài đau khổ. Đau khổ chỉ được diệt trừ nếu nước này có được Dhamma tinh khiết.”

Thầy lo sợ và nghĩ rằng, “Ai là người sẽ chấp nhận Dhamma ở Ấn Độ? Không một ai ở đó biết đến Thầy.”

“Không nên lo lắng bận tâm” Ngài trả lời, “Thời điểm đã chín mùi. Những người có *paramis* tốt đã được sinh ra làm người trên thế gian này và họ sẽ tự động tới để thụ nhận Dhamma. Ngay lúc họ nghe được tiếng “Vipassana”, họ không thể cầm lòng. Một khi Ấn Độ bắt đầu chấp nhận Dhamma, nó sẽ lan truyền như lửa rừng khắp thế giới. Trước đây Dhamma đã lan truyền từ nước đó, bây giờ thời gian đã chín mùi để Dhamma một lần nữa sẽ được lan truyền từ đó. Đồng hồ Dhamma đã điểm.”

Thầy không chắc mình sẽ thành công, nhưng bằng cách nào đó, chỉ trong vòng một tháng sau khi Thầy tới nước này, khóa đầu tiên được tổ chức, dòng sông Hằng Dhamma đã bắt đầu tuôn chảy.

Người ta đang đau khổ. Một người nóng nảy, đầy bất tịnh hiểu ở mức độ trí thức, “Điều này không tốt cho tôi. Tôi làm cho tôi khổ, tôi làm cho người khác khổ. Tôi muốn thoát khỏi điều này.” Nhưng làm thế nào để người đó thoát khỏi điều này? Người nào có bất cứ thói hư, tật xấu nào đều không được hạnh phúc và muốn chuyển đổi từ tật xấu sang đức tính tốt, nhưng bằng cách nào? Chỉ khuyên răn suông không giúp ích được gì cả. Người ta cứ tiếp tục lắng nghe những lời khuyên răn tốt và trông mong vài phép lạ nào đó làm cho đời họ thay đổi. Nhưng điều này không hữu hiệu. Mọi người phải tự cứu mình. Nhưng bằng cách nào?

Người ta phải biết rằng có một phương cách không tùy thuộc vào niềm tin và tín ngưỡng mù quáng. Vipassana rất là khoa học, hợp lý, thực dụng và mang lại kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu thực tập theo đó, ta sẽ có được thành quả và đương nhiên tin tưởng vào phương pháp. Từng bước một, ta sẽ đạt được mục tiêu cuối cùng. Toàn bộ Dhamma là để tránh những hành động bất thiện và thanh lọc tâm, trợn vẹn tâm, chứ không phải chỉ trên bề mặt. Không có gì phải thêm vào, không có gì phải lấy ra – *paripunna, parisudha*. Đối với những người muốn thoát khỏi khổ đau thì đây là phương pháp. Mọi người cảm thấy khổ và muốn được hết khổ nên biết rằng phương pháp này đang hiện hữu và họ được chấp nhận để thử qua. Đây là cách Vipassana được truyền bá như thế vào thời của Đức Phật. Đây cũng là cách người cha Dhamma của thầy muốn Dhamma được lan truyền.

Chúng ta không màng đến việc gia tăng số người tự nhận là đệ tử của Goenka hay U Ba Khin vì nó vô nghĩa. Chúng ta ở đây không phải là để thành lập hay tổ chức một tôn giáo. Giây phút điều đó xảy ra, tổ chức tôn giáo trở nên chính yếu và Dhamma sẽ bị mai một. Một thiền sư hay thiền sư phụ tá không bao giờ được nói với thiền sinh “Bạn quá yếu đuối, làm sao bạn có thể giải thoát được? Hãy tới và tuân phục tôi, nương tựa vào tôi và tôi sẽ giải thoát cho bạn.”

Một khi người ta tập thử Vipassana, chúng ta nên giúp họ tiến xa hơn trên con đường. Cơ sở nào cần thiết cho việc này? Làm sao chúng ta có thể khuyến khích họ? Chúng ta bắt đầu trợ giúp bằng cách chia sẻ những gì tốt nhất cho họ. Mục đích duy nhất là càng ngày càng có nhiều người thoát khỏi khổ đau và chứng nghiệm được sự bình yên và hài hòa: *Bahujana - hitaya, bahujana – sukhaya*.

Có một sự nguy hiểm trong tương lai nếu một người con hay cháu của Dhamma có thể nói, “Ta là một *vipasyi* bởi vì tôi sinh ra trong một gia đình *vipasyi*,” và giai cấp *vipasyi* sẽ bắt đầu. Không thực hành hay không hiểu Vipassana là gì, người ta sẽ được gọi là *vipasyi*. Đó là một mối nguy hiểm rất lớn, từ giờ trở đi các con phải hết sức cẩn thận. Hãy hiểu rằng, nếu không thực sự thực hành Vipassana thì sẽ không có lợi lạc. Khuyến khích người khác thực hành bằng cách chính mình thực hành một cách hăng hái. Đây là cách các con có thể trả món nợ biết ơn cho bậc thánh nhân này.

Phương pháp tuyệt vời này không những chỉ mất đi ở Ấn Độ mà còn ở mọi nơi trên thế giới. Thời điểm đã tới để Vipassana lan truyền trở lại, và chúng ta phải chắc rằng nó được tồn tại càng lâu càng tốt để phục vụ con người. Nó chỉ có thể phục vụ con người khi sự tinh khiết của phương được duy trì. Một khi trộn lẫn thứ gì vào, hiệu quả của nó sẽ mất đi. Thì rồi người sẽ không màng gì tới và Vipassana sẽ biến mất. Những gì nhận được từ vị thánh nhân này, chúng ta phải duy trì trong sự tinh khiết tinh nguyên. Chúng ta không thêm gì vào, không bớt đi cái gì. *Kevalam paripunam* – nó đầy đủ. *Kevalam parisuddham* – nó tinh khiết. Nếu chúng ta duy trì được sự tinh khiết từ thế hệ này sang thế hệ khác, một số đông người sẽ không còn bị khổ đau. Bây giờ thời điểm đã tới và giờ của Vipassana đã điếm. Vipassana sẽ bắt đầu được lan truyền, không phải như một phép lạ. Ai đó phải duy trì sự tinh khiết của phương pháp và làm việc để nó có thể được lan truyền.

Tại hội nghị hằng năm này, những điều này phải cần được thật rõ ràng. Mỗi các con khi rời hội nghị này nên nghĩ là, “Làm thế nào để, bằng cách tốt nhất, tôi có thể áp dụng khả năng, sự hiểu biết, sức mạnh của mình để thông điệp này được lan truyền, để có nhiều người hơn biết đến?”

Khi người ta thực hành điều này, làm thế nào tôi có thể giúp họ tăng tiến. Tôi có thể làm được những gì để càng ngày càng có nhiều người cùng cố vững vàng trong Dhamma?”

Thứ ba, hãy có quyết tâm: “Bản thân tôi, bằng mọi cách, tôi sẽ không bao giờ làm ô uest sự tinh khiết của phương pháp. Tôi sẽ không cho phép, khuyến khích, hay ủng hộ bất cứ ai làm hư hỏng phương pháp.”

Hội nghị của chúng ta chỉ có thể thành công nếu các con mang thông điệp theo các con. Và nó sẽ thành công, không còn phải nghi ngờ gì nữa. Dhamma có mặt để hỗ trợ các con. Dhamma đã hỗ trợ cho tới giờ này và sẽ tiếp tục hỗ trợ các con. Nhưng nó cần một quyết tâm mạnh mẽ nơi các con để trả món nợ của sự biết ơn đối với vị thánh nhân này, bởi vì các con nhận được Dhamma từ ngài.

Giống như chúng ta có lòng biết ơn đối với Đức Phật, nên ta cũng có lòng biết ơn sâu đậm đối với truyền thống đã duy trì sự tinh khiết, và lòng biết ơn sâu đậm đối với Sayagyi U Ba Khin, người có chủ ý Dhamma mạnh mẽ như thế. Để hoàn thành ý nguyện thánh thiện của ngài, chúng ta sẽ làm hết sức mình. không phải vì lợi lạc cho mình nhưng cũng vì lợi lạc cho mọi người khác.

Một số đông người khắp thế giới đang khôn khổ, khôn khổ.

Nguyện cho Dhamma tinh khiết được lan truyền khắp thế giới.

Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người đang đau khổ được tiếp cận với Dhamma, áp dụng trong cuộc sống, và thoát khỏi mọi khổ đau.

Bhavatu sabba mangalam

Dhamma Giri, Ấn Độ

25 tháng giêng năm 1999

Trách nhiệm của sự phục vụ Dhamma

Những con cái Dhamma thân mến của Thầy,

Phục vụ Dhamma là một trách nhiệm lớn lao. Trong khi phục vụ, các con phải hiểu những hạn chế của mình và làm việc trong giới hạn này. Một người phục vụ Dhamma phải giúp đỡ thiền sinh trong những vấn đề về quản trị nhưng không được chỉ dạy họ cách hành thiền. Chỉ những người được phép mới có thể dạy Dhamma. Khi các con đã phát triển đầy đủ để giảng dạy, Thầy sẽ rất vui để bổ nhiệm các con làm thiền sư phụ tá. Nhưng nó cần thời gian để chín mùi trong Dhamma; cho tới thời điểm đó, hãy tiếp tục làm việc trong giới hạn được cho phép của mình.

Khi một thiền sinh gặp khó khăn, các con cảm thấy rằng mình có thể nói giống như thiền sư sẽ nói, ví dụ như, “Hãy thở mạnh hơn một chút. Hãy đưa sự chú tâm tới hai bàn tay, bàn chân.” Nhưng các con không bao giờ nên chỉ dẫn vì có sự nguy hiểm là mặc dù con có thể giúp ích, các con cũng có thể có lời chỉ dẫn hoàn toàn đi ngược với Vipassana. Đây là điều xảy ra tối qua khi một thiền sinh than đau dữ dội và một người phục Dhamma nhiều kinh nghiệm nói “Tôi sẽ châm cứu để bạn bớt đau.” Một lỗi lầm quá sức trầm trọng!

Vài tháng trước Thầy nhận được điện thoại nói rằng có người trong một khóa thiền ở Hi Mã Lạp Sơn đã áp dụng Reiki (nhân điện) vào một thiền sinh đang bị đau rất nhiều. Hai sự kiện này là một sai lầm nghiêm trọng. Trong cả hai trường hợp Thầy phải áp dụng biện pháp mạnh để bảo vệ sự tinh khiết của phương pháp.

Hãy hiểu tại sao điều này lại quan trọng đến thế: Bất tịnh bị trôi lên trên bề mặt vì sự thực hành Vipassana, và chỉ có Vipassana mới có thể tẩy trừ được chúng – không phương

pháp nào khác. Nếu các con pha trộn phương pháp nào khác vào Vipassana, nó sẽ chiếm ưu thế và Vipassana sẽ bị lãng quên.

Trong quá khứ điều này đã xảy ra ở Ấn Độ. Sự nghiên cứu cho chúng ta thấy rằng năm trăm sau thời của Đức Phật, Vipassana được giảng dạy trong sự tinh khiết tinh nguyên. Sau đó, những người vô ý thức bắt đầu thêm thắt vào phương pháp, và những gì được thêm vào chiếm ưu thế và Vipassana bị tàn lụi. Ngay cả trong thời gian ngắn ngủi lúc Thầy đang giảng dạy, vài người có được lợi lạc sau khi tham dự vài khóa quyết định dùng phương pháp tuyệt vời này trong tôn giáo của họ. Nhưng nếu họ giảng dạy y hệt như chúng ta đã làm thì quan điểm tông phái của họ sẽ không còn chỗ đứng. Bởi vậy, họ thêm lời hướng dẫn về quan sát linh hồn. Kết quả là sau mười năm thiền sinh của họ tới gặp Thầy nói rằng, “Bây giờ chúng tôi không quan sát cảm giác, chúng tôi chỉ quan sát linh hồn.” Họ đã hoàn toàn đánh mất Dhamma. Và cùng việc đó sẽ xảy ra tại trung tâm ở đây nếu thêm thứ gì vào.

Dhamma đã trở về Ấn Độ sau hai ngàn năm và bây giờ lan truyền khắp thế giới. Trong cương vị một người Thầy, nhiệm vụ của Thầy là chắc rằng phương pháp phải được duy trì trong sự tinh khiết tinh ban sơ vì lợi ích của những thế hệ mai sau. Người đang lãnh đạo phải hết sức cẩn thận; Thầy không thể dung dưỡng một số hành động làm hại đến sự truyền bá Dhamma. Hành động đầu tiên như thế là tà dâm, thứ hai là thêm bất thứ gì vào trong lời hướng dẫn thiền sinh.

Thầy biết hầu hết các con không bao giờ phạm những lỗi lầm như thế, nhưng các con phải học hỏi từ việc xảy ra ngày hôm qua và đảm bảo rằng những việc như thế sẽ không bao giờ xảy ra trong tương lai khi các con phục vụ ở bất cứ nơi đâu. Sư phụ của Thầy, Sayagyi U Ba Khin, không cho phép Thầy tham dự khóa đầu tiên vì Thầy nói với ngài là Thầy tham dự chỉ để chữa trị chứng nhức đầu kinh niên. Mặc dù Thầy là một người lãnh đạo cộng đồng người Ấn ở Rangoon, người lãnh đạo cộng đồng thương mại, chủ tịch Phòng Thương Mại, một triệu triệu phú, Sayagyi nói, “Không, ta không thể dạy cho con. Nếu con muốn học một con đường tâm linh cao cả, ta có thể giúp con. Nhưng nếu con tới chỉ để chữa trị về thể xác thì hãy đi về; con làm giảm giá trị của Dhamma.”

Nếu một thiền sinh bị đau đớn và chúng ta bắt đầu chăm cứu, dùng Reiki hay bất cứ thứ gì khác, chúng ta sẽ làm hại thiền sinh; chúng ta sẽ làm giảm giá trị của Dhamma. Hãy cẩn thận. Lời khuyên này được đưa ra với Metta để giúp các con hiểu rõ: Khi các con phục vụ Dhamma ở bất cứ nơi đâu, các con phải đảm bảo là người phục vụ không bao giờ được chỉ dẫn cách hành thiền cho thiền sinh và không một ai được khuyên thiền sinh pha trộn bất thứ gì vào Vipassana. Thầy chắc là chính các con sẽ không làm những việc như thế.

Bhavatt sabba mangalam

Nagpur, Ấn Độ, tháng 10 năm 2000

Sự quan trọng của việc hành thiền hằng ngày

Những con cái và anh chị em Dhamma thân mến,

Sukho buddhanam uppado

Hạnh phúc vì sự hiện diện của Đức Phật trên thế gian

Sukha saddhmmadesana

Hạnh phúc thay giáo huấn Dhamma tinh khiết,

Samagghanam tapo sukho

Hạnh phúc vì hành thiền chung với nhau

Hai ngàn sáu trăm năm trước đây, Đức Phật Gotama sống tại đất nước này và giảng dạy Dhamma tinh khiết, đem lại hạnh phúc vĩ đại cho khắp thế giới. Người ta bắt đầu sống theo giáo huấn này và cùng nhau hành thiền; không còn hạnh phúc nào lớn hơn hạnh phúc này.

Mỗi người hành thiền phải phát triển sức mạnh để đương đầu với những chông gai của cuộc sống. Bởi vậy, điều cần thiết là phải hành thiền một tiếng mỗi sáng và mỗi tối, thiền chung với những anh chị em Dhamma mỗi tuần một lần, và tham dự tối thiểu một khóa thiền một năm. Nếu ta làm được như vậy, chúng ta sẽ không ngừng tăng tiến trên con đường Dhamma. Người cư sĩ đối diện với nhiều trở ngại trong sự hành thiền, ngay cho cả những người đã từ bỏ cuộc sống gia đình cũng nói với thầy là họ không thể hành thiền thường xuyên; nhưng không nên bỏ cuộc bất kể những trở ngại nào gặp phải.

Chúng ta tập thể dục để làm cho cơ thể cường tráng và mạnh khỏe, nhưng làm cho tâm cường tráng và mạnh mẽ còn cần thiết hơn nhiều. Vipassana là một sự tập luyện tinh thần và hành thiền mỗi sáng và tối không phải là sự lãng phí thì giờ. Chúng ta sống trong một thế giới phức tạp và căng thẳng, nếu tâm mình không được vững mạnh, chúng ta sẽ mất sự bình tâm và trở nên khổ sở.

Thật là may mắn được sinh ra làm người bởi vì chỉ con người mới có thể quan sát được tâm và diệt trừ được những ô nhiễm nằm dưới đáy sâu. Thú vật và những chúng sinh hạ đẳng không thể làm được việc này. Ngay cả con người cũng không thể làm được việc này nếu không biết đến phương pháp này. Được sinh ra làm người, đã tìm thấy một phương pháp tuyệt vời như thế, đã thực hành và có được lợi lạc mà không tiếp tục hành thiền là một bất hạnh quá lớn. Nó giống như một người bị khán tận tìm thấy một kho báu nhưng lại vất kho báu đi và lại bị khán tận. Hay một người bệnh hoạn đã tìm thấy thuốc chữa mà lại quảng thuốc đi và lại bị ốm đau. Không nên để điều này xảy ra.

Đôi khi một thiền sinh nói với thầy, “Tôi đã ngừng hành thiền vì quá bận.” Nhưng đó là một cái cớ không chính đáng. Sau cùng, có phải là chúng ta cần ăn ba hay bốn lần một ngày không? Chúng ta không nói, “Tôi quá bận đến nỗi hôm nay tôi không có thì giờ để ăn.” Hành thiền mỗi sáng và mỗi tối làm cho tâm vững mạnh, và một cái tâm vững mạnh quan trọng hơn một cơ thể mạnh khỏe. Chúng ta sẽ làm hại chính mình nếu chúng ta quên mất điều này.

Nhiều khi chúng ta không thể hành thiền cùng một chỗ hay cùng một giờ đã định. Mặc dù đó là một điều lý tưởng nhưng không cần thiết cho lắm; điều quan trọng là phải hành thiền hai lần trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Tỉnh thoảng ta không thể hành thiền một mình thì hãy hành thiền với đôi mắt mở và hướng vào nội tâm ngay cả khi có người ở xung quanh. Nên nhớ là không nên phô trương sự hành thiền của mình, người khác không cần biết ta đang làm gì. Ta có thể hành thiền không tốt như khi chỉ có một mình, nhưng ít nhất là ta có thể làm cho tâm được yên tĩnh và vững mạnh được một chút. Không có sự hành thiền đều đặn tâm sẽ trở nên suy yếu. Một tâm yếu đuối sẽ khiến cho ta khổ sở bởi vì tâm quay trở lại với khuôn mẫu thói quen cố hữu của tạo ra thèm muốn và chán ghét.

Đây đích thực là một giáo huấn cao cả. Khi ta bắt đầu cảm thấy cảm giác trên thân, cánh cửa giải thoát liền mở ra, ta đi qua cánh cửa đó và bắt đầu bước đi trên con đường giải thoát, đưa ta mỗi lúc một gần hơn tới mục tiêu tối hậu. Không một nỗ lực nào bị uổng phí. Mỗi nỗ lực mang lại thành quả.

Thiếu ý thức về cảm giác đưa ta đến con đường đau khổ, vì vô minh, ta phản ứng mù quáng đối với cảm giác.

Vào lúc chết vài cảm giác sẽ nảy sinh; nếu ta thiếu ý thức và phản ứng bằng sự chán ghét, chúng ta sẽ sinh vào cảnh giới thấp kém hơn. Nhưng nếu giữ được sự bình tâm đối với

cảm giác vào giờ chết, người hành thiền sẽ sinh vào một cảnh giới tươi sáng. Đây là cách chúng ta tạo ra tương lai của chính mình như thế nào. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Chúng ta không có thỏa hiệp là cái chết chỉ tới khi chúng ta đã chuẩn bị. Chúng ta phải sẵn sàng bất cứ khi nào nó đến. Vipassana không phải là một phương pháp bình thường. Đó là châu báu vô giá có thể giải thoát ta khỏi chu kỳ sinh tử và cải thiện không chỉ có đời này mà còn cho những kiếp tương lai, cuối cùng đưa ta tới hoàn toàn giải thoát.

Đức Phật nói, *Vedana samosarana sabbe dhamma*. Những gì nảy sinh trong tâm là Dhamma, và một cảm giác nảy sinh trên cơ thể với những dhamma nào nảy sinh trong tâm. Đây là luật tự nhiên, tâm và thân tương quan với nhau.

Bất cứ khi nào buồn rầu hay tuyệt vọng hay nhầm chán trong cuộc sống hằng ngày vì bất cứ lý do gì, phương pháp này sẽ giúp chúng ta nếu chúng ta hiểu, “Vào giây phút này, trong tâm tôi có buồn rầu hay tuyệt vọng hay nhầm chán,” và cùng một lúc chúng ta bắt đầu quan sát một là hơi thở hay cảm giác. Lý do bên ngoài của những xúc động này không quan trọng. Ta hiểu rằng có ô nhiễm trong tâm và quan sát những cảm giác trên thân. Ta thực hành điều này thuần thực, không phải chỉ một hay hai lần nhưng lập đi lập lại, hiểu được rằng mọi cảm giác đều vô thường, và do đó ô nhiễm liên quan với cảm giác cũng vô thường. Sau một thời gian những ô nhiễm trở nên suy yếu và chấm dứt, giống như một tên trộm vào nhà và thấy rằng chủ nhà còn thức nên phải bỏ chạy.

Bây giờ chúng ta đã học được phương pháp này, chúng ta đã học được nghệ thuật sống. Ta không bị chế ngự cho dù bất cứ ô nhiễm nào nảy sinh, thèm khát, ngã mạn, ganh ghét, hay bất cứ cái gì khác. Việc chúng ta phải làm là chỉ chấp nhận, “Ô nhiễm này đã nảy sinh. Hãy để tôi đối phó với kẻ thù này. Hãy để tôi xem những gì xảy ra trong tôi. Nó vô thường, *anicca, anicca.*”

Ô nhiễm sẽ không ngừng đến trong suốt cuộc đời vì những lý do khác nhau. Khi ta hết mọi ô nhiễm, ta sẽ trở nên hoàn toàn giải thoát, một A La Hán. Nhưng hiện giờ giai đoạn đó còn rất xa vời. Bây giờ, trong cuộc sống thường ngày, ta phải đối diện với những khó khăn này và chúng ta đã tìm ra một vũ khí rất hữu hiệu dưới dạng cảm giác. Không một kẻ thù nào có thể chế ngự được chúng ta trong suốt cuộc đời, thì làm sao nó có thể chế ngự được chúng ta vào giờ chết? Nó không thể làm được như thế. Đây là phương pháp để trở thành chủ nhân của chính mình.

Chúng ta đã học được nghệ thuật sống nên làm sao bị buồn phiền trong cuộc đời của chúng ta? Buồn phiền do ô nhiễm sinh ra chứ không do những sự kiện bên ngoài. Nếu một sự kiện bên ngoài nào đó xảy ra và chúng ta không tạo ra ô nhiễm thì chúng ta không trở nên khổ sở. Chúng ta chịu trách nhiệm về sự khổ sở của mình. Những sự kiện không ưng ý bên ngoài vẫn tiếp tục xảy ra, nhưng nếu chúng ta đủ mạnh và không tạo ra ô nhiễm, cuộc đời của mình sẽ tràn đầy hạnh phúc và bình yên. Chúng ta không làm hại người khác, chúng ta giúp chính

mình và giúp người khác. Mỗi người hành thiền phải hiểu rằng mình phải hành thiền đều đặn để cho mình được hạnh phúc và bình yên trong suốt cuộc đời.

Nguyện cho tất cả những người đã đến với con đường Vipassana nhận ra rằng họ đã nhận được một châu bảo vô giá.

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc, được bình yên, được giải thoát.

Bhavattu sabba mangalam

Hội thảo thế kỷ: Dhamma Joti, Miên Điện tháng giêng năm 2000

Diễn văn khai mạc

Nguyện cho sứ mệnh Dhamma của Sayagyi được thành tựu

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Những con cái Dhamma, anh chị em Dhamma thân mến của tôi,

Chúng ta tề tựu chiều nay tại thánh địa này để tỏ lòng biết ơn và lòng thành tín đối Sayagyi (Đại thiền sư cư sĩ) U Ba Khin. Nhiều người đến từ những nơi xa xôi, từ khoảng ba mươi nước. Chúng ta rất may mắn được có mặt ở đây trong quốc gia Dhamma, nơi đã bảo tồn cả *pariyatti* (pháp học) lẫn *patipatti* (pháp hành) trong tình trạng tinh khiết ban sơ. Đây là một cuộc hành hương về vùng thánh địa.

Trước hết, chúng ta bày tỏ lòng biết ơn và lòng thành tín sâu đậm đối Đức Phật Gotama là vị *Sammasambuddha* (Phật toàn giác: Giác ngộ tự mình tìm ra con đường giải thoát và giảng dạy cho chúng sinh). Khi còn là một tu sĩ tên là *Sumedha Brahmin* ngài đã được tiếp xúc với vị *Sammasambudha* tên là *Dipankara* của thời đó, và ngài có đủ *paramis* để trở thành một A La Hán một cách dễ dàng nếu thụ nhận phương pháp Vipassana. Ngài đã có sự giác ngộ trong tâm tay, tuy vậy ngài hy sinh, nói rằng, “Con không màng đến sự giải thoát cho riêng con. Con muốn trở thành một vị *Sammasambudha* như Ngài để con có thể giúp cho vô số người thoát khỏi khổ đau.” Ngài hiểu rằng để trở thành một vị *Sammasambudha* phải cần tới vô lượng *eons* (khoảng thời gian dài vô tận), và sẽ tiếp tục bị khổ sở trong lúc tích tụ *paramis*. Một sự hy sinh to lớn biết bao! Lòng trắc ẩn to lớn biết bao! Nếu vào thời đó ngài trở thành một vị A La Hán, hay sau đó trở thành giai đoạn của vị *Pacceka Budha* (Phật độc

giác, không thể giảng dạy cho người khác), thì làm sao chúng ta có thể nhận được Dhamma tuyệt vời này?

Sau khi đã trở thành một vị *Sammāsambudha* ngài dùng bốn mươi lăm năm còn lại trong cuộc đời để phục vụ người khác với lòng từ ái và trắc ẩn. Những vị A La Hán do ngài huấn luyện cũng bắt đầu phục vụ với vô lượng trắc ẩn khắp trong nước và ở ngoại quốc. Sau đó từ thầy tới trò, dòng sông Hằng Dhamma không ngừng tuôn chảy trong sự tinh khiết tinh nguyên. Chúng ta cảm thấy rất biết ơn đối với tất cả những vị thánh nhân đã duy trì phương pháp, và bày tỏ lòng thành tín đối với các Ngài.

Bất hạnh cho Ấn Độ, Dhamma tinh khiết đã mai một ở đây chỉ trong vòng năm trăm năm. Nếu trước đó Dhamma không được gửi ra nước ngoài thì Dhamma đã hoàn toàn biến mất. Chúng ta biết ơn Miến Điện, mảnh đất mỹ miều này, thời đó được gọi là *Suvannabhumi* (mảnh đất hoàng kim), càng tuyệt vời hơn khi Dhamma đến đây.

Chúng ta cảm ơn hai anh em người Miến tên là *Tapassu* và *Bhalluka* là hai cư sĩ đầu tiên hiến dâng thức ăn cho Đức Phật sau khi ngài giác ngộ. Họ thỉnh cầu vài sợi tóc trên đầu bậc Giác Ngộ và mang về quốc gia này. Những sợi tóc này được thờ phượng tại *Shwedagon Pagoda* (tháp) lịch sử.

Sự rung động của tháp Shwedagon rất tuyệt vời, với xá lợi của bậc Giác Ngộ ở bên trong, giúp ích không những chỉ cho nước này mà còn cho toàn thể nhân loại. Những người tỏ lòng tôn kính tại đó bằng cách dâng cúng hoa quả v.v... hưởng được lợi lạc từ những rung động này và có sự hứng khởi để tiếp tục đi trên con đường Dhamma và nhận được công đức bởi sự thành tín của họ; những người hành thiền tại đó nhận được vô lượng công đức. Bây giờ hằng trăm người các con trong chuyến hành hương về mảnh đất thiêng liêng này sẽ hành thiền trên nền của Tháp Shwedagon và chứng nghiệm được thánh địa này tuyệt vời như thế nào.

Hôm nay chúng cảm thấy biết ơn đối với hai vị Tapassu và Bhalluka là người đã mang xá lợi về nước này. Sau đó hai vị này trở lại Ấn Độ, học được Dhamma từ Đức Phật và cũng mang Dhamma về nước này.

Sau đó chúng ta nhớ đến vị A La Hán Gavampati đã tới nước này chỉ bảy năm sau khi Bậc Giác Ngộ nhập *parinibbana* (Đại Niết bàn) để gặp vua Siiha (hay là Singharaja). Nhà vua này trị vì toàn thể vương quốc Suvannabhumi, thời đó không chỉ gồm có Miến Điện ngày nay mà còn gồm hầu hết Thái Lan, toàn thể bán đảo Mã Lai ngay cả Singapore. Tuy nhiên chúng nhớ tới vua Singharaja không phải vì quyền lực chính trị nhưng vì, với sự hỗ trợ của A La Hán Gavampati, nhà vua đã truyền bá Dhamma khắp vương quốc của Ngài.

Vài trăm năm sau, Đại Đế Asoka được cảm hứng từ sư phụ là A La Hán Moggalipussa quyết định gửi những *Dhamma Duta* (sứ giả Dhamma) tới những quốc gia bên ngoài Ấn Độ.

Hai vị A La Hán tên là Sona và Uttara đã đến đây. Bài giảng đầu tiên mà hai vị giảng là *Brahmajala Sutta*, và đây không phải là bài giảng bình thường. Từ đó chúng ta có thể biết một cách rõ ràng là giáo huấn của Đức Phật đã hiện diện tại phần này của thế giới, mặc dù dân chúng không hiểu một cách thấu đáo. Bài giảng tuyệt vời này được giảng để giúp họ củng cố trong Dhamma. Bài giảng chỉ rõ nhiều quan điểm lệch lạc, có thể là quan điểm của người địa phương. Bài giảng làm sáng tỏ không những về *pariyatti* (pháp học) mà còn về *patipatti* (pháp hành). Bài giảng nói là mọi niềm tin triết lý được tạo ra và chỉ giới hạn trong lãnh vực của tâm và thân. Trong khi Vipasana đưa ta ra ngoài lãnh vực tâm và thân đến giai đoạn nơi không còn *vedana* (cảm giác) do đó không còn *tanha* (thèm khát). Hai vị A La Hán Sona và Uttara củng cố trong cả *pariyatti* lẫn *patipatti* tại phần này của thế giới. Do đó chúng ta bày tỏ lòng biết ơn sâu xa tới hai vị này,

Chúng ta không có tên của tất cả những thiên sư đã giảng dạy ở đây sau thời của hai vị Sona và Uttara. Nhưng có một tên sáng chói trước chúng ta; A La Hán Dhammadassi, được mọi người biết đến bằng tên A La Hán Ashin sống cách đây tám trăm năm. Trước khi hội đủ tất cả những *abhinnas* (năng khiếu đặc biệt), ngài thấy được sự nguy hiểm tại miền bắc của nước này là Dhamma sẽ suy đồi. Những thiên sư ở đó được gọi là *Ari*, ngụ ý họ là những *ariya* hay thánh nhân. Nhưng thật ra họ là *ari* (kẻ thù) của Dhamma bởi vì họ đã làm hư hỏng sự tinh khiết của Dhamma. Thêm vào đó một vị vua đầy quyền lực ở miền bắc tên là Anarata (hay là Anuruddha) trong khi ở miền nam có nhà vua yếu đuối tên là Manohari (hay là Manua). Vì nhà vua đầy quyền lực là người chống báng Dhamma nên có khả năng tiêu diệt Dhamma ở Miền Điện.

Để bảo tồn Dhamma trong tình trạng tinh khiết ban sơ, ngài Dhammadassi đi lên miền bắc Miền Điện, nơi ngài có thể thuyết phục vua Anoraka về sự quan trọng của sự bảo tồn toàn thể giáo huấn trong *Tipitakas* (Tam tạng kinh điển) trong sự tinh khiết ban sơ, cả *pariyatti* lẫn *patipatti*. Để bảo tồn, *Tipitakas* được mang về Pagan, thời bấy giờ gọi là Arimattanapura, có nghĩa là thành phố nơi kẻ thù bị tiêu diệt. Vì vậy chúng ta tỏ lòng biết ơn sâu xa đối với vị A La Hán Dhammadassi.

Ngài Dhammadassi sống nhiều năm tại nơi này để bảo đảm là Dhamma được củng cố ở đó. Sau đó người ta nói là ngài đi lên miền bắc và sống ở Sagaing Hills. Không những chỉ sống ở đó mà ngài còn dạy cho nhiều người muốn học phần *patipatti* của Dhamma.

Sau thời gian này chúng ta không có tên của những thiên sư, nhưng từ thế hệ này sang thế hệ khác, từ thầy tới trò, Dhamma tại đó được duy trì trong sự tinh khiết ban sơ.

Một trăm năm chực năm trước, một thiên sư thông thái cả về *pariyatti* lẫn *patipatti* tên là Ledi Sayadaw (Đại thiên sư tu sĩ) giảng dạy. Chúng ta có lòng biết ơn vô hạn đối với vị sư thầy xa hiểu rộng này. Ngài có thể thấy được rằng, hai ngàn năm trăm năm sau thời của Đức

Phật, thời *sasana* (thịnh pháp) lần thứ hai sẽ bắt đầu và Dhamma sẽ được truyền bá khắp thế giới và ngài đã chuẩn bị cho sự kiện này.

Ngài biết rằng hầu hết ở mọi nơi trên thế giới, người ta không tôn kính Đức Phật bởi vì họ không biết gì về ngài hay giáo huấn của ngài. Do đó ngài tự hỏi làm sao để truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết ban sơ. Tại những quốc gia mà dân chúng tôn kính Đức Phật, những vị sư có thể giảng dạy. Nhưng ở những nơi tu sĩ không được chấp nhận, ngài quyết định là cư sĩ có thể giảng dạy. Cho tới thời kỳ này, sự giảng dạy Dhamma, đặc biệt là *patipatti*, chỉ giới hạn cho giới tu sĩ. Ngài mở cổng cho cư sĩ học phương pháp này, được củng cố và phục vụ người khác, một quyết định lịch sử và hữu hiệu.

Ngài huấn luyện một thiền sư cư sĩ tuyệt vời tên là Saya Thetgyi. Chúng ta nhớ đến ngài và tôn kính ngài. Ngài là tấm gương sáng ngời cho thấy một thiền sư sĩ phải sống và phục vụ người khác với tình thương và lòng trắc ẩn như thế nào. Mặc dù bề ngoài ngài là một người có gia đình, ngài sống một cuộc sống thanh tịnh của một tu sĩ. Nhiều thế hệ mai sau sẽ được hứng khởi nhờ học hỏi ngài. Chúng ta có lòng biết ơn sâu xa đối với ngài Saya Thetgyi.

Rồi đến một vì sao sáng chói trong dải ngân hà Dhamma: ngài Sayagyi U Ba Khin, người cha Dhamma của thầy. Ngài có nhiều tình thương và lòng trắc ẩn đối với toàn thể nhân loại đang đau khổ và có nguyện vọng lớn lao để Dhamma được truyền bá khắp thế giới để phục vụ mọi người. Ngài rất muốn tự mình đi Ấn Độ nhưng vì lý do đặc biệt ngài không thể đi. Rồi một tình huống xảy ra, cho dù thầy là một công dân Miến Điện, thầy nhận được hộ chiếu đi Ấn Độ. Ngài rất hài lòng và nói, “Bây giờ con đại diện ta để đi và con sẽ hoàn tất viễn ảnh, sứ mệnh, và ước nguyện của ta.”

Thầy ngần ngại bởi vì thầy biết sự hạn hẹp của mình và hỏi, “Làm sao con có thể thành công trong việc giảng dạy Dhamma trong một quốc gia, nơi người ta hiểu sai lầm sâu đậm về Đức Phật và giáo huấn của ngài.”

Nhưng ngài khuyến khích thầy nói rằng, “Con không có gì phải lo âu bởi vì Dhamma đi tới đó, và qua con ta cũng đi tới đó. Con sẽ thành công, con không nên lo lắng.”

Khi thầy đi, tất cả đều là đen tối trước mặt. Thầy thắc mắc, “Làm sao người ta có đủ tin tưởng để học mười ngày với mình? Ai sẽ tổ chức những khóa thiền?”

Nhưng với sự chúc lành của Sayagyi U Ba Khin khóa, thiền đầu tiên được tổ chức trong vòng một tháng sau khi thầy tới Ấn. Và rồi dòng sông Hằng Dhamma bắt đầu tuôn chảy khắp nước. Thật không thể tin được!

Hàng ngàn người từ khắp nơi tới Ấn Độ vào thời đó, vì lý do này hay lý do khác, họ bắt đầu tham dự khóa thiền. Ngược lại, những thiền sinh này nài nỉ thầy viếng thăm nước họ để giảng dạy Dhamma. Họ giải thích, bởi vì nhiều bạn bè, bà con cần tới Dhamma nhưng họ không thể tới Ấn để tham dự khóa thiền. Nhưng thầy đành bó tay vì hộ chiếu của thầy chỉ

có giá trị cho mỗi nước Ấn. Thầy nhớ Sayagyi và ước nguyện của ngài là Dhamma phải được truyền bá khắp thế giới. và thầy nguyện *adhithhana* (quyết tâm) là trong vòng mười năm sau khi Thầy tới Ấn, một là thầy nhận được phép của Miến Điện, quê hương thầy, để được ra nước ngoài, hay là thầy phải lấy quốc tịch Ấn để có thể dạy Dhamma ở ngoại quốc.

Hạn cuối của mười năm ngày càng gần mà chính phủ Miến vẫn không chấp thuận. Nhưng thầy vẫn đợi. Cuối cùng khi đến gần ngày cuối, thầy xin nhập quốc tịch Ấn. Mặc dù thầy biết rằng cần rất nhiều thời gian để được nhập tịch, và còn lâu hơn nữa để có được hộ chiếu mới. Dhamma công hiệu như thế nào! Ba ngày trước khi hạn chót của mười năm chấm dứt, thầy nhận được quốc tịch Ấn và hộ chiếu được giao cho thầy đúng mười năm sau ngày thầy tới Ấn!

Kể từ khóa đầu tiên mà thầy hướng dẫn, bất cứ nơi đâu thầy dạy Anapana hay Vipassana, thầy bắt đầu khóa thiền bằng cách cung kính vị *sammāsambuddha*, và rồi thầy nói:

Guruvana, tert ora se,

Deun dharama ka dana

Thưa thầy, thay mặt thầy, con trao tặng món quà Dhamma.

Con là người đại diện cho thầy.

Khi người ta chúc mừng thầy về việc truyền bá Dhamma khắp thế giới, thầy cảm thấy rất ngượng ngùng: Người ta không nên có ý nghĩ sai lầm và cho rằng thầy trao tặng Dhamma. Không đâu, sự phụ của thầy đang trao tặng Dhamma cho thế giới, Thầy chỉ là người đại diện cho ngài. Cảm nghĩ này sẽ ngăn chặn ngã mạn phát sinh.

Thầy yêu cầu tất cả những người mà thầy huấn luyện thành thiền sư có cùng một cảm nghĩ này khi nào họ giảng dạy Dhamma. Dhamma là do Sayagyi trao tặng, tất cả các con chỉ giản dị là người đại diện của ngài.

Bởi vậy, trong ngày này, khi chúng ta tề tựu để tỏ lòng tôn kính đối với ngài U Ba Khin, vị vĩ nhân cư sĩ, người cha Dhamma của chúng ta, hãy để chúng ta tăng cường quyết tâm tiếp tục phục vụ cho sứ mệnh của ngài để cho những người đau khổ khắp thế giới hưởng được lợi lạc từ giáo huấn mà ngài đã nhận được từ Đức Phật Gotama.

Đường lối duy nhất để tỏ lòng tôn kính đối với ngài Sayagyi U Ba Khin là sống một cuộc sống Dhamma tinh khiết và là gương sáng cho người khác. Hãy không ngừng phục vụ một cách vô ngã, luôn nghĩ là, “Tôi là một người đại diện cho ngài Sayagyi U Ba Khin.”

Nguyện cho viễn ảnh Dhamma, sứ mệnh Dhamma của vị thiền sư vĩ đại U Ba Khin được hoàn tất. Nguyện cho càng ngày càng có nhiều người khắp thế giới hưởng được lợi lạc

từ Dhamma tuyệt vời này. Nguyện cho tất cả thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho tất cả được bình yên, được giải thoát.

Bhavattu sabba mangalam

VÌ LỢI LẠC CỦA NHIỀU NGƯỜI
CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI
SN.GOENKA
1883 - 2000

Mục Lục

1. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ - Ngày 3/3/1989	96
2. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ, Ngày 4 tháng 3 năm 1990.....	111
3. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ - Ngày 13/01/1991	120
4. Dhamma Dhara, Mỹ & Dhamma Giri, Ấn Độ, 07/1991 & 04/1992	133
5. Cuộc họp hàng năm : Dhamma Giri, Ấn độ, 01/1992	143
6. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Thali, Ấn Độ, 03/01/1993	148
7. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ, 21/01/1994	156
8. Cuộc họp hàng năm : Dhamma Giri, Ấn độ , 21/01/1995	166
9. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ - 20/01/1996.....	174
10. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri Ấn Độ - Ngày 1 tháng 1 năm 1997.....	184
11. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri Ấn Độ, Ngày 8 tháng 1 năm 1998.....	191
12. Cuộc họp hàng năm : Dhamma Giri, Ấn độ - 10/01/1998.....	193
13. Cuộc họp hàng năm: Dhamma Giri, Ấn Độ, ngày 10 tháng 1 năm 1999	205

1. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ - Ngày 3/3/1989

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Câu hỏi: Người ta nói rằng, “Atma (hay Linh hồn) là bất tử”. Điều gì xảy ra cho atma sau khi đạt được Niết bàn – Nirvana? Nếu linh hồn không tồn tại sau khi đạt được niết bàn thì niềm tin rằng atma là bất tử là sai. Xin thầy nói rõ về vấn đề này?

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

Sự ràng buộc ghê gớm rằng vô minh giúp chúng ta phát triển cái “tôi” sẽ được củng cố bởi loại niềm tin này. Có một lý do đằng sau sự hình thành của tất cả niềm tin triết lý này. Công việc của chúng ta không phải để nói rằng: “Không, điều đó là sai”, đưa ra lý do tại sao, và tham gia vào những cuộc thảo luận và tranh cãi - điều đó không giúp ích được gì cả. Chúng ta không nên xác nhận niềm tin này.

Hãy để nó qua một bên. Thôi được, nếu niềm tin rằng có một linh hồn bất tử thì hãy để tôi tìm hiểu niềm tin này. Vipassana không là gì ngoài sự tìm hiểu sự thật liên quan tới bản thân trong phạm vi của cơ thể. Điều đầu tiên mà các con gặp phải là cấu trúc thân xác. Qua Vipassana, khi các con di chuyển từ thô thiển tới vi tế, cho tới lúc vi tế nhất, các con sẽ tới một giai đoạn khi các con bắt đầu cảm thấy mọi vi tử cực nhỏ nảy sinh và diệt mất. Và các con sẽ nhận ra rằng: “Cái này không phải là Atma (hay là linh hồn), bởi vì Atma là bất tử và những cái này không phải là bất tử”.

Tương tự như thế, các con tiếp tục quan sát toàn bộ cơ cấu tinh thần. Khi các con quan sát từ thô thiển tới vi tế, tới vi tế nhất, các con sẽ đạt tới một giai đoạn khi các con thấy rằng những cấu trúc tinh thần cũng không là gì ngoài những gợn sóng nảy sinh và diệt đi. Bằng kinh nghiệm này các con đang tìm hiểu, giống như một khoa học gia, sự thật là gì. Khi các con tới giai đoạn mà toàn thể hiện tượng tâm và thân chỉ là sự sinh và diệt - và trong toàn thể tiến trình này sự bất tịnh sẽ được tẩy trừ - Sau đó, một giai đoạn sẽ tới khi các con vượt qua lãnh vực tâm và thân, và các con chứng nghiệm được điều gọi là Nirbana – Niết bàn, nơi không có gì nảy sinh, không có gì diệt mất. Các con có thể nói đó là bất tử. Nhưng khi các con đạt tới

giai đoạn đó sẽ không có “cái tôi”. Giai đoạn đó phải được chứng nghiệm bởi từng cá nhân. Nếu không có sự chứng nghiệm thì một lần nữa nó sẽ chỉ là một lý thuyết.

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

Câu hỏi: *Tại sao ngồi hai giờ mỗi ngày lại quan trọng?*

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

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

Trả lời: Đúng, mọi thứ trong lãnh vực tâm và thân là vô thường và sự vô thường này là vĩnh cửu. Nó vô thường một cách vĩnh viễn. Mọi thứ đều không ngừng thay đổi. Cho đến nay khi vật chất được đề cập đến, nó không ngừng thay đổi. Khi tinh thần được đề cập đến, nó không ngừng thay đổi. Bản chất của sự thay đổi không thể trở thành bản chất không thay đổi. Nó sẽ luôn luôn thay đổi.

Có bốn sự thật tối hậu căn bản. Một sự thật tối hậu liên quan tới vật chất; một sự thật tối hậu khác liên quan tới tâm; sự thật tối hậu thứ ba liên quan đến nội dung của tâm, và sự thật tối hậu thứ tư là giai đoạn Niết bàn – Nirvana. Tất cả bốn sự thật đều vĩnh cửu. Ba cái đầu tiên là vĩnh cửu trong bản chất thay đổi. Và cái thứ tư vĩnh cửu trong bản chất không thay đổi - không thể có bất cứ thay đổi nào. Như vậy mọi thứ liên quan đến những điều này đều thay đổi và không thay đổi.

Cần phải nhấn mạnh vào những điều thay đổi không ngừng bởi vì do vô minh và điên khùng chúng ta phát triển sự ràng buộc vào những cái sẽ thay đổi, và một khi nó thay đổi chúng ta cảm thấy chán nản. Sự ràng buộc mang tới khổ đau. Do đó, mục đích toàn bộ những lời dạy của Vipassana là để luôn luôn hiểu rằng những gì thay đổi là vĩnh viễn thay đổi. Bản chất của sự thay đổi không mất đi, nhưng sự ràng buộc của ta vào đó phải mất đi, bằng không chúng ta sẽ đau khổ. Vipassana là để cho mục đích này mà thôi, chứ không phải để tạo ra bất cứ một triết thuyết nào.

Câu hỏi: *Giá trị của ngồi thiền chung là gì?*

Trả lời: Khi vài người ngồi chung với nhau, những gì họ tạo ra trong tâm thấm vào bầu không khí. Nếu năm, mười, hai mươi hay năm mươi người ngồi chung với nhau, những rung

động của một hay hai trong số những người này có thể là những rung động tốt và nó có thể giúp cho người khác hành thiền tốt hơn trong môi trường đó. Đây là lý do.

Câu hỏi: *Con có rất nhiều đau đớn ngay khi con ngồi thiền ở nhà. Con phải làm những gì?*

Trả lời: Hãy hành thiền. Con có thể làm gì khác được? Bây giờ con có một đối tượng tuyệt diệu mà con có thể diệt trừ những khuôn mẫu thói quen của chán ghét. Bất cứ khi nào con cảm thấy cái gì khó chịu, thói quen cố hữu của tâm là phản ứng bằng chán ghét. Vipassana là để giúp con thoát khỏi những thói quen đó.

Sự chán ghét của các con đối với những cảm giác khó chịu không thể bị diệt trừ, trừ khi con đối diện với chúng và thay đổi khuôn mẫu thói quen này. Do đó, hãy chấp nhận tất cả những đối tượng giúp cho các con thoát khỏi thói quen cố hữu của chán ghét. Toàn thể mục đích của Vipassana là thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm; hoặc là thêm muốn đối với cảm giác dễ chịu hoặc là chán ghét đối với cảm giác khó chịu. Khi các con có cảm giác khó chịu hãy quan sát chúng mà không bị ràng buộc, không phản ứng và hiểu rằng chúng là vô thường – anicca. Tốt, bây giờ cảm giác khó chịu đã tới, hãy dùng chúng và tập với Vipassana.

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

Trả lời: Hãy tiếp tục thực hành. Không ngừng chiến đấu cuộc chiến của chính các con. Khi các con đến một môi trường Dhamma như thế này, toàn thể môi trường tràn đầy những rung động chống lại thêm muốn, chống lại chán ghét, chống lại vô minh. Trong môi trường này các con có thể thực tập tốt hơn, các con có được sức mạnh bằng sự tu tập nơi đây. Với sức mạnh này các con phải đối diện với thế giới bên ngoài. Sau cùng, các con phải sống ở trên thế gian. Các con không thể sống ở trung tâm thiền mãi mãi. Các con tới bệnh viện để cải thiện sức khỏe chứ không phải để sống ở đó. Do đó hãy tăng trưởng sức mạnh ở đây và rời sống ở thế giới bên ngoài. Sau một thời gian các con có thể thấy sự hành thiền của mình trở nên yếu hơn. Hãy hiểu lý do: toàn thể không khí bên ngoài tràn đầy những rung động của thêm muốn và chán ghét, và các con thực hành chống lại thêm muốn, chống lại chán ghét. Môi trường bên ngoài bắt đầu trấn áp các con và các con trở nên yếu hơn. Các con phải tiếp tục chiến đấu.

Với cuộc chiến này các con được trao cho hai dụng cụ trong phương pháp này. Dụng cụ thứ nhất là Anapana, đặc biệt để dùng cho mục đích này. Bất cứ khi nào con thấy rằng mình đã trở nên yếu đến nỗi các con không thể thực hành với cơ thể và cảm giác trên cơ thể, hãy trở lại với Anapana. Hơi thở là cái mà con có thể làm cho nó mạnh hơn một cách cố ý. Nếu con làm việc với hơi thở và con không thể cảm thấy hơi thở - hãy thở mạnh hơn một chút. Các

con có thể cố tình làm cho đối tượng này thô thiển một chút. Tập với điều đó, tâm sẽ trở nên an tĩnh và con sẽ tới một giai đoạn khi các con có thể bắt đầu tập trên cơ thể.

Câu hỏi: *Nếu con không thể cảm thấy những cảm giác vi tế trên cơ thể làm sao con có thể thực hành Metta?*

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

Câu hỏi: *Làm thế nào để một người hành thiền đối phó với sự đau buồn vì một người thân qua đời?*

Trả lời: Một người hành thiền sẽ có sự suy xét đúng và hiểu được luật tự nhiên. Mặc cho tất cả những sự than khóc và cầu nguyện, sẽ không có khả năng nào để người này quay trở lại. Các con phải chấp nhận sự thật là người này đã vĩnh viễn ra đi.

Hãy hiểu rằng mỗi lần con tạo ra những rung động vì buồn rầu và đau khổ khi nhớ tới người nào đó đã qua đời, những rung động ấy sẽ tới bất cứ chỗ nào mà người này hiện diện và làm cho người này không được hạnh phúc. Không ai muốn một người gần gũi và thân yêu đã mất không được hạnh phúc. Chắc chắn là ta muốn người đó được hạnh phúc, bình an và được giải thoát; vậy mà con lại gửi đến người này những rung động làm cho người này bất hạnh hơn. Các con đang làm hại người này, người mà con muốn họ được hạnh phúc. Một khía cạnh tai hại khác là khi các con than khóc khi nhớ tới những người gần gũi và thân yêu đã qua đời, các con đang gieo trồng hạt giống *sankhara* về đau khổ. Các con trở nên đau khổ, và hạt giống đau khổ sẽ không mang lại gì ngoài khổ đau trong tương lai. Thiên nhiên sẽ không phân biệt là các con đang gieo trồng những hạt giống vì lý do hợp lý này hay lý do hợp lý khác. Không đâu, nếu là hạt giống đau khổ nó sẽ mang lại khổ đau.

Sau cùng, hạt giống là gì? Hạt giống được nảy sinh và tạo ra khuôn mẫu thói quen trong tâm. Bây giờ các con hỗ trợ khuôn mẫu thói quen của tâm bằng cách trở nên khổ sở hơn bằng lý do này hay lý do khác. Khuôn mẫu thói quen này sẽ mang lại nhiều khổ đau hơn trong tương lai. Do đó các con đã bắt đầu hại chính mình và người thân yêu đã qua đời.

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

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

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

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

Câu hỏi: *Chúng con có con nhỏ và rất khó để có thì giờ hành thiền. Con phải làm gì?*

Trả lời: Một người thiện tại gia chắc chắn sẽ đối diện với những khó khăn đó. Nhưng nếu các con chờ tới lúc không có một cản trở nào thì suốt cả đời các con sẽ không hành thiền. Đối với phụ nữ, làm mẹ là một điều tốt. Và nếu các con có con cái, các con có nhiệm vụ phải chăm sóc chúng thật tốt. Cùng trách nhiệm chăm sóc con cái các con phải tìm thời gian để hành

thiền. Khi chúng ngủ, các con hãy hành thiền. Khi đứa trẻ thức dậy, thì lúc đó sẽ bắt đầu chăm sóc chúng. Bằng cách này, cho dù các con không có một nơi chốn hay thời giờ nhất định, điều đó cũng không quan trọng, hãy làm khi có thời gian rảnh. Nhưng hãy hành thiền, không nên ngưng hành thiền.

Câu hỏi: *Con có thể bắt đầu dạy con của con hành thiền vào tuổi nào?*

Trả lời: Trước khi ra đời. Thiền phải được chỉ dạy khi đứa trẻ đang lớn lên trong bụng mẹ. Đứa trẻ cần có được những rung động tốt khi còn ở trong bụng mẹ, do đó hãy thực hành Vipassana. Mọi bà mẹ đang mang thai hãy thực hành Vipassana nhiều hơn nữa bởi vì khi đó các con đang giúp cả hai người cùng một lúc. Con đang giúp chính mình và đang giúp đứa trẻ chưa ra đời. Hãy giúp cả hai.

Sau thời gian này, khi đứa trẻ lớn lên tới năm hoặc sáu tuổi các con có thể bắt đầu dạy chúng Anapana. Chỉ nhận thức về hơi thở trong vài phút, hai, ba hoặc năm phút là đủ. Không nên ép buộc nhiều quá. Một vài phút ý thức về hơi thở, và sau đó nói rằng: “Được rồi, hãy đi chơi”. Sau đó, lại một vài phút ý thức về hơi thở. Như vậy nó sẽ trở thành một trò chơi đối với đứa trẻ. Sau này khi đứa trẻ lớn lên, hãy tăng thêm thời gian. Bằng cách này các con đã bắt đầu gieo trồng hạt giống Dhamma, và đứa trẻ được phát triển trong một môi trường Dhamma.

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

Trả lời: Thực ra toàn bộ sự chỉ dạy có một mục đích duy nhất: Ta phải sống được bình an và hài hòa đúng theo luật tự nhiên, không làm hại mình và người khác. Nghệ thuật sống này rất khó để học được ở tuổi già, vì vậy sự chỉ dạy phải bắt đầu vào lúc tuổi còn non. Tại trường học trẻ em nên học nghệ thuật sống một cuộc sống lành mạnh. Chúng có một cuộc đời dài trước mặt.

Các con bắt đầu dạy cho chúng làm cách nào để kiểm soát tâm. Cùng với sự ý thức về hơi thở cũng nên giải thích rằng: Các con phải sống một cuộc đời có đạo đức, nhờ đó chúng sẽ hiểu rằng: “Tôi không nên giết hại, tôi không nên trộm cắp...v.v.. Nhưng làm sao tôi có thể tránh được những điều đó? Tôi phải kiểm soát được tâm tôi. Và hãy xem, điều này thật hữu ích.” Đối tượng được đưa ra là phổ quát, do đó một thiên sinh từ bất cứ một giai cấp, bất cứ một cộng đồng, một tôn giáo nào đều có thể thực hành điều này.

Các con cũng có thể nói với chúng rằng chúng có thể phát triển những ý thức này về hơi thở và rồi chúng sẽ sống một cuộc sống tốt đẹp. Tới một giai đoạn xa hơn chúng có thể thanh lọc tâm tới một mức độ mà chúng sẽ sống một cuộc sống hoàn hảo, như vậy sẽ có một mục tiêu.

Ví dụ tại trường học, khi trẻ em học những chữ cái với mục đích là để chúng trở thành những người có học sau này. Bây giờ chúng đã bắt đầu với nền tảng là Sila và hơi thở.

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

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

Câu hỏi: *Tại sao có sự cách biệt nam nữ trong khóa thiền?*

Trả lời: Điều này sẽ không cần thiết nếu chúng ta tập với loại thiền khác mà áp đặt một lớp dày trên bề mặt của tâm, khiến cho các con quên mọi thứ trong thâm tâm.

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

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

Trả lời: Sự giảng dạy của Dhamma là giống nhau cho tất cả mọi người, nhưng các con không thực tập. Do đó hãy tự xét mình: Tại sao các con không thực hành? Điều khó khăn là các con đã tham dự vào trò chơi cuồng điên về đức tin triết lý: “Có một linh hồn, có một thượng đế, tôi tin vào điều này”. Tất cả những cái đó trở thành một chướng ngại lớn. Và tất cả những người này không ít thì nhiều đã thoát khỏi sự điên cuồng đó. Họ nghĩ: “Tôi ở đây

để học hỏi phương pháp khiến cho tôi thanh lọc được tâm và làm cho tôi trở thành người tốt”. Do đó họ thực hành.

Hoặc là các con có sự ràng buộc này: “Tôi là một tín đồ Ấn giáo bảo thủ, tôi là một người đạo Jain thuần thành, tôi không thể cải đạo sang điều này”. Qua Vipassana các con không chuyển đổi sang Phật giáo, các con chuyển đổi sang Dhamma. Tuy nhiên câu hỏi này cứ tiếp tục tới trong tâm các con. Nếu các con không thể thoát khỏi những gông cùm này, các con sẽ không được giúp đỡ. Hãy thoát khỏi những ràng buộc này! Hãy hiểu rằng Dhamma là phổ quát. Nó giản dị là một nghệ thuật sống: Làm sao để phát triển sự làm chủ được tâm và làm sao để thanh lọc tâm nhờ đó chúng ta sống một cuộc sống lành mạnh. Một khi các con hiểu được điều đó, các con sẽ thực hành nhiều hơn. Và rồi tất cả những phẩm chất mà các con đề cập tới đối với người phương Tây chắc chắn cũng sẽ tới với các con, tự nhiên không kỳ thị ai cả.

Câu hỏi: *Tại sao uống chỉ một ly rượu nhỏ là phạm giới?*

Trả lời: Một ly sẽ trở thành nhiều hơn. Như vậy tại sao không tránh khỏi đó ngay từ lúc đầu.

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

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

Hãy hiểu rằng với kinh nghiệm của rất nhiều người đang tiến bộ, uống rượu đi ngược lại với Dhamma, ngược lại với sự thanh lọc của tâm. Sự vô minh khiến cho bất tịnh phát triển và những chất gây say nghiện liên quan mật thiết với sự vô minh. Chúng nhấn chìm tất cả sự hiểu biết của các con. Hãy thoát khỏi chúng càng sớm càng tốt.

Câu hỏi: *Hầu hết mọi tổ chức khi trở nên lớn hơn đều quan tâm tới sự lớn mạnh và bành trướng của họ. Làm sao chúng ta có thể bảo vệ tổ chức Dhamma không phạm những lỗi lầm này?*

Trả lời: Nguyên nhân của vấn đề nằm trong câu hỏi. Nếu những tổ chức này làm việc cho sự bành trướng của họ, họ đã bắt đầu thoái rữa. Mục đích phải nhằm làm gia tăng lợi lạc của người khác. Khi đó sẽ có một chủ đích Dhamma tinh khiết và sẽ không có cơ hội mục nát.

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

Câu hỏi: Đức Phật có cần thiết phải hành thiền ngay sau khi giải thoát không?

Trả lời: Có. Điều này cần thiết. Ngay khi ta trở thành một vị Phật, điều đó cũng có nghĩa rằng luật tự nhiên bắt đầu ưu đãi người này. Luật tự nhiên đối với cơ thể này là nó đang hủy hoại, đang chết dần. Thân thể cần sức mạnh, và khi một vị Phật đi vào trạng thái thiền của Nirbana và đi ra, người đó cảm thấy rằng toàn bộ cơ thể trở nên mạnh khỏe hơn. Nó hữu ích và vị này có thể làm việc nhiều hơn.

Cơ thể của một người làm việc rất nhiều suốt hai mươi bốn tiếng đồng hồ, trừ hai giờ hay hai giờ rưỡi khi người đó nằm xuống. Nghỉ ngơi một chút là cần thiết. Tâm được bình an, nhưng để cho thân thể được nghỉ ngơi tâm phải đi vào nội tâm và đạt đến trạng thái Nirbana. Khi một người ra khỏi kinh nghiệm Nirbana người đó trở nên tươi tỉnh.

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

Trả lời: Thành quả thực thụ là đạt tới giai đoạn Arahant. Hãy trở thành một Arahant, và thầy sẽ tuyên bố lớn rằng: “Hãy xem một trong những thiên sinh của thầy đã trở thành một Arahant, tất cả các con hãy tới!” Trừ khi các con trở thành một Arahant, nếu không thì thầy có thể tuyên bố được gì? [cười lớn].

Bây giờ sự lôi cuốn nhất là cách sống của các con đang thay đổi. Nếu các con trở thành những người tốt hơn, chắc chắn các con đã được củng cố trong Dhamma. Vậy là đủ rồi.

Câu hỏi: Tại Ấn Độ có rất nhiều loại thực hành tôn giáo, phong tục tập quán và giai cấp. Trong những trường hợp thế này Vipassana sẽ giúp ích bằng cách nào?

Trả lời: Vipassana là cách duy nhất để giúp ích trong tình huống như thế. Trong tất cả tông phái, cộng đồng, đức tin, giáo lý, nghi thức, và nghi lễ, có một điều phổ quát là: Mục đích để thanh lọc tâm tới một mức độ mà các con sẽ không làm hại chính mình và người khác. Giờ ta có thể thuộc vào bất cứ một cộng đồng nào, một niềm tin nào, nhưng mọi người có thể chấp nhận điều này một cách dễ dàng.

Một ví dụ: một số đông những linh mục và bà sơ công giáo tới với khóa thiền và một số người nói rằng: “Thầy đã giảng dạy Thiên chúa giáo dưới danh nghĩa của Đức Phật.” Mọi người đều muốn rằng tâm trở nên thanh tịnh. Tương tự như thế, cho dù ta là một người theo đạo Jain hay Ấn giáo hay bất cứ cái gì khác, nếu ta bắt đầu thực hành Vipassana, ta thấy rằng đó là phổ quát và tốt cho tất cả mọi người. Những khó khăn này sẽ trở thành vô nghĩa với

người bắt đầu thực hành Vipassana. Và điều này sẽ mang lại đoàn kết cho một quốc gia, đoàn kết cho toàn thể nhân loại. Đó là một điều tốt để làm.

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

Trả lời: Chúng ta không ngăn người ta thoát khỏi sự đau ốm. Nhưng mục tiêu phải hết sức rõ ràng: Vipassana là để thanh lọc tâm, để tâm thoát khỏi mọi bệnh tật. Nếu mục tiêu chỉ để thoát khỏi một chứng bệnh nào đó, mục đích của các con đã sai và các con không tập một cách đúng đắn; trong mọi lúc sự chú tâm của các con sẽ chỉ chú ý vào chứng bệnh của mình. Khi sự chú tâm không đặt vào đối tượng mà đáng lẽ các con phải thực hành, các con sẽ không thể có lợi lạc. Các con sẽ không đạt được cái này hay cái khác.

Mục đích để thoát khỏi mọi bệnh tật của cuộc đời khiến cho các con không được hạnh phúc. Đúng thế, khi tâm được thanh lọc, những chứng bệnh về tinh thần sẽ mất đi, chúng không thể tồn tại, nhưng chúng ta không nói rằng những bệnh tật về thể xác sẽ được chữa. Một vài bệnh sẽ được chữa lành, nhưng mục tiêu là để thanh lọc tâm.

Câu hỏi: Trong một khóa thiền Vipassana những người không phải là cư sĩ có được phép cử hành những cách tu tập của tôn giáo họ trong một thời gian ngắn không? (Như là: sāmāyika, pratikramana, sandhyā, ..v.v...?)

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

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

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

Một chữ được dùng là sāmāyika. Nghĩa đen của chữ này là tâm trở nên thăng bằng. Họ sẽ làm gì đối với sāmāyika này? Họ ngồi và lặp đi lặp lại một số câu trong 48 phút. Riêng đối với thì giờ mà nói, các con ngồi ở đây trong một tiếng đồng hồ các con có thể trú trọng tới samayaki nhiều hơn.

Nhưng trong 48 phút đó họ lặp lại một số câu nào đó mà không hiểu rằng điều này chỉ xảy ra ở trên mặt của tâm, tầng nhận thức của tâm. Bằng cách tụng niệm một lời nào đó, người ta thấy rằng tâm đã trở nên cân bằng. Cái phần nào của tâm? Chỉ có phần bề mặt của tâm. Toàn bộ tâm phải được thăng bằng và khi đó nó sẽ là samayika.

Toàn bộ tâm lúc nào cũng dao động. Mặc dù trên bề mặt đã trở nên an tĩnh, trong thâm tâm vẫn còn dao động - thèm muốn và chán ghét. Ngay từ lúc khởi đầu Vipassana đã giúp các con tập với bề sâu đó, và làm cho tầng lớp sâu nhất của tâm trở nên thăng bằng. Khi người ta hiểu rằng Vipassana không có gì khác hơn samayika, những rắc rối sẽ mất đi. Sự ràng buộc vào nghi thức, nghi lễ, tế tự, những lời tụng niệm, những câu chú - tất cả những cái đó làm ô nhiễm nước sông Hằng.

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

Tương tự như thế cho pratikramana. Chữ pratikramana có nghĩa là quay trở lại. Bây giờ các con ngồi xuống một lúc và nhớ lại, “Hôm nay tôi có những hành động bất thiện này bằng việc làm, bằng tâm ý và bằng lời nói. Ô, nó xấu quá. Trong tương lai tôi sẽ không làm điều đó.” Nó rất tốt, nhưng phần nào của tâm đang làm những điều đó? Một lần nữa, chỉ có phần bề mặt của tâm. Sâu trong tầng lớp vô thức của tâm các con đang phạm cùng một lỗi lầm mà các con đang muốn sửa đổi. Thèm muốn và chán ghét có ở đó. Đây là gốc rễ. Nếu các con không thể loại trừ được những cái đó, tất cả những sự thanh lọc tâm tại tầng lớp bề mặt hoàn toàn không phải là pratikramana, có nghĩa là trở về với trạng thái ban đầu của sự thuần khiết.

Bậc giác ngộ nói rằng tâm tự nó là thanh tịnh: Hãy thoát khỏi bất tịnh và tâm sẽ thanh tịnh. Khi tâm ở trạng thái tinh khiết tự nhiên, nếu đột nhiên một cảm giác khó chịu nảy sinh và nó tạo ra cảm giác chán ghét đối với cảm giác này, rồi nó sẽ đi ra ngoài giới hạn của nó – atikramana. Các con nhớ, “Ồ, tâm đã đi khỏi giới hạn. Hãy mang nó trở lại bên trong phạm vi, nơi không có chán ghét. Ô, nó đã đi tới nơi có thèm muốn. Hãy mang nó trở lại trong giới hạn nơi không có thèm muốn.” Đó là pratikramana. Và đây là những gì các con đang làm trong Vipassana. Nếu chúng ta khuyến khích người ta, “Thôi được, bởi vì các con không có lời thề nguyện, cứ tiếp tục,” thì các con làm hại họ.

Một chữ khác được dùng là sandhyā. Nghĩa đen là ngày và đêm kết hợp với nhau. Nghĩa sâu sa hơn là samyak-dhyāna, hành thiền theo đường lối đúng đắn. Đường lối đúng đắn có nghĩa là toàn bộ tâm phải được tập trung với sự thanh tịnh; Đây là sandhyā. Và những gì được làm

lúc này? Dưới danh nghĩa của sandhyā các con tụng niệm một chữ nào đó trong vài phút; và các con đã làm xong công việc của mình. Vipassana cho các con samyak-dhyāna, sandhyā đích thực. Những người tham gia vào lễ nghi, nghi thức sẽ hiểu tất cả những điều này khi các con nói cho họ, “Hãy tập với cái này. Hãy bỏ qua sự phán xét trong mười ngày. Nếu quý vị tiếp tục cử hành những nghi thức, các vị sẽ không hiểu những gì đang giảng dạy nơi đây.”

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

Rồi một câu hỏi đã có trong một khóa thiền, khi một người cử hành những nghi lễ này. Để coi, nếu người đó tập với những nghi lễ và nghi thức và ra về, chúng ta có thể làm gì được? Ngay như sau đó các con biết được, các con không thể chạy theo họ. Người đó đã bỏ qua mọi lợi ích của Vipassana.

Nhưng nếu ta biết rằng một thiền sinh nào đó tiếp tục một nghi thức, nghi lễ trong khóa thiền, thì đây lòng từ bi ta nói với họ rằng: “Không, điều đó có hại. Bạn phải chấm dứt. Bạn đã có lời thề không pha trộn phương pháp ít nhất là trong mười ngày này. Đừng làm nữa.” Mặc dù có những lời khuyên cáo lập đi lập lại, nếu có những ai không đồng ý, thì hãy nói họ ra về với tràn đầy lòng từ bi. Các con phải hết sức cứng rắn. Đây là lòng từ bi trong kỷ luật. Các con cứng rắn để giúp người khác chứ không phải để tự thỏa mãn. Hãy cứng rắn với rất nhiều từ bi.

Câu hỏi: *Họ có thể tiếp tục Vipassana cùng với cử hành nghi thức, nghi lễ sau khi rời khóa thiền không?*

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

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

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

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

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

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

Câu hỏi: Tại sao lại có hại khi pha trộn phương pháp?

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

Một lý do khác là khoảng thời gian từ một bậc giác ngộ này đến một bậc giác ngộ khác là một khoảng thời gian trống ngắt quãng rất lớn. Trong khoảng thời gian trống đó đó phương pháp biến mất, nhưng những lời giảng dạy bằng cách nào đó vẫn còn tồn tại, mặc dù ý nghĩa thực thụ đã mất đi. Và nếu không thực tập, ngay cả Dhamma tinh khiết được giảng dạy bởi một đấng giác ngộ dần dần cũng biến thành một tông phái.

Đối với người đứng đầu một tông phái, số tín đồ trở nên quan trọng và mục tiêu là gia tăng con số này. Cho dù mọi người có được lợi ích thực sự hay không, điều này không quan trọng đối với vị đó. Nếu một trong những người tín đồ đòi hỏi phải có phương pháp, vị đó sẽ giải thích những chữ còn sót lại theo ý nghĩ riêng của người đó, và chỉ dạy phương pháp mà không hiểu ý nghĩa thực sự của những chữ này. Ước nguyện của ông ta là để giữ cho những tín đồ được vui lòng trong tông phái của ông ta. Và bây giờ điều đó bắt đầu, người ta bị ràng buộc vào đó, “Điều này đã được ban phát từ vị thầy tuyệt diệu, là người chắc chắn đã tiếp xúc với một bậc giác ngộ, do đó những gì ông ta nói là hoàn toàn đúng.”

Dhamma trở nên ô nhiễm do những người khởi sự không biết làm sao để thanh lọc tâm ở chiều sâu. Họ tìm ra một vài cách ở đây hay kia, và bắt đầu những điều này. Nếu những điều này được thêm vào Vipassana thì Vipassana sẽ ô nhiễm. Sự hữu hiệu của Dhamma tinh khiết chắc chắn sẽ mất đi.

Bây giờ những gì sẽ được thêm vào? Nếu ai đó muốn an tĩnh tâm, người đó sẽ được bảo rằng: “Được, bạn nên tụng niệm những chữ này.” Và cái chữ được đưa ra là cái tên của người đã bắt đầu một tông phái đặc biệt nào đó, “... bởi vì ông ta là một người giác ngộ.” Do đó mỗi một tông phái sẽ lặp đi lặp lại một cái tên nào đó. Bây giờ ta trở nên an tĩnh bởi vì những chữ này được lặp đi lặp lại. Họ nghĩ; “À, truyền thống của chúng ta rất tuyệt diệu. Nó cho chúng ta những bình an như thế.” Nhưng họ đã đánh mất tinh túy thực sự của Dhamma.

Dhamma là gì? Mục tiêu là để thoát ra khỏi vòng luân hồi, tiến trình của sinh và tử. Mỗi lúc các con tạo ra sankhara bằng cách phản ứng lại cảm giác dễ chịu hay khó chịu, các con đang đẩy bánh xe này. Nếu các con không đi đến nơi gốc rễ của sự thèm muốn và chán ghét mà chỉ làm việc tại bề mặt của tâm thì sự thèm muốn và chán ghét của các con vẫn tiếp diễn. Khi các con tụng niệm một chữ chỉ có bề mặt của tâm là đang tụng niệm. Trong thâm tâm toàn thể tiến trình vẫn giống như cũ.

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

Phương pháp thiền Vipassana là để thay đổi khuôn mẫu thói quen tại tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Khi các con lặp lại một từ, các con không thay đổi khuôn mẫu thói quen. Bởi vì các con không biết những rung động gì đến, khi có một điều gì đó như là sự dễ chịu hay khó chịu. Các con không biết các con đang phản ứng như thế nào đối với những rung động tự nhiên và nó tiếp tục xảy ra sâu tận bên trong thân và tâm của các con. Các con sẽ dựng lên

một màn chắn bằng những rung động tự tạo và không có thật. Các con tạo ra một chương ngại cho chính mình.

Những loại ô nhiễm nào có ở đó? Các con có thể ngồi xuống và tưởng tượng điều gì đó, tâm của các con được tập trung với hình ảnh này. Bây giờ làm sao các con tới được giai đoạn khi các con quan sát thêm muốn và chán ghét nảy sinh ở tầng lớp sâu thẳm nhất? Các con đã chuyển hướng tâm nhận thức tới một đối tượng tưởng tượng, và quên bẵng đi cái tâm vô thức của mình.

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

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

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

2. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ, Ngày 4 tháng 3 năm 1990

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

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

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

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

Câu hỏi: *Tông phái có vẻ là hình thức khác của phân biệt giai cấp, thưa thầy làm sao để tránh khỏi những điều này?*

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

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

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

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

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

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

Nếu các con cứng cổ trong sila, samadhi và panna, thì bất kỳ con thuộc một tôn giáo nào, con là một người tốt, giải thoát và thiện lành, và những người tốt sẽ tạo ra một xã hội tốt lành.

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

Câu hỏi: *Một người Hồi giáo, theo đạo Jain hay Hồi giáo có thể tham dự vào những nghi lễ tôn giáo ở chỗ thờ phụng của họ mà vẫn có thể tiến bộ trong Dhamma được không?*

Trả lời: Được. Nếu các con hiểu Vipassana một cách đúng đắn, mặc dù các con đã tham dự những lễ nghi tôn giáo các con sẽ hiểu rằng những cái này là vô nghĩa và không có thực chất. Nếu gia đình các con cử hành các nghi lễ này, đi tới những chỗ gọi là chỗ thờ phụng với họ để có sự liên hệ tốt lành. Các con không nên tạo ra những rạn nứt nảy sinh, nếu các con phải cúi lạy, được, hãy cúi lạy.

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

Bất cứ khi nào ta cúi lạy và hiểu được anicca, dukkha, anatta tại tầng lớp thực nghiệm ta cúi lạy Dhamma và không có hại gì cả. Nhưng nếu các con tin rằng cúi lạy một bức tượng ở

chùa, đền thờ, nhà thờ sẽ giải thoát các con khỏi khổ đau, các con không phải là một người hành thiền Vipassana tốt.

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

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

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

Chúng tôi ngồi ở hàng ghế đầu và ngay khi ngồi xuống sự rung động tột hại đến nỗi tôi cảm thấy nôn nóng và muốn ối mưa. Chúng tôi không thể ở quá 2 phút. Ngày hôm sau chúng tôi đến trung tâm và Sayagyi hỏi thầy:

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

“Ồ, thưa thầy...”

“Con đã cảm thấy gì?”

Bởi vậy, thầy nói với ngài: “Sadhu, sadhu, sadhu”

Thầy trả lời “Thầy gửi con tới đó để xem con có bắt đầu cảm thấy được những cảm giác không chỉ ở bên trong mà cả ở bên ngoài nữa.”

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

Biết rằng thầy của mình không nói thầy tới đó mà không có lý do, thầy đồng ý. Shwedagon Pagoda (Tháp Shwedagon) là một chỗ tuyệt vời, nơi xá lợi của Đức Phật được thờ phụng. Thầy đã tới đó nhiều lần để hành thiền trên một chỗ cao và thầy đã biết rằng nơi đó có những rung động tuyệt vời.

Nhưng điều gì xảy ra lần đó, khi thầy cúi lạy thầy thấy mình không thể ngẩng đầu lên được, nó giống như là có chì lỏng đổ xuống cột xương sống của thầy. Thầy có một cảm giác nặng nề đau đớn rất mãnh liệt và cảm giác đó tồn tại 24 tiếng đồng hồ.

Chiều hôm sau thầy tới với vị thầy và ngài hỏi thầy:

“Hôm qua con có đi tới Shwedagon Pagoda hay không?”

“Dạ, thưa thầy, có”

“Chuyện gì đã xảy ra?”

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

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

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

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

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

Mục đích của Vipassana không phải thuần túy chỉ để tập trung tâm hoặc là để thanh lọc tâm ở tầng lớp trên bề mặt mà để thanh lọc tâm ở tầng lớp sâu nhất. Mỗi một tiếng có một sự rung động riêng của nó, đặc biệt là những tiếng bīja mantras (những lời chú). Nếu các con cứ tiếp tục lặp lại những chú này các con sẽ bao trùm trong một rung động giả tạo, và điều này tốt tới một mức độ nào đó. Bởi vì nó giống như một bức chắn không cho phép những rung động xấu làm phiền các con. Nhưng sự bất tịnh gốc rễ không có cơ hội được diệt trừ, và như thế các con không tìm thấy những gì xảy ra cho tâm và thân các con khi các con tạo ra bất tịnh như giận dữ, sợ hãi, ngã mạn, hoặc là đam mê.

Bất cứ một bất tịnh nào nảy sinh trong tâm chắc chắn sẽ tạo ra một cảm giác trên cơ thể bởi vì tâm và thân liên quan mật thiết với nhau, khiến cho chúng ảnh hưởng lẫn nhau. Nếu tâm có một ý nghĩ tốt các con cảm thấy những cảm giác dễ chịu. Nếu tâm tràn đầy bất tịnh các con sẽ cảm thấy những cảm giác khó chịu. Đây là luật tự nhiên. Khi một sự bất tịnh ở trong tâm tạo ra cảm giác khó chịu, các con phản ứng đối với cảm giác đó bằng sự chán ghét và sự phản ứng này tự nó tạo ra một loại cảm giác khó chịu nào đó và một lần nữa con lại phản ứng lại điều này. Do đó sự phản ứng của các con đối với sự bất tịnh gia tăng bội phần bởi những cảm giác này, và cảm giác nảy sinh gia tăng bội phần bởi vì những bất tịnh. Một chu kỳ ghê gớm bắt đầu.

Đức Phật khám phá ra rằng để phá bỏ chu kỳ ghê gớm này các con phải quan sát cảm giác một cách khách quan và hiểu được rằng chúng là anicca. Đây là bởi vì vedanā - paccayā tanhā - bởi vì có cảm giác thèm muốn nảy sinh. Vì chỉ có cảm giác dễ chịu trên thân khiến các con tạo ra thèm muốn, bám víu chứ không có cái gì khác. Nó có vẻ như là các con thèm muốn cái gì đó ở bên ngoài, một hình dáng ở bên ngoài, âm thanh, mùi vị, sự xúc chạm, vị nếm - Nhưng có một khoảng trống giữa đối tượng bên ngoài và sự phản ứng của con đối với nó. Khoảng trống được Đức Phật khám phá và đây là sự giác ngộ của ngài.

Không phải là salāyatana-paccayā tanhā – tùy thuộc vào đối tượng của giác quan thèm muốn nảy sinh mà vì salāyatana-paccayā phasso; phassa-paccayā vedanā; vedanā-paccayā tanhā - bởi vì sự xúc chạm của giác quan, cảm giác thèm muốn nảy sinh. Mắt xích nối bị bỏ quên, bị

thiếu hụt là khám phá của Đức Phật. Nếu các con không tận dụng nó các con đã không đi theo lời giảng dạy khiến cho các con tiến tới mục đích cuối cùng.

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

Chúng ta không phải ở đây để lên án người khác đang dùng tụng niệm và tưởng tượng, nhưng đối với những người tin chắc rằng con đường này sẽ đưa chúng ta tới mục đích cuối cùng chắc chắn đã hiểu được sự quan trọng của vedana. Cho dù vedana là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, hãy quan sát chúng với anicca. Khi sự hiểu biết của các con về anicca trở nên mạnh hơn nó sẽ thanh lọc bề sâu của tâm và các con đạt được mục đích tối hậu bên ngoài vedana.

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

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

Ta chỉ nên tạo ra tình thương và lòng từ bi cho người khác, phục vụ chỉ để cảm thấy lòng biết ơn và mong muốn giúp họ thoát khỏi khổ đau mà không mong muốn được đền đáp. Chúc vụ mà ta đang phục vụ không có gì khác nhau cả. Ta phải thoát khỏi ngã mạn càng nhiều càng tốt.

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

Một khi các con đã bắt đầu phục vụ, nếu các con thấy rằng các con cố giữ quan điểm của mình, các con cũng nên hiểu rằng vào lúc này các con không nên phục vụ. Các con nên ngồi thiền và thoát khỏi ngã mạn càng nhiều càng tốt trước khi các con tiếp tục phục vụ. Nếu sự hiểu biết này phát triển sâu đậm, sự liên hệ giữa thiền sư phụ tá, người phục vụ, ban quản trị và thành viên sẽ được hòa thuận, bằng không thì không được. Đức Phật đã nói nếu người nào chỉ rõ lỗi lầm của mình, hãy cảm ơn người đó. Người đó đã chỉ cho con một kho báu, các con đã không biết làm thế nào để tận dụng kho tàng này. Các con hãy cảm ơn những ai đã chỉ cho

các con lỗi lầm và tự xem xét chính mình, tự nghĩ rằng: “Đúng, nhiều người đã nói mình có sai lầm này, như vậy chắc chắn ta đã có lỗi lầm, giờ ta không nên bào chữa, ta nên xem xét và cố loại trừ được nó.” Đó là điều hay nhất để làm.

Thật là khó khăn để thấy rằng ta có lỗi hay không bởi vì xu hướng bào chữa hành động với chính mình và đối với người khác. Nhưng nếu các con thấy rằng các con bực bội khi có người khác phê bình mình thì đúng, có cái gì thực sự sai lầm trong chính các con. Nếu các con thực sự không thể chịu đựng được sự phê bình, nó cho thấy các con rất yếu trong Dhamma. Đức Phật muốn chúng ta sống trong hòa thuận mà không có tranh cãi. Những người con trai (Buddha-putra), con gái (Buddhaputri) của Đức Phật không bao giờ tranh cãi, họ luôn luôn đầy tình thương trong ánh mắt. Sự quan hệ giống như sữa và nước, một khi chúng hòa nhập chúng không có thể tách rời được. Tất cả những người phục vụ Dhamma nên giống như nước và sữa. Khi các con phục vụ Dhamma dưới bất cứ hình thức nào các con cũng là người hành thiền Vipassana trước và sau cùng.

Do đó hãy thực hành để xóa bỏ ngã mạn, nếu các con làm được điều này sự quan hệ sẽ tự động trở nên hòa thuận. Hãy vận dụng Dhamma để có những mối quan hệ tốt lành.

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

Trả lời: Có một sự chống đối rất lớn trong việc tính tiền. Dhamma không phải là một món hàng có thể mua bán. Đức Phật không bao giờ bán Dhamma cả, người ta tới với ngài và ngài không bao giờ đòi hỏi điều gì đối với việc bảo trì trung tâm thiền của ngài - āshram. Truyền thống của chúng ta không cho phép biến Dhamma thành món hàng để mua bán.

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

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

Nếu các con bắt đầu tính tiền, dù chỉ là những lệ phí tối thiểu về chỗ ăn và ở, các con tạo ra một màn chắn đối với những người nghèo tới tham dự khóa thiền. Một số người tới những

khóa thiền ở đây là những người duy nhất làm ra tiền trong gia đình, và những gì họ kiếm được hàng ngày giúp gia đình có hai bữa ăn. Chỉ nội việc tới đây trong mười ngày là một sự hi sinh lớn lao. Và nếu vào cuối khóa thiền các con muốn những người đó phải trả tiền, các con đã tạo ra một rào cản đối với việc họ tới tham dự khóa thiền.

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

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

Câu hỏi: *Nhiều khi một người vợ hay người chồng tham dự khóa thiền Vipassana nhưng người kia thì không, trong trường hợp này phải làm gì?*

Trả lời: Các con không thể ép buộc vợ hoặc chồng đi theo con đường Dhamma, ép buộc không giúp ích gì được. Cách duy nhất để giúp họ là bắt đầu ban phát metta cho họ. Bằng những hành vi cử chỉ của chính các con cho thấy rằng Dhamma đã giúp các con. Hãy để cho người vợ, người chồng nghĩ rằng vợ hay chồng tôi là một người thường rất là nóng tính nhưng đã trở nên bớt đi sau khi thực hành Vipassana. Người này là một người rất ngã mạn nhưng bây giờ đã trở nên ít đi. Chỉ có điều này sẽ lôi cuốn người bạn đời tới với Dhamma, không còn cách gì khác.

Câu hỏi: *Nhiều khi cả hai vợ chồng đều là người hành thiền Vipassana, nhưng họ tranh cãi. Thưa thầy cần phải làm những gì?*

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

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

Trả lời: Vipassana là cách duy nhất để giải quyết những vấn đề này không phải chỉ riêng tại Ấn Độ mà trên khắp thế giới. Tàn bạo nảy sinh ở những nơi có những bất tịnh lớn lao giống như nóng giận, thù hận, ghen ghét trong tâm của dân chúng. Việן vào có này hay có khác những bất tịnh này thể hiện ra. Nếu trong tâm tràn đầy bất tịnh nó sẽ dễ bị lôi vào sự bạo hành và làm hại người khác.

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

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

Hãy chắc rằng Vipassana phải được lan truyền, chúng ta phải có lòng từ bi chứ không phải là thù hận cho những người đau khổ này, những thành phần khủng bố và những người dùng bạo lực họ cần tới Vipassana. Nếu họ có Vipassana chắc chắn họ sẽ có sự thay đổi tốt đẹp hơn.

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

3. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ - Ngày 13/01/1991

Câu hỏi và Trả lời

Câu hỏi: *Dhamma Giri đang phát triển rất nhanh, Ngoài những khóa thiền, hiện nay chúng ta có viện nghiên cứu Vipassana, một nơi dành cho công nghệ, một nơi dành cho tiếng Pali và rất nhiều sự xây dựng. Xét về tất cả những điều này. Thưa Thầy chức năng quan trọng nhất của một trung tâm Dhamma là gì, điều gì sẽ được ưu tiên và ai là những người quan trọng nhất tại một trung tâm.*

Thầy Goenka: Hoạt động chính tại tất cả những trung tâm thiền của chúng ta khắp thế giới là giảng dạy Vipassana, tuy nhiên Dhamma Giri là tâm điểm, một trung tâm quan trọng nhất, nơi chúng ta có những hoạt động khác trong việc nghiên cứu về pariyatti – pháp học - những lời của đức Phật. Có rất nhiều lầm lẫn đối với phương diện lý thuyết của Dhamma ví dụ có những quyển sách do những người không hành thiền viết, có những sự chuyển dịch không đúng về những lời của đức Phật và chúng ta nhận ra rằng những diễn dịch sai lầm sẽ tạo ra sự bối rối trong tâm của thiền sinh. Đối với những thiền sinh đã thực hành thiền và có 100% tin tưởng về những gì được dạy thì không cần thiết phải tìm tới pháp học để có sự hướng dẫn hay sự hướng dẫn. Nhưng nếu một thiền sinh gặp một quyển sách mà có sự diễn giải hoàn toàn khác với lời dạy và giáo huấn của đức Phật thì chắc chắn có sự phân vân nảy sinh trong tâm của thiền sinh đó và thiền sinh đó sẽ thấy khó tiến bộ trong Dhamma.

Vì mục đích này chúng ta nhận thấy rất thiết yếu để thành lập trung tâm nghiên cứu Vipassana để hỗ trợ, gia tăng sự thực dụng về những lời dạy của đức Phật. Viện nghiên cứu sẽ làm sự nghiên cứu toàn diện về những lời dạy của Đức Phật và lời bình luận cùng những bình luận phụ, và viện cũng sẽ phát hành những lời giải thích liên quan đến sự thực hành. Viện nghiên cứu này không có mục đích gì khác hơn là làm sáng tỏ phương pháp vipassana và để giúp thiền sinh hiểu rõ về pariyatti – pháp học là gì. Điều này không có nghĩa rằng hoạt động của trung tâm để dạy thiền vipassana sẽ yếu đi trong mọi trường hợp, sự hành thiền sẽ luôn luôn là sự hoạt động quan trọng nhất, sự nghiên cứu không nên làm ở mọi trung tâm. Dhamma Giri ở một vị thế đặc thù, trung tâm có những cơ sở thích hợp và có một khu đất lớn và một phần đã được dành cho việc nghiên cứu.

Về việc chỉ ra điều gì quan trọng tại một trung tâm thì sự thực hành phương pháp luôn luôn giữ một vị trí hết sức quan trọng và sự quan trọng thứ hai là sự phục vụ. Tuy nhiên nếu có người muốn hiến tặng để giúp cho một dự án đã được công bố, ví dụ như phát hành một quyển sách hay là làm việc nghiên cứu đặc biệt nào đó hoặc xây dựng tòa nhà tại trung tâm, thì tiền sẽ được dùng cho mục đích đó. Tổ chức chúng ta sẽ không bao giờ cố ép người khác bằng cách nói rằng tiền của bạn sẽ nên ở đây hay kia, chỗ nào quan trọng hơn, chỗ kia quan

trọng hơn. Chủ ý phải do người hiến tặng, tương tự như thế sự phục vụ phải tùy theo chủ ý của người phục vụ Dhamma. Một người có thể cảm thấy thoải mái hơn hay vui hơn khi phục vụ ở nơi dạy hành thiền thì ta nên phục vụ ở đó, nhưng nếu ta cảm thấy thoải mái hơn trong vấn đề làm việc với sách vở thì chúng ta nên phục vụ ở đó.

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

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

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

Theo lời đức Phật. Người sống cuộc đời Dhamma thì được Dhamma bảo vệ chứ không phải người không chăm sóc Dhamma, Dhamma giống như con dao hai lưỡi. Đối với những người sống cuộc đời Dhamma, Dhamma sẽ cắt đứt tất cả những chướng ngại, mọi khó khăn và tất cả những kẻ thù. Nhưng đối với những người không thực hành Dhamma chính lưỡi dao này sẽ bắt đầu đâm chém người này. Ta phải hết sức cẩn thận, Dhamma phải được bảo vệ tại đất Dhamma.

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

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

Câu hỏi: *Nhiều tổ chức tài chính trong đó tiền bạc được đầu tư và sử dụng bởi những nhóm người có những công việc có hại như chế tạo vũ khí, chế tạo thuốc trừ sâu, hay là thử những hóa chất trên động vật... Trong những năm gần đây, những sự đầu tư sẽ được hình thành cho những ai sử dụng nó trong những giới hạn được đặt ra bởi những người cho vay. Thù lao cho giới hạn luật lệ này có thể bằng những số tiền được đầu tư vào những cơ sở lớn hơn, nếu tiền Dana được đầu tư chúng ta có thể chọn đầu tư ở những nơi có giới luật, mặc dù điều này có nghĩa rằng sẽ có lợi nhuận ít hơn. Hay là tiền Dana sẽ được cho mượn chỉ để tạo ra lợi nhuận nhiều nhất để ngày càng có nhiều tiền hơn trong việc xóa bỏ những đau khổ bám rễ sâu bằng cách thực tập vipassana.*

Trả lời: Vào lúc này thầy nghĩ rằng chúng ta không có tiền để đầu tư ở bất cứ đâu. Tất cả tiền chúng ta nhận được đã được sử dụng trong rất nhiều hoạt động đang diễn ra. Nhưng sau này có tình huống sẽ xảy ra khi các con có tiền và có lợi nhuận từ tiền đó để bảo quản cho những cơ sở của chúng ta. Dĩ nhiên là khi đó câu hỏi này sẽ cần thiết. Trong Dhamma chúng ta nên hết sức cẩn thận, đương nhiên nếu chúng ta biết rằng chúng ta đang đầu tư tiền trong một công ty về thương mại hay kỹ nghệ để tham gia vào công việc bất chính ví dụ như chế tạo vũ khí đạn dược hay rượu thì chắc chắn là chúng ta sẽ lấy tiền lại, chúng ta không bao giờ nên khuyến khích những điều như thế.

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

Câu hỏi: *Chúng con cảm thấy rằng metta là hữu hiệu, đối với kinh nghiệm chung là khi chúng ta gặp người thánh thiện hay thánh nhân thì ta cảm thấy bình an và hài hòa. Điều này liên quan gì đến niềm tin rằng bằng cách cúng dường sẽ giúp ích một người ở cảnh giới thấp hơn, có thể là ông bà tổ tiên hay bạn bè, thầy sẽ giải thích như thế nào về hiện tượng này trên phương diện của Dhamma.*

Trả lời: Khi con nói rằng metta hữu hiệu, nó sẽ hữu hiệu bằng cách nào? Nếu tâm được thanh tịnh và ta tạo ra những rung động metta, những rung động này có thể đi tới bất cứ nơi

nào cho dù là cảnh giới này hay cảnh giới kia, cảnh giới thấp hơn hay cao hơn, bất cứ nơi nào. Nếu chúng ta chuyển sự rung động của chúng ta đến với một chúng sinh nào đó thì chắc chắn nó sẽ đi tới chúng sinh đó và khi nó tới với chúng sinh đó thì chúng sinh đó tiếp xúc với rung động này và cảm thấy hạnh phúc bởi vì những rung động này là những rung động Dhamma, bình an và hài hòa. Khi các con hiến tặng gì đó cho một người nào đã mất với ước nguyện, nguyện cho những công đức và sự hiến tặng của tôi đi tới ai đó, và rồi chủ ý của metta, sự rung động này sẽ đi tới người đó và người đó sẽ được giúp bởi những rung động này bởi vì những rung động này dựa trên nền tảng của Dhamma, một cái gì đó, cái này hay cái khác sẽ xảy ra sẽ dẫn dắt người đó đến với Dhamma cho dù ở trong kiếp này hay kiếp tương lai. Nó sẽ giúp người đó đến với Dhamma, đây là cách làm sao chúng ta giúp những người trong cảnh giới cao hơn.

Và giờ chúng ta dâng hiến những gì? Các con dâng hiến cái điều tốt đẹp nhất mà các con có, và cái tốt đẹp nhất các con có là sự hành thiền của chính các con. Do đó sau buổi hành thiền, sau một khóa thiền hay sau một buổi ngồi thiền hàng ngày, các con nhớ tới ai đó rất thân thích với các con đã mất – tôi xin san sẻ công đức với quý vị. Đây là metta của các con và sự rung động đi tới người đó sẽ mang một sức mạnh của Dhamma rất nhiều bởi vì các con đã hành thiền và các con đã san sẻ sự hành thiền của mình cho người này, tự nhiên điều này sẽ rất hữu ích.

Câu hỏi: *Trong Dhamma rất nhiều sự chú trọng được đưa ra để sống một cuộc sống giản dị và không bị ràng buộc, trong thế giới ngày nay làm sao một người tu sĩ có thể đạt được những mục tiêu này?*

Trả lời: Các con thấy rằng quan trọng hơn nên chú trọng vào sự không ràng buộc, sự giản dị sẽ theo sau, nhưng đó không phải là mục đích, nếu không Dhamma sẽ hư hỏng. Có một người chỉ làm ra vẻ rằng: Hãy xem tôi sống giản dị như thế nào nhưng bên trong lại có sự ràng buộc về sự giàu sang ... Điều này không dẫn tới sự giải thoát do đó mục đích của Dhamma nên là để phát triển sự không ràng buộc, một khi sự không ràng buộc được phát triển thì không có bất cứ điều gì như thế này bị lôi cuốn. Đương nhiên sự giản dị sẽ phát triển nhưng nếu điều này trở thành mục đích chính thì nó sẽ trở thành sự phô diễn. Sự thanh lọc tâm qua sự không bị dính mắc quan trọng hơn.

Câu hỏi: *Thưa thầy, rất nhiều lần thầy đã nói rõ ràng sự khác biệt giữa Dhamma và tông phái, xin thầy vui lòng nói rõ một lần nữa. Có vẻ như là sự độc hại của những người thủ lãnh của những tôn giáo gần như đã hủy hoại toàn thể văn minh của nhân loại, thưa thầy điều này có thể tránh được không ?*

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

Đối với những người thực hành Vipassana nó trở nên rất rõ ràng Dhamma là luật tự nhiên. Dhamma luôn luôn phổ quát, luật tự nhiên luôn luôn phổ quát những điều về tông phái không bao giờ có thể là phổ quát, tông phái khác nhau, từ tông phái này sang tông phái khác, đối với những người đã thực hành Vipassana nó sẽ trở nên mỗi lúc một rõ ràng hơn. Hãy xem: ngay khi tôi làm ô uế tâm mình, thiên nhiên sẽ bắt đầu trừng phạt tôi ngay đây và ngay bây giờ mà không phải là tôi phải chờ trong kiếp kế tiếp để bị trừng phạt, tương tự như thế khi tôi thanh lọc tâm tôi được thưởng ngay tại đây và ngay bây giờ, đây là luật tự nhiên, đây là Dhamma.

Nếu chúng ta có những hành động lành mạnh bằng lời nói, ý nghĩ hay việc làm thì chắc chắn là chúng ta đang đi trên con đường Dhamma và chúng ta được tưởng thưởng và bắt đầu giúp người khác, trái lại chúng ta bị hại và chúng ta cũng hại người khác. Đây là sự khác nhau rất giản dị giữa Dhamma và tông phái. Sự khác biệt rất giản dị giữa Dhamma và tông phái phải mỗi lúc một rõ ràng hơn. Đối với những người hành thiền nó trở nên rõ ràng rằng một thước đo để đo ta có được thật sự tiến bộ trong Dhamma hay không là chúng ta có bị ràng buộc về những đức tin tông phái, về lý thuyết, những nghi thức và nghi lễ tông phái, những lễ hội tôn giáo, ... sẽ bắt đầu bị tiêu trừ. Nếu sự ràng buộc càng mạnh ta có thể nghĩ rằng ta đang tiến bộ trong Dhamma nhưng thật sự người này không tiến bộ trong Vipassana, nếu ta tiến bộ trong Vipassana thì đương nhiên không cần một nỗ lực nào, mọi sự ràng buộc sẽ mất đi bởi vì ta hiểu được rằng Dhamma phổ quát đích thực là gì, điều này không thể áp đặt vào người khác.

Chúng ta không thể trông đợi toàn thể thế giới thực hành Vipassana, giải pháp thiết thực chỉ tới khi người ta bắt đầu chúng nghiệm được luật tự nhiên, nó sẽ chỉ nên dễ dàng bằng cách thực tập, về phần chúng ta, ta nên tiếp tục giải thích cho người ta hiểu rằng Dhamma là gì, tông phái là gì và khuyến khích họ thực hành và tự họ thấy được.

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

Trả lời: Cách tốt nhất và duy nhất cho những thiền sư phụ tá tín viên và người phục vụ là tất cả phải hành thiền, hành thiền là câu trả lời duy nhất, không gì khác. Nếu người ta ngưng hành thiền, ít chú trọng hơn vào hành thiền thì họ sẽ chú trọng hơn vào quyền hạn thì sự hủy

hoại của Dhamma sẽ bắt đầu làm hại toàn thể tổ chức. Ai đó đã được bổ nhiệm làm thiền sư phụ tá hay là thiền sư phụ tá kì cựu nên luôn luôn cảm thấy khiêm nhường: “Tôi đã được trao cho việc này chỉ để phục vụ Dhamma và để phát triển parami cho chính tôi, tôi ở đây không phải để chỉ huy người khác, không phải để nói rằng tôi vượt trội hơn quý vị bởi vì tôi được ngồi một chiếc ghế cao hơn người khác một chút.”

Các con ngồi ở ghế cao hơn một chút chỉ để phục vụ người khác chứ không phải để thổi phồng bản ngã. Mỗi một thiền sư phụ tá và thiền sư phụ tá kì cựu nên cảm thấy biết ơn những người tới tham dự khóa thiền bởi vì họ đang giúp các con phát triển parami của chính các con, nếu họ không tới thì chúng ta phục vụ như thế nào, làm sao mà chúng ta có thể dâng hiến Dhamma. Do đó luôn luôn rất biết ơn họ, điều này nên luôn luôn phải là thái độ của những người ngồi trên chỗ của Dhamma.

Những thiền sinh khác được làm tín viên, phục vụ hay thiền sinh, đối với họ điều tối quan trọng là họ phải có lòng kính nể đối với những người ngồi trên chỗ Dhamma bởi vì những người này đại diện cho thiền sư. Các con biết ơn thiền sư, người đã cho con cái gì đó và thiền sư phụ tá là đại diện cho thiền sư. Nếu các con không biết ơn thiền sư cũng không sao, ít nhất là các con biết ơn Dhamma. Người này ngồi trên chỗ của Dhamma, là đại diện cho Dhamma. Do đó các con luôn luôn nên có cảm tưởng biết ơn và lòng kính trọng đối với những ai đang đại diện Dhamma. Đây là thái độ của thiền sinh, của tín viên và người phục vụ.

Nhưng không bao giờ là thái độ của thiền sư hay là thiền sư phụ tá, nếu thiền sư nghĩ rằng: “Tôi là đại diện cho Dhamma bây giờ mọi người phải kính trọng tôi.” Một người như thế không bao giờ có thể tiến bộ để trở thành một thiền sư trong tương lai.

Hiện tại, một sự thử nghiệm đang được xảy ra, chỉ là một sự thử nghiệm. Càng ngày càng nhiều người được đào tạo để trở thành thiền sư và dĩ nhiên là chúng ta không muốn họ mất đi quyền này. Nhưng bất cứ khi nào chúng ta thấy những khuyết điểm này, với đây từ bi chúng ta sẽ cố giúp người này thoát khỏi khuyết điểm. Nhưng một điểm rất rõ ràng rằng: Nếu người nào đó ngồi trên chỗ Dhamma và trông đợi điều gì đó từ tín viên hay người phục vụ thì người này không bao giờ có thể trở thành một thiền sư Dhamma, điều này rất rõ ràng.

Không trông đợi bất cứ điều gì, chỉ cảm thấy lòng biết ơn: “Tôi có cơ hội giúp thầy tôi và sứ mệnh của ngài, hay thầy của thầy tôi và sứ mệnh của ngài. Đơn giản tôi chỉ làm công việc này để tôi có cơ hội để phát triển parami của chính tôi.” Nếu các con làm việc theo cách này chắc chắn sẽ tới lúc các con trở thành một thiền sư lí tưởng và phương pháp Dhamma tuyệt vời này sẽ tiếp tục từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Do đó thiền sư phụ tá phải rất cẩn thận không để thổi phồng bản ngã trong lúc hướng dẫn và cùng một lúc thiền sinh nên luôn luôn kính trọng thiền sư hoặc thiền sư phụ tá mặc dù chúng ta không muốn truyền thống này trở thành một tổ chức tôn giáo.

Từ sau một vài thế kỉ Dhamma sẽ trở thành một tổ chức tôn giáo. Chúng ta không thể làm gì được. Tuy nhiên vào lúc này phải có một tổ chức nào đó, nơi nào có một trung tâm nơi đó phải có một ban điều hành. Một phần vì để điều hành khóa thiền và trung tâm. Nhưng trong truyền thống này khi một thiền sư phụ tá được bổ nhiệm chúng ta không thể nói rằng người đó được bổ nhiệm trong một năm và năm tới người khác sẽ trở thành thiền sư phụ tá như là chúng ta có những tín viên, điều này không áp dụng được. Một thiền sư ngồi trên chỗ Dhamma phát triển sự liên hệ với thiền sinh và sự liên hệ này sẽ được nói rộng, do đó điều quan trọng rằng những ai được giao cho công việc của một thiền sư phụ tá sẽ tiếp tục trừ khi có những ai phạm một lỗi rất nặng và ngay cả những lúc như thế người đó cũng sẽ không bị bãi nhiệm. Chúng ta sẽ cố sửa chữa sai lầm để giúp người đó thoát khỏi những sơ suất.

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

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

Dĩ nhiên thiền sư phụ tá sẽ không bao giờ được ra lệnh cho người khác. Tất cả những quyết định về sự điều hành của trung tâm sẽ dành riêng cho ban điều hành. Tuy nhiên thầy muốn thấy được rằng điều này bây giờ phải được thực hành - rằng khi nào có một cuộc họp của ban điều hành thì thiền sư phụ tá phải được mời tham dự. Nhưng họ không tham dự vào cuộc thảo luận, họ chỉ quan sát những gì đang xảy ra. Nếu họ được yêu cầu có ý kiến, được, họ sẽ có ý kiến, hoặc nếu họ tham gia vào công việc trong một ban đặc biệt nào đó, họ sẽ tham dự. Bằng không hãy để họ quan sát những gì đang xảy ra để họ biết được điều gì đang tiến hành.

Nếu họ thấy có điều gì đó hoàn toàn đi ngược lại nguyên tắc của Dhamma thì họ sẽ can thiệp một cách hết sức lịch sự: “Tôi cảm thấy quyết định này của quý vị hay ý nghĩ này của quý vị không phù hợp với Dhamma, tôi nghĩ rằng nó nên như thế này.” Dĩ nhiên trong những quyết định quan trọng của ban điều hành thì kinh nghiệm của thiền sư phụ tá phải được tận dụng. Nhưng trong những công việc hàng ngày trong việc điều hành của ban điều hành thì họ chỉ quan sát.

Một trở ngại khác có thể nảy sinh giữa những tín viên hay giữa tín viên và người phục vụ hoặc giữa thiền sư phụ tá và tín viên mà thầy đã gặp những điều này trong một số trường hợp là có những người có thói quen tìm lỗi của người khác. Họ tiếp tục viết và nói với người khác: “Hãy xem thiền sư phụ tá này như thế này, hãy xem thiền sư phụ tá kia như thế này.” Họ không nhận ra rằng có những kamma bất thiện mà họ đã tích lũy. Nếu họ thấy điều gì sai trái trong một thiền sư phụ tá họ nên gặp người đó và nói một cách lịch sự rằng: “Tôi không thích hành động này của ông, hay những quan điểm này của ông, tôi cảm thấy điều này sai trái, hãy để chúng ta thảo luận và làm sáng tỏ ra.”

Thay vì nói trực tiếp với những người mà các con đã cảm thấy họ có lỗi lầm, các con bắt đầu viết thư hay nói về chuyện đó với người khác thì điều này đi ngược lại với sila. Đây là nói xấu sau lưng, nói đâm thọc, là điều rất sai trái. Do đó trước khi nói với ai khác về lỗi lầm của người bạn hành thiền, cho dù người bạn hành thiền đó là một người phục vụ, một tín viên hay là một thiền sư phụ tá. Trước tiên hãy gặp họ trực tiếp và thảo luận vấn đề và nếu các con không thể đồng ý, nếu các con vẫn còn nghi ngờ, nếu đó là sự khác biệt ý kiến giữa những tín viên thì sẽ đi gặp thiền sư phụ tá. Nếu sự khác biệt giữa thiền sư phụ tá và tín viên thì tốt hơn nên đi gặp thiền sư phụ tá kì cựu để giải quyết vấn đề. Và nếu vẫn không thể giải quyết được thì tốt hơn nên đi gặp thiền sư. Bây giờ chúng ta nghĩ rằng - có lẽ trong cuộc họp này ta có thể công bố rằng những thiền sư phụ tá kì cựu nào đó sẽ có trách nhiệm để cai quản một trung tâm. Tất cả những khó khăn liên quan đến trung tâm sẽ do thiền sư phụ tá kì cựu này giải quyết, nếu có những khó khăn mà không thể giải quyết thì phải được đưa đến thiền sư.

Cho dù ta là một tín viên hay là một thiền sư phụ tá hay là một người phục vụ Dhamma, ta phải có cái nhìn như thế này: “Ta là một người rất ích kỉ.” Đức Phật muốn chúng ta trở thành người ích kỉ, ích kỉ theo nghĩa là chúng ta nên biết quyền lợi của chính mình nằm ở đâu, nó nằm trong việc thanh lọc tâm của mình. Nếu bởi vì quá khích mà các con cảm thấy rằng: “Tôi đang truyền bá Dhamma, tôi đang giảng đạo,” nhưng nếu các con tiếp tục làm ô uế tâm mình và phát triển sự tức giận và bất tịnh thì các con bắt đầu làm hại chính mình. Dhamma muốn mọi người ích kỉ, nhưng ích kỉ theo nghĩa đích thực rằng tất cả mọi hành động của các con đều lợi ích và nó thực sự giúp các con tiến bộ trên con đường giải thoát. Nếu nó làm hại các con và các con nghĩ rằng: “Nếu nó làm hại tôi cũng không sao cả, tôi đang giúp rất nhiều

người.” thì các con đã không hiểu Dhamma một chút nào. Do đó mọi thiền sư, mọi tín viên và người phục vụ phải tự xét mình: “Tất cả những sự thảo luận của tôi về người khác, tôi có đang giúp tôi hay tôi đang hại chính tôi. Tôi có đang giận dữ không? Tôi có đang tạo ra thù ghét và ác ý đối với người này không? Tôi có làm gì để làm ô uế tâm của tôi không?” Nếu điều này xảy ra thì Dhamma của chính họ đã bị tàn phá. Không ai muốn làm hại chính mình. Nếu các con thấy một cách rõ ràng rằng: “Hành động của tôi đang làm hại tôi, tôi phải hết sức cẩn thận thì rồi sự liên hệ sẽ tự động trở nên hài hòa.”

Câu hỏi: *Người phục vụ có thể rời phạm vi của khóa thiền để tập thể dục như chạy bộ nếu họ bảo đảm rằng họ không có quấy rầy thiền sinh khi làm như thế và nếu như họ đã hoàn thành nhiệm vụ của họ không?*

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

Câu hỏi: *Vai trò nào mà thầy có thể thấy dành cho người hành thiền Vipassana trong lãnh vực hoạt động xã hội như giúp người khác trên thế giới, người nghèo đói, vô gia cư và người bệnh.*

Trả lời: Giúp người là tuyệt đối quan trọng trong Dhamma. Đối với những ai đang hành thiền, dĩ nhiên mục đích chính là để thanh lọc tâm. Và một dấu hiệu cho thấy tâm có trở nên thanh tịnh không là chủ ý phát sinh khi giúp người khác. Một tâm thanh tịnh sẽ luôn luôn tràn đầy tình thương và lòng từ bi. Ta không thể thấy những người khác ở xung quanh và nói rằng: “Tôi không cần biết, tôi không quan tâm, tôi đang tập cho sự giải thoát của chính tôi.” Thái độ này cho thấy sự thiếu phát triển trong Dhamma. Nếu ta đã phát triển trong Dhamma thì đương nhiên trong mọi điều kiện mà ta có, trong bất cứ lãnh vực nào mà ta đang phục vụ thì ta nên phục vụ. Nhưng khi các con đang phục vụ trong lĩnh vực xã hội khác, như trong trường học, trong bệnh viện, trong những cơ sở khác các con có thể phát triển sự điên rồ này: “Bây giờ tôi đã thực sự được thanh lọc tâm và tôi đang dành hết thì giờ của mình để phục vụ

người khác, tiến trình thanh lọc sẽ tự nó tiếp tục, tôi nên ngừng không hành thiền mỗi sáng và mỗi tối vì tôi làm việc quá nhiều bây giờ, tôi đã làm những công việc xã hội vĩ đại như thế.” Đây là một lỗi lầm nghiêm trọng.

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

Câu hỏi: *Thưa thầy, có những lực nào để hỗ trợ chúng ta khi chúng ta phát triển parami của mình?*

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

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

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

Trả lời: Chắc chắn rồi! Không có samadhi thì metta không phải thực sự là metta. Khi samadhi bị yếu đi và tâm dao động thì nó tạo ra những bất tịnh thuộc loại này hay loại khác về thèm muốn hay chán ghét. Với những bất tịnh này các con không thể trông đợi để tạo ra những phẩm chất tốt lành. Những rung động của metta là tình thương yêu và lòng từ bi, nó không thể được.

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

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

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

Dĩ nhiên là có những người không nhận được gì. Chúng ta không thể xét đoán ai có khả năng hay không có khả năng nhận metta. Nhiệm vụ của chúng ta là ban phát càng nhiều metta càng tốt. Sayagyi thường nói rằng: “Ta là một máy biến thế, ta có thể thu nhận 11000vol và rồi sẽ phân phát 1100vol, 440vol, 220vol, 110vol. Tùy theo khả năng của một người, họ sẽ thu nhận được nó.” Đây là công việc của một thiền sư và thiền sinh sẽ nhận được tùy theo khả năng của họ.

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

Trả lời: Sự giảng dạy chắc chắn là sự giảng dạy của ngài U Ba Khin và của Goenka. Nó có thể khác với sự giảng dạy của Đức Phật nhưng riêng về phương pháp mà nói, mọi Đức Phật đều giảng dạy một phương pháp. Nếu một vị Phật không thay đổi phương pháp của vị Phật trước đó thì Ubakhin hay Goenka là ai mà thay đổi nó? Tất cả những thiền sư Dhamma khác là ai mà thay đổi nó, phương pháp không bao giờ thay đổi. Không một ai nên thay đổi nó - nhưng sự truyền đạt thì thay đổi.

Trong một bài nói chuyện, Sayagyi U Ba Khin nói rằng: “Tôi đã phát triển ra một phương pháp để có thể thích ứng cho những người không phải là Phật tử, cho những người nói tiếng Anh. Mọi người có thể tập với nó và có cùng một lợi ích. Hãy tới và thử, quý vị sẽ có cùng một kết quả.” Và phương pháp của ngài là gì? Nó không phải là một phương pháp thiền đặc biệt, chỉ là một cách để giải thích. Tất cả những thiền sư trước thời ngài U Ba Khin và những người cùng thời với ngài đang giảng dạy đã giảng dạy cho những Phật tử người Miến Điện, và những Phật tử người Miến Điện có cách riêng để hiểu. Truyền thống của họ giải thích satipatthāna bằng cách đặc biệt với những lời nào đó và những ví dụ nào đó. Tất cả những vị sư và những thiền sư cư sĩ giải thích nó cùng một kiểu cách. Tuy nhiên ngài U Ba Khin dạy những người nói tiếng Anh không phải là Phật tử. Do đó ngài phải phát minh ra cách để diễn tả Dhamma để họ hiểu và có thể tu tập một cách đúng đắn. Sayagyi đưa ra những ví dụ cụ thể

và khoa học, dùng những từ ngữ hiện đại, khoa học mà Đức Phật hoặc những thiền sư khác trong một dòng những thiền sư đã không dùng.

Cùng một điều xảy ra khi thầy tới Ấn Độ, đối với quốc gia rộng lớn này, với rất nhiều tông phái, truyền thống và đức tin. Vào thời buổi này chúng ta phải tiếp xúc với thế giới; và khắp thế giới có rất nhiều nhóm người khác nhau với tất cả những ý nghĩ đặc biệt.

Ngay như tại Ấn Độ, có những lối suy nghĩ và giảng dạy khác nhau vào thời Đức Phật. Đã có rất nhiều người giảng dạy khác nhau. Sau thời của Đức Phật, giáo huấn của ngài bắt đầu bị suy yếu và trộn lẫn với những thứ khác.

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

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

Hiện nay một điều gì khác đã bắt đầu nảy sinh trong tâm của mọi người: “Đây là phương pháp của U Ba Khin, đây là phương pháp của Goenka, ...” Một lần nữa đây là vấn đề về sự phù hợp trong việc diễn đạt Dhamma cho người khác. Ngài U Ba Khin dùng từ “quét” và bây

giờ ở phương Tây người ta nói: “Đây là phương pháp quét của U Ba Khin, của Goenka; Và đây là phương pháp satipatthana của Mahási Sayadaw.”, vân vân ...

Hãy hiểu điều này xảy ra như thế nào. Khi ta tới giai đoạn toàn thể thân tâm tan rã, giai đoạn bhanga, không có một cảm giác thô thiển bất cứ đâu. Ta bắt đầu từ đầu và sự chú tâm xuống chân hết sức nhanh chóng mà không bị một ngăn trở nào. Hay khi ta bắt đầu từ chân và rất nhanh chóng quay trở lại. Nó như một dòng chảy. Để diễn tả điều này cho người khác hiểu, Sayagyi dùng từ “sweep - quét” điều đó có nghĩa rằng từ đầu tới chân, các con di chuyển sự chú tâm một cách nhanh chóng mà không gặp trở ngại. Nếu các con đạt tới giai đoạn quét đó thì các con quét. Đối với người Ấn, thầy dùng từ Dhārāpravāha nghĩa là “Free-flow: sự luân lưu thông suốt”. Đối với người phương Tây thầy cũng nói luân lưu thông suốt. Điều này không có nghĩa rằng thầy đã thay đổi phương pháp, thầy phải giải thích làm sao, với không có sự ngăn trở nào, tâm của các con có thể duy chuyên trôi chảy từ đầu tới chân và từ chân lên đầu. Khi các con tới giai đoạn đó thì các con có sự luân lưu thông suốt.

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

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

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI (Dành cho người phục vụ)

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

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

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

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

Càng có nhiều người hành thiền tại một địa điểm thì rung động càng mạnh hơn. Và rung động tốt lành tại một trung tâm Dhamma không những chỉ giúp những người đến tham dự các khóa thiền trong hiện tại; rung động được tích lũy. Môi trường Dhamma thanh tịnh này sẽ hỗ trợ thiền sinh qua nhiều thế hệ, qua nhiều thế kỷ. Các con không biết được ai sẽ đến

trung tâm năm hay mười thế hệ sau, nhiều thế kỷ sau. Một món quà hết sức tuyệt vời mà các con đã hiến tặng cho những người không quen biết này. Dana của các con thật tuyệt vời.

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

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

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

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

Trả lời: Giống như tán gẫu xảy ra một cách tự nhiên. Hãy bỏ sự tự nhiên này đi. Bất cứ khi nào có điều sai trái xảy ra, người ta thường nói nó xảy ra một cách tự nhiên.

Câu hỏi: *Một vài thiền sinh thấy rằng những sự bàn luận này có lợi trong việc làm sáng tỏ sự khác biệt giữa Vipassana và những phương pháp khác.*

Trả lời: Những sự bàn luận này cũng dễ tạo ra lẫn lộn, bởi vậy nên bỏ sự làm sáng tỏ như thế qua một bên. Các con có thể thảo luận những thứ đó bên ngoài trung tâm, nhưng không được làm thế trong trung tâm với bất cứ giá nào.

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

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

Khi các con hiến tặng Dana cho bệnh viện, trường học hay cô nhi viện, người ta được lợi lạc – đó là một Paramis – nhưng sau đó người thụ nhận lại thiếu thuốc, thực phẩm hay quần áo. Nếu các con hiến tặng Dana bằng tiền bạc cho nơi Dhamma được giảng dạy thì có giá trị hơn nhiều bởi vì Dhamma cho người ta con đường giải thoát khỏi khổ đau. Không gì có thể sánh bằng. Bởi vậy hiến tặng cho một tổ chức hay một trung tâm giảng dạy Dhamma là một Paramis quý giá. Nhưng Paramis của Dana có giá trị hơn nữa khi các con phục vụ.

Sau hết, Paramis là gì? Nó chỉ là một chủ ý của tâm. Trước khi các con cống hiến tiền bạc các con cảm thấy, “A, thật tuyệt vời, tiền bạc của tôi sẽ được dùng cho một mục đích rất tốt!” Chủ ý đó trở thành Paramis của các con. Nhưng khi các con phục vụ trong mười ngày – cho dù là nấu nướng, làm quản lý, hay quét nhà – các con không ngừng nghĩ rằng, “Hãy xem, qua sự phục vụ của tôi, rất nhiều người được lợi lạc. Làm sao tôi có thể trợ giúp để họ có thể tu tập một cách yên ổn, không gặp trở ngại hay khó khăn nào?” Chủ ý tuyệt vời này liên tục trong suốt mười ngày.

Do đó Dana bằng cách phục vụ Dhamma cao quý hơn Dana về tiền bạc. Chúng ta không nói cống hiến tiền bạc là xấu, không đâu. Nó quan trọng, nó tốt và nó đưa đến kết quả tốt. Nhưng sự phục vụ mang lại kết quả tốt gấp nhiều lần bởi vì các con tạo ra Metta và thiện ý trong một thời gian dài như thế. Paramis của các con được phát triển không ngừng trong khi phục vụ. Bởi vậy, đối với Thầy, sự phục vụ Dhamma là Dana là cao quý nhất.

Nhưng khi các con phục vụ một khóa thiền mười ngày các con cũng có cơ hội phát triển tất cả các Paramis khác chứ không phải chỉ có Parami về Dana.

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

Tương tự như thế đối với Parami về Sila, Nekkhamma (xuất gia), Viriya (nỗ lực), Sacca (thành thật), Adhitthana (quyết tâm) và Upekkha (bình tâm) - tất cả đều vững mạnh bằng cách phục vụ Dhamma.

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

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

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

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

Các con có thể nói, “Đó không phải lỗi của tôi, người kia có lỗi.” Dù sự thật là thế nào đi nữa, đó là lỗi của các con khi bắt đầu tạo ra ô nhiễm. Các con đã sinh ra xung khắc với người khác, do vậy các con nên hiểu là các con không xứng để phục vụ vào lúc đó. Tốt hơn các con nên hành thiền. Hãy ngồi và thiền. Các con không thể phục vụ người khác khi đang tạo ra bất tịnh bởi vì các con sẽ truyền những rung động xấu vào họ.

Nếu thấy người phục vụ khác có lỗi, các con trình bày quan điểm của mình cho họ một cách lịch sự và khiêm tốn. Hãy giải thích sự quan tâm của mình một cách bình tĩnh và thành thật, cố hiểu quan điểm của người khác. Nếu người này không thay đổi, sau một thời gian các con lại giải thích quan điểm của mình một cách lịch sự và khiêm nhường. Có thể người kia vẫn không thay đổi, nhưng Thầy nói, giải thích quan điểm của mình hai lần là đủ rồi. Rất hiếm trường hợp các con phải giải thích đến ba lần, nhưng không bao giờ được hơn ba lần. Bằng không cho dù quan điểm của các con có đúng đến đâu đi nữa, khi đề cập cùng một vấn đề đến hơn ba lần chúng tỏ rằng các con đã phát sinh sự ràng buộc ghê gớm; các con muốn mọi việc đều xảy ra theo đúng ý mình. Điều đó là sai trái. Giải thích sự quan tâm của mình, một,

hai, hay quá lắm là ba lần mà vẫn không có sự thay đổi thì nói với họ một cách lịch sự, “Này, đây là sự hiểu biết của tôi, bây giờ hãy đưa câu hỏi này lên cấp trên.”

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

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

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

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

Khi ở đây trong môi trường này, các con có thể thực hành với bất cứ những gì nảy sinh và diệt trừ chúng. Nếu các con không bị ràng buộc vào một loại bất tịnh nào đó thì sẽ không có gì xảy ra khi các con tiếp xúc với bất tịnh đó. Giả thử người nào đó sinh ra giận dữ ở gần một vị Phật, sự giận dữ sẽ không nảy sinh trong Đức Phật bởi vì ngài đã hoàn toàn thoát khỏi sự giận dữ. Chừng nào các con vẫn còn hạt giống bất tịnh nào đó trong người, khi bất tịnh cùng loại nảy sinh gần chung quanh nó sẽ kích thích sự bất tịnh của các con.

Câu hỏi: *Tại sao cả thiền sinh lẫn người phục vụ Dhamma được yêu cầu tránh đụng chạm với nhau tại trường thiền hay tại trung tâm cho dù đang có khóa thiền hay không? Đụng chạm không thể là một hình thức biểu lộ Metta sao?*

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

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

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

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

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

***Câu hỏi:** Tại sao duy trì sự cách biệt nam nữ trong khóa thiền hay tại trung tâm lại quan trọng?*

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

***Câu hỏi:** Trong khi phục vụ khi nào con nên tập Anapana? Khi nào con nên tập Vipassana? Và khi nào nên tập Metta?*

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

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

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

Trong khi ngồi thiền, một hoặc hai trong số các con nên mở mắt và quan sát xem các thiền sinh có gặp khó khăn gì hay không. Tất nhiên, nếu có nhiều người phục vụ, các con có thể cùng phân chia trách nhiệm này. Một hoặc hai nữ và một hoặc hai nam mở mắt trong khi những người khác hành thiền nghiêm túc, điều này không có gì sai trái cả. Nhưng nếu tất cả người phục vụ đều nhắm mắt trong lúc ngồi thiền, các con tạo ra những khó khăn vì thiền sư không thể nhận được sự chú ý của các con khi họ cần hỗ trợ. Điều này cần ngăn chặn.

Câu hỏi: *Khi chúng con có phần thiền metta cho người phục vụ Dhamma lúc 9h tối, tại sao chúng con được yêu cầu duy trì sự chú ý trên đỉnh đầu?*

Đáp: Đây là một câu hỏi hay. Theo quy luật tự nhiên, có một dòng năng lượng tới những điểm xa nhất trên cơ thể (lòng bàn tay, lòng bàn chân và phần đỉnh đầu), đặc biệt khi các con hành thiền. Nếu các con là một người hành thiền giỏi, sẽ có một dòng năng lượng liên tục ra ngoài, mang theo những bất tịnh hiện tại. Nhưng tại một điểm xa nhất - trên đỉnh đầu - cũng có khoảng trống để kéo những rung động từ không gian xung quanh, những điểm xa nhất còn lại không thể làm được điều này.

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

Câu hỏi: Nếu một thiền sinh gặp giông bão và thiền sư không có mặt ngay lập tức, những người phục vụ như chúng con có thể giúp thiền sinh đó bằng cách chỉ dẫn cách thiền – ví dụ như, hãy tập Anapana nhiều hơn, hay chú tâm vào bàn tay hay bàn chân, hay tập một cách thư giãn hơn bằng cách nằm xuống hay đi bộ không?

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

Một người phục vụ không phải là một thiền sư và không bao giờ được làm công việc của thiền sư chỉ vì thiền sư phụ tá không có mặt. Các con có thể nghĩ rằng, “Có người đang gặp khó khăn, ta nên chỉ dẫn.” Nhưng hãy cẩn thận không được làm như thế. Cùng lắm các con có thể nói, “Hãy nằm xuống và thư giãn. Khi thiền sư có mặt, tôi sẽ nói bạn tới gặp thiền sư.” Đó không phải là chỉ dẫn cách hành thiền, nó không quan liên quan đến sự hành thiền. Không nên nói gì khác hơn; không nên cố khuyên bảo. Rất có thể những lời khuyên của các con tạo ra nhiều khó khăn cho thiền sinh. Được phép và thiết lập sự tiếp xúc với những rung động của Dhamma là một phần quan trọng trong nhiệm vụ của thiền sư phụ tá.

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

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

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

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

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

Câu hỏi: *Những người phục vụ Dhamma thường không tập luyện đủ khi họ đang phục vụ. Họ có được phép tập yoga khi họ đang phục vụ hay đang ở trung tâm hay không?*

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

Câu hỏi: *Khi thầy dạy bằng tiếng Anh tại sao thầy lại dùng tiếng Pali và tiếng Hindi trong lời tụng niệm và trong pháp thoại của thầy?*

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

Tuy nhiên, ngay tại phương Tây thiền sinh cũ thường nói với thầy: “Khi thầy tụng những câu thơ bằng tiếng Pali chúng con cảm thấy những rung động tốt lành.” Một thiền sinh mới có thể không đồng ý với điều này, người đó có thể có sự chán ghét và nghĩ rằng: “Cái sự tụng niệm này là gì? Tại sao ông ấy lại làm phiền tôi?” Nhưng dần dần người này sẽ hiểu được lợi ích của nó.

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

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

Trả lời: Chúng không phải là nghi thức hay nghi lễ. Như thầy đã nói trước đây, phần trên đỉnh đầu có thể nhận được sự rung động. Khi một thiền sư nói “Bhavatu sabba mangalam,”

người đó tạo ra những rung động tốt lành. Và khi các con cúi lạy các con nhận được sự rung động này với metta trên đỉnh đầu. Đó là lợi ích của các con. Nếu các con đang khát nước và có người cho con nước, các con chỉ có thể nhận được nước nếu các con chắp hai tay lại thành một cái ly đựng, nếu các con vẫn mở tay thì sẽ không nhận được nước.

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

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

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

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

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

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

Câu hỏi: *Định nghĩa của tội lỗi là gì?*

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

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

Câu hỏi: Nếu tiếng Ấn là ngôn ngữ của toàn thế giới thì đúng như vậy, chúng ta nên làm việc chỉ với tiếng Ấn. Nhưng đây không phải như vậy. Có rất nhiều người trên thế giới nói tiếng Anh. Đối với họ, các hướng dẫn về hành thiền phải là tiếng Anh. Phân phát tài liệu bằng tiếng Anh không đi ngược lại giáo huấn của Đức Phật. Điều đúng là chúng ta đang làm

việc tại quốc gia này, nơi tiếng Ấn là quốc ngữ và có khá nhiều những tài liệu đã được phát hành bằng tiếng Ấn. Chắc chắn là chúng ta mong muốn càng ngày có càng nhiều những học giả Ấn Độ dịch tài liệu đã được phát hành sang tiếng Anh, cũng như viết những thứ căn bản dựa trên giáo huấn của Đức Phật.

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

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

Câu hỏi: *Những phẩm chất nào mà thầy cần xét tới trong việc bổ nhiệm một thiền sư phụ tá, một thành viên ban điều hành hay là tín viên?*

Trả lời: Đó một danh sách những phẩm chất dài và được thầy giữ bí mật. Tuy nhiên, thầy muốn nói vài điều về những gì sẽ ngăn cản một người trở thành thiền sư phụ tá hay tín viên. Nếu có ai đó nôn nóng để trở thành một thiền sư, một tín viên, một thư ký, tổng thư ký hay một quản lý, nôn nóng để có một chức vụ, địa vị, quyền lực thì một lần đổ sẽ được gạch dưới tên của người này. Một người như thế không xứng đáng được phục vụ trong lãnh vực của Dhamma. Nếu ai đó có chủ ý: “Con muốn phục vụ, con sẵn sàng phục vụ trong bất cứ chức vụ nào, nếu con được yêu cầu làm người gác cổng, con sẽ gác cổng. Nếu thầy yêu cầu con chùi bồn cầu, con sẽ chùi bồn cầu.” Nếu người đó làm thế, người đó xứng đáng. Một ngày nào đó người đó sẽ phát triển những phẩm chất khác, một người như thế có thể sẽ đạt tới chức vụ cao nhất. Sự phục vụ Dhamma không phải để phát triển bản ngã, phục vụ là để làm tiêu tan bản ngã.

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

Trả lời: Đây là những gì các thiền sư Vipassana khác nói, đó là vấn đề của họ chứ không phải của chúng ta. Không có một sự so sánh nào giữa cả hai. Vipassana đưa các con tới một tầng lớp sâu như thế, nhân loại đã không có được một nhà điều trị tâm lý nào có thể sánh với Đức Phật. Ngài đã khám phá ra phương pháp đưa ta tới một chiều rất sâu, khiến cho tâm

được thanh lọc ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Cố gắng thêm điều gì đó vào thường được thực hiện bởi những người không hiểu Vipassana, bởi những người đã không thực hành Vipassana một cách đúng đắn. Vipassana là Dhamma, là *kevalam paripuñnam*, là hoàn toàn đầy đủ, không có gì phải thêm vào. Nó cũng là *kevalam parisuddam*, là cực kỳ tinh khiết, không có gì phải lấy ra. Bất cứ sự trộn lẫn nào sẽ rất tai hại.

Câu hỏi: *Những gì thực sự xảy ra khi chúng ta thực hành Vipassana và chú tâm tới những bàn tay hay bàn chân, có cái gì đó ra khỏi cơ thể, hay đây chỉ là một ảo tưởng? Tại sao lại dùng bàn tay hay bàn chân trong trường hợp đặc biệt này?*

Trả lời: Những bất tịnh sẽ ra khỏi cơ thể, nhưng không phải bởi vì khi các con đi tới bàn tay bàn chân. Chúng ra đi vì sự bình tâm của các con. Các con có các cảm giác và các con có sự bình tâm. Lý do chúng ta yêu cầu mọi người chuyển sự chú tâm tới bàn chân, bàn tay là vì thông thường ở lòng bàn chân, bàn tay ta không cảm thấy cảm giác khó chịu hoặc làm ta mất cân bằng tâm trí. Ở những nơi khác có thể có những loại cảm giác khác nhau, làm cho người nào đó mất thăng bằng tâm trí. Nhưng ở lòng bàn tay, bàn chân, thì chúng ta sẽ cảm thấy hoặc là những cảm giác trung tính, hoặc những cảm giác dễ chịu. Các con thấy đó, khi tâm mỗi lúc một thăng bằng hơn, bởi vì tâm đang ý thức được cảm giác, sự thanh lọc có thể xảy ra. Đây là tất cả những Logic và khoa học ở điểm này.

Câu hỏi: *Đối với một người hành thiền Vipassana nghiêm túc, việc sử dụng hình ảnh của Đức Phật sẽ có ảnh hưởng gì? Những chứng cứ khảo cổ cho thấy rằng không có tượng của Đức Phật cho tới khi vài trăm năm sau khi ngài qua đời. Dù như vậy, những truyền thống không có tông phái nhất, đều có đỉnh đấng tới tượng Phật, có những ý nghĩa gì không trong một vài những nghi thức mà các Phật tử cử hành hàng năm bằng cách cúng dường thực phẩm cho những chúng sinh vô hình?*

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

Câu hỏi: *Khi có thiên sinh rung lắc, cử động cơ thể khi hành thiền, những thiên sư phụ tá thường nói họ chấm dứt việc này. Các thiên sinh thường nêu ra rằng thầy Sayagyi nghĩ là không sao khi một trong những thiên sinh của ngài chổng cây chuối trong thiền thất và lắc*

manh v.v... có thể chấp nhận việc rung lắc cơ thể trong thiền thất nếu họ làm phiền người khác hay là nên bảo họ dừng lại, giống như trong thiền đường?

Trả lời: Nếu ngài Sayagyi nói tiếp tục, thì tiếp tục. Nó phụ thuộc vào thiền sư, nếu vị đó hiểu rằng một thiền sinh nào đó có một khuyết điểm, có một quá khứ nào đó tạo ra những phản ứng dữ dội, nó không đưa người này tới con đường sai lầm, thì vị ấy sẽ đưa ra sự hướng dẫn như thế.

Hãy hiểu rằng, đây là một việc tế nhị. Chỉ một thiền sư rất kinh nghiệm mới có thể có quyết định như thế. Thông thường con đường của Đức Phật là con đường bình an, nếu các con có phản ứng dữ dội ở trong thân mà các con trông đợi đạt được giai đoạn hoàn toàn bình an, điều này làm sao có thể xảy ra được? Như vậy, hãy hạn chế những phản ứng mạnh mẽ này, đó là điều thích hợp để làm. Khi các con đạt tới giai đoạn của Sayagyi U Ba Khin thì các con có thể chọn một thiền sinh và nói, “Được rồi, hãy đứng bằng vai và tiếp tục rung lắc,” còn không thì đừng làm điều gì khác.

Câu hỏi: *Vipassana và tâm lý học Phương Tây đều quan tâm tới việc nghiên cứu về tâm và bản tính của con người, những truyền thống này có thể được dùng như là hình thức hỗ trợ khám phá bản thân không?*

Trả lời: Hỗ trợ ở một giai đoạn khởi đầu; nhưng khi các con tiến triển, Vipassana sẽ đưa các con tới bề sâu của tâm. Thầy không ở đây để lên án những gì các con đã đạt được ở phương Tây, nhưng riêng đối với tâm lý và tâm lý trị liệu của phương Tây, chúng vẫn là một lớp hơi hợt bên ngoài. Ở tầng lớp sâu hơn, bất cứ sự phối hợp nào của chúng đối với Vipassana sẽ tai hại.

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

Đáp : Thầy không thể trả lời với kinh nghiệm của mình. Nhưng chắc chắn khi có ai đang hôn mê bất tỉnh, các con không thể trông đợi bất cứ một chủ ý thiện lành nào khởi sinh ở trong tâm. Nó ở trong một trạng thái, một giai đoạn vô minh, *moha*, nhiều hơn. Nhưng điều này không đúng trong mọi trường hợp. Chỉ hai ngày trước đây thầy có tiếp xúc với một trường hợp là một người bị tai biến rất nặng, trong tình trạng hôn mê ở phòng cấp cứu. Người đó có hành thiền Vipassana. Khi *mettā* được trao truyền cho người ấy đang bất tỉnh, một rung động mạnh đi qua khắp thân người đó, điều đó có nghĩa rằng người đó đã nhận được *mettā*, sự rung động có ở đó rất mạnh. Ngày hôm sau, khi *mettā* được trao truyền, người đó thoát khỏi hôn mê và trở nên bán tỉnh thức. Rồi *mettā* lại được trao truyền, và người đó tương đối

thoát ra khỏi tình trạng ấy. Và khi được hỏi: “Hôm qua, khi *mettā* được trao truyền, bạn có cảm thấy không?” Người đó trả lời: “Không.”

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

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

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

Trả lời: Không. Trung tâm Vipassana tuyệt đối không phải nơi để nuôi các chúng sinh này. Không. Chắc chắn chúng ta không muốn ai giết chúng, các con phải có *mettā* và lòng từ bi với chúng. Nhưng cố gắng đưa chúng ra ngoài. Giữ chúng, cho chúng ăn sẽ đi ngược lại Dhamma. Nó sẽ tạo ra một sự không ổn, tạo ra sự quấy phá. Hãy có *mettā* và đuổi chúng đi.

Câu hỏi: *Thầy có thể nói về phương cách để truyền đạt công đức? Nếu một người nhận được công đức mà không có chủ ý làm việc thiện, họ có nhận được công đức không?*

Trả lời: Nếu có ai đang khát, các con cho họ nước nhưng người này không đưa tay lên hứng nước, mà cứ để tay lỏng và nước rót hết thì có thể làm gì được? Phải có chủ ý của người đó để san sẻ công đức. Nếu có người không chấp nhận những công đức này, thì nó là vô nghĩa. Hãy hình dung các con giống như đài phát thanh, và các con ban phát *mettā* cho ai đó mà đài nhận của người đó không được tốt để nhận, thì tất cả đều hoang phí. Cho dù thế, thì những người ở đài phát hãy cứ phát. Nếu người nhận không nhận được, hoặc không có khả năng nhận, thì đây là vấn đề của họ. Nhưng nếu ai đó có khả năng nhận được thì san sẻ công đức là điều tốt.

6. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Thali, Ấn Độ, 03/01/1993

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

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

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

Câu hỏi: *Thưa thầy có một điều gì chỉ là nỗi đau đớn thể xác hay tất cả những đau đớn thể xác là sankhara?*

Trả lời: Đau đớn thể xác có rất nhiều nguyên nhân. Sankhara là một trong những nguyên nhân này. Ví dụ như bầu không khí, thời tiết không thích hợp với các con, các con bắt đầu cảm thấy khó chịu trên người. Hay là các con tự đánh chính mình, hay là vấp ngã, bị gãy chân và các con có cảm giác khó chịu. Hay khi các con ăn những thức ăn không hợp với mình và cảm thấy khó chịu. Bằng cách này có nhiều lí do, sankhara là một lí do trong số đó. Không phải tất cả những cảm giác mà các con cảm thấy trên người là bởi vì những kamma (nghiệp) trong quá khứ. Nhưng trong một cái nhìn rộng hơn, các con có thể nói rằng tất cả những cảm giác mà các con cảm thấy là karma sankhara (nghiệp) của mình. Ví dụ như khí hậu nóng không phù hợp với các con, các con đi ra ngoài dưới ánh mặt trời gay gắt và bị nhức đầu. Đây là những kamma Sankhara của các con ở giây phút hiện tại. Các con đã hành động bằng cách này và do đó các con chịu đau đớn. Hay là một loại thực phẩm không phù hợp với các con, tuy nhiên các con vẫn ăn và kết quả các con cảm thấy khó chịu. Đây là sankhara hiện tại của các con. Khi chúng ta nói về những sankhara quá khứ trôi lên trên mặt điều đó không có nghĩa rằng tất cả những sự đau nhức mà các con cảm thấy đều xuất phát từ những sankhara trong quá khứ.

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

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

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

Câu hỏi: *Thưa thầy, thầy không ngừng nói rõ về nguyên tắc làm sao để có sự liên hệ giữa những thiền sư phụ tá và những tín viên. Có một số ban điều hành muốn làm việc hoàn toàn độc lập mà không nghe theo sự hướng dẫn của thiền sư phụ tá, tới mức có thể loại trừ, không mời thiền sư phụ tá tham gia những cuộc họp hay những quyết định. Một số người cảm thấy rằng thiền sư phụ tá không có một nhiệm vụ nào trong việc hướng dẫn ban điều hành. Sự tham gia đến một mức độ nào là thích hợp cho những thiền sư phụ tá trong việc điều hành trung tâm?*

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

Thiền sư luôn phải có mặt. Một thiền sư phụ tá trong khu vực của ban điều hành nên luôn luôn phải có mặt. Họ phải được mời bất cứ khi nào có cuộc họp của ban điều hành. Nhưng họ không nên cố xen vào. Hãy để cho những tín viên thảo luận và quyết định. Khi một thiền sư phụ tá thấy điều gì hoàn toàn đi ngược lại với Dhamma, thì họ có thể nói ra một cách nhã nhặn “Không được, điều này không tốt, điều này không phải là Dhamma”. Nhưng trái lại,

trong lĩnh vực của thế gian, những gì xảy ra hãy để cho nó xảy ra. Hãy thoát khỏi hai cực đoan này và có đường lối dung hòa, nó sẽ có lợi cho những tín viên và những thiền sư phụ tá.

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

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

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

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

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

Hãy cứ để nó xảy ra như thế. Nhưng phải làm cho điều này hết sức rõ ràng. Tổ chức của chúng ta hoạt động hoàn toàn dựa vào sự hiến tặng của thiền sinh và hoàn toàn không có nguồn tài chính nào khác.

Câu hỏi: *Kinh nghiệm cho thấy, thiền sinh không còn tiếp tục sau một hay hai khóa thiền. Thưa thầy làm sao để tránh khỏi điều này?*

Trả lời: Điều này xảy ra vì trên thực tế, mỗi một cá nhân có cả hai phẩm chất tốt cũng như phẩm chất xấu. Người ta đến với khóa thiền Vipassana để làm tăng cường những phẩm chất tốt và tẩy trừ những phẩm chất xấu. Họ được Vipassana hỗ trợ trong một hay hai khóa thiền. Nhưng sau cùng, họ có một kho tồn trữ lớn của những phẩm chất xấu. Những phẩm chất này

bắt đầu chế ngự họ. Khi những bất tịnh này bắt đầu chế ngự một thiền sinh. Người này hoàn toàn hiểu trên mức độ trí thức rằng mình phải thực hành Vipassana để thoát khỏi khổ đau. Tuy nhiên vì họ bị chế ngự, áp đảo bởi những bất tịnh của chính mình nên điều này trở nên rất khó khăn. Đây là điều hoàn toàn tự nhiên. Chúng ta thấy nó ở khắp nơi.

Điều này diễn ra trong một chừng mực nào đó. Mọi người sẽ tiến bộ từ từ. Họ có thể bước hai bước và ngã xuống, rồi lại đứng lên bước hai bước rồi lại ngã xuống. Sau này sẽ đến một giai đoạn họ mạnh đến nỗi không ngã xuống nữa, điều đó cần có thời gian.

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

Một điều khác chúng ta sẽ thấy có lợi là những khóa thiền một ngày với Anapana, Vipassana, Metta và một bài pháp thoại ngắn. Những thiền sinh được làm mới lại bằng những khóa thiền như thế, năng lượng của họ sẽ được nạp đầy. Điều này nên được khuyến khích. Nó sẽ rất có ích.

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

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

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

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

Sau khi đã được học Vipassana ở một trung tâm, các con ra thế giới bên ngoài, nơi có rất nhiều sự khó chịu, mọi thứ đều đi ngược lại với những mong muốn hay ước mơ của mình. Các con bị sốc và không thể đối diện với những điều này. Nó rất khó khăn. Do đó, ta có một cơ hội tốt để phục vụ dhamma trong một khóa thiền mười ngày - bầu không khí rất là hài hòa. Và bây giờ các con có thể áp dụng Dhamma của chính các con.

Khi các con phục vụ trong mười ngày, các con áp dụng những gì đã học trong khóa thiền mười ngày. Các con đối phó với cùng những thứ các con đối phó ở bên ngoài. Làm sao để cư xử với mọi người – những thiền sinh, thiền sư, những người phục vụ Dhamma khác và các tín viên. Hành vi của các con trong từng trường hợp như thế nào. Các con phạm lỗi lầm và các con học được từ đó. Rồi phạm lỗi lần nữa, rồi sửa đổi trở lại. Đây là cách làm sao các con học được. Đây là khía cạnh thực tiễn của việc áp dụng Dhamma trong cuộc sống. Một điều quan trọng khác là trong khi các con phục vụ Dhamma. Phục vụ Dhamma là một phần của dana – dhamadana sabbadanam dhammadanam jinati - Sự hiến tặng Dhamma vượt trội hơn tất cả những hiến tặng khác. Các con dana về Dhamma. Thiền sư đang hướng dẫn, điều này tốt, có người nào khác hiến tặng điều này cũng tốt, nhưng rồi cũng phải có người phục vụ. Lúc đó, nếu các con tham gia vào việc phục vụ này. Đây là sự hiến tặng của các con.

Hiến tặng sự phục vụ của các con, như thầy nói, nó có giá trị hơn rất nhiều so với việc hiến tặng tiền bạc. Chủ ý là quan trọng nhất. Đức phật nói rằng: Cetana dana aham, bhikkave, kammam vadami. Chủ ý này gọi là Kamma. Khi các con hiến tặng, chủ ý của các con là: “Với số tiền của tôi, nhiều người sẽ được lợi lạc. Tôi có thể hiến tặng tiền để giúp một ai đó hết khát, hay tặng thực phẩm hay thuốc men cho người nào đó. Đây là những việc làm rất tốt. Nhưng nơi đây tôi thấy rằng, khi tôi hiến tặng tiền bạc, nhiều người sẽ thoát khỏi khổ đau, thoát khỏi sự bất tịnh của họ, tiền bạc của chúng tôi đã được dùng theo một cách rất tốt lành.” Do đó đây là một loại chủ ý của tâm đã đi vào công đức về kamma của các con.

Nhưng khi các con ở đây trong mười ngày. Từng giây phút các con phục vụ và các con đang phục vụ với chủ ý “Nguyện cho càng nhiều người có được lợi lạc”. Chủ ý này liên tục trong

mười ngày, phần thời gian mà các con dùng để tạo ra chủ ý này lớn hơn rất nhiều khi các con hiến tặng tiền bạc. Thầy không nói rằng không nên hiến tặng tiền bạc nếu không thì làm sao có thể tổ chức được những khóa thiền. Nhưng giữa hai cái, sự hiến tặng công lao là phục vụ Dhamma thì hữu ích hơn rất nhiều.

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

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

Sự liên hệ giữa những người phục vụ với thiền sư, tín viên, tất cả những điều này phải được học ở đây. Đây là thực hành. Dĩ nhiên có những hướng dẫn thích hợp dành cho những người phục vụ. Việc thường xảy ra là một thiền sinh sau khi chỉ tham dự một khóa thiền muốn phục vụ trong một khóa thiền kế tiếp. Hay người ta không được thâm nhuần trong Dhamma và người đó bắt đầu hành xử không đúng cách, như một người cảnh sát, la mắng thiền sinh. Điều này có hại cho người đó vì người đó đang tạo ra những chủ ý không lành mạnh, có hại cho thiền sinh và có hại cho toàn thể môi trường. Những thiền sinh sẽ không được khích lệ, chán nản. Họ không biết rằng người này chỉ mới học xong một khóa mà thôi. Họ sẽ nghĩ rằng “ Vì người đang phục vụ là một người có trách nhiệm trong ban tổ chức và hãy xem người đó hành xử như thế này, loại thiền này là gì thế. Nếu nó không thể giúp cải thiện chính những người phục vụ của tổ chức thì làm sao có thể giúp tôi cải thiện được.” Những loại hành vi này sẽ không khuyến khích người khác thực hành Vipassana. Do đó, những chỉ dẫn thích hợp phải được đưa ra nếu có thể trước khi người này tham gia một khóa để phục vụ người khác trong Dhamma. Các con có thể có những loại cảm nang mà thầy nghĩ rằng đã được làm ở trong quá khứ. Tiếp tục đọc chúng. Mọi người phục vụ Dhamma nên bắt buộc phải đọc chúng và các con phải thảo luận với những người này để chắc rằng họ đã hiểu chúng đúng đắn.

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

Câu hỏi: *Những đóng góp nào mà chúng con có thể làm trong việc truyền bá Dhamma thưa thầy?*

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

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

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

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

Trả lời: (Cười lớn) Những ngôi sao ở rất xa, tại sao phải lo sợ những ngôi sao này. Những ngôi sao này không thể làm hại các con trong bất cứ trường hợp nào. Thật ra các con làm hại chính mình. Nhưng tại sao các con lại nghĩ đến việc chạy trốn trách nhiệm trong việc làm ăn của mình. Điều này không phải là một cách đúng đắn. Thời điểm không tới cho hầu hết những thiên sinh để thoát khỏi cuộc sống của các cư sĩ và kế sinh nhai. Vào giai đoạn này, thầy cho rằng chúng ta muốn những người chủ gia đình lí tưởng sống trong xã hội chu toàn tất cả những nhiệm vụ của mình và sống một cuộc sống tốt đẹp. Khi xã hội bắt đầu cải tiến bằng cách này, và càng ngày càng có nhiều người Vipassana chu toàn nhiệm vụ của mình trong một đường lối đúng đắn. Và từ xã hội tốt đẹp ấy, người ta sẽ tới và ra khỏi cuộc sống của cư sĩ, ra khỏi nhà để được tự mình giải thoát và cũng giúp cho người khác là một điều lí tưởng. Chúng ta không có gì chống đối lại điều này.

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

Câu hỏi: *Không có gì nghi ngờ rằng bằng Vipassana ta có thể quan sát, chứng nghiệm và cảm thấy những phản ứng bằng việc làm ở mức độ thể xác. Làm sao những phương pháp này giúp để thanh lọc tâm? Và đó có phải là mục đích chính?*

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

7. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ, 21/01/1994

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

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

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

Nhưng khi điều này trở nên thuần túy là một nghi lễ hay nghi thức, nó đi ngược lại với Dhamma. Nếu có một ai vì sự kính trọng mà cúi lạy và người khác cảm thấy : “Nếu tôi không cúi lạy thì mọi người sẽ cho tôi là một người khiêm nhã, do đó tôi cũng phải cúi lạy,” một lần nữa, điều này đi ngược với Dhamma. Hành xử theo đường lối Dhamma là luôn luôn có chủ ý tinh khiết ở trong tâm. Bằng không nó chỉ là những thói quen máy móc: Các con cúi lạy và tập thể dục cho cái lưng! Nếu muốn tập thể dục, tốt hơn nên tập trong phòng riêng của mình.

Nếu có một ai không cúi lạy bởi vì vào một lúc nào đó người đó đã không phát triển được chủ ý thành tín đối với Dhamma. Thầy cảm thấy vui, “Rất tốt.” Cúi lạy phải kèm theo chủ ý là tỏ lòng kính trọng đối với Dhamma, chứ không phải đối với một cá nhân.

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

Yo dhammaṃ passati so maṃ passati, yo maṃ passati so dhammam passati. Người nào thực hành Dhamma - có nghĩa là thực hành Dhamma ở bên trong – là đang quan sát ta, là đang thấy ta. Nếu ai không thực hành Dhamma, thì cúi lạy chỉ là một bài tập điên rồ.

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

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

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

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

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

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

Hỏi: *Xin thầy làm ơn giải thích nhiệm vụ của thiền sư phụ tá và thiền sinh để bảo đảm rằng Vipassana sẽ tiếp tục mang lại lợi ích cho nhân loại?*

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

Có người nào đó ngồi trên chỗ của Dhamma như là một thiền sư phụ tá có thể phát triển ý nghĩ về ngã mạn: “Hãy xem, bây giờ ta vượt trội hơn tất cả những thiền sinh đã tới đây, đó là tại sao ta ngồi trên cái ghế Dhamma.” Hoặc là một người nào đó đi từ một thiền sư phụ tá trở thành một thiền sư phụ tá kỳ cựu có thể bắt đầu nghĩ rằng: “Bây giờ ta vượt trội hơn rất nhiều những thiền sư phụ tá này.” Hay có người nào trở thành một thiền sư phụ tá cho thiền sư tổng quản thấy rằng, “Hãy nhìn xem, ta rất là vượt trội.” Hay có người trở thành một thiền sư có thể nghĩ: “Ồ, ta là người vượt trội nhất! Mọi người phải nghe theo lời ta nói.”

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

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

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

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

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

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

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

Giả sử chúng ta nói: “Bắt đầu từ ngày mai trở đi, người này là một thiền sư phụ tá và quý vị phải chấp nhận lệnh của ông ta, phải thỏa mãn tất cả những gì mà ông ta muốn... Bây giờ ông ta là một thiền sư kỳ cựu, nên tất cả thiền sư phụ tá phải nghe theo lời ông ta. Tất cả những gì ông ta nói là đúng và quý vị phải cúi lạy và chấp nhận nó... Bây giờ ông ta là phụ tá của thiền sư tổng quản, do đó mọi người phải lắng nghe ông ta.” Nếu đây là một đường lối như thế, thì thử hỏi sự áp đặt này tồn tại được bao lâu? Ngay trong cuộc đời của thầy, người ta sẽ bắt đầu tỏ ra bất kính người này. Sau đó, người này sẽ không có chỗ đứng trong hệ thống giảng dạy Dhamma.

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

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

Thiền sinh sẽ luôn luôn cố tạo ra sự kính trọng cho thiền sư phụ tá. Nhưng sự kính trọng này phải được tăng cường bởi cách hành xử của họ, bằng đạo đức của họ. Nếu thiền sư không có phẩm chất khiêm nhường, tình thương và lòng từ bi, người này không thể là một thiền sư thành công. Ngay cho dù người này được yêu cầu ngồi trên ghế của Dhamma, nó cũng không hữu hiệu.

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

Hỏi: *Thầy thường hay nói rằng chỉ giàu sang không thôi thì không mang lại bình an và an tĩnh. Những người không giàu sang và hạnh phúc phải làm gì?*

Đáp: Đúng là chỉ có giàu sang không thể mang lại bình an và hài hòa. Nhưng cùng lúc, sự giàu sang đóng một phần quan trọng trong cuộc đời. Một người chủ gia đình không thể là một người ăn xin, cầu xin sự giúp đỡ của người khác. Người đó phải có khả năng để kiếm sống, giống như mọi người khác.

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

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

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

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

Hỏi: *Nếu tất cả người trong gia đình là những người hành thiền tốt và thường xuyên, nếu họ có rất nhiều khách tới thăm, đây có phải là một dấu hiệu tốt cho thấy rằng họ đã hấp dẫn những người khách tới nhà họ không?*

Đáp: Các con phản ứng như thế nào với điều đó? Nếu các con nghĩ rằng: “Bởi vì Vipassana nhiều người đã tới nhà tôi. Rồi Vipassana sẽ không tốt cho tôi. Tôi không thể có quá nhiều khách tới thăm nhà,” thì các con không phải đang thực hành Vipassana.

Tâm của các con phải tràn đầy niềm vui: “Ồ, có rất nhiều khách tới thăm nhà tôi. Bây giờ tôi có cơ hội phục vụ họ, giống như phục vụ những người trong gia đình. Tôi là một người rất may mắn, với rất nhiều người như thế tới nhà.” Và trong khi các con phục vụ họ, làm cho họ cảm thấy thoải mái, các con tất cả mọi việc với metta, với Vipassana. Đây là cách một người chủ gia đình lý tưởng phải hành xử.

Hỏi: *Trong cuộc sống hàng ngày một người hành thiền Vipassana có cần phải tập thể dục hay yoga để duy trì sức khỏe thể xác không?*

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

Hỏi: *Một người phục vụ Dhamma bán thời gian có cần phải giữ năm giới không?*

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

Hỏi: *Nhiều người hành thiền muốn đi hành hương chung với thầy. Trong quá khứ, hành hương đã được tổ chức ở đây. Một cuộc hành hương khác có thể được tổ chức ở trong tương lai không?*

Đáp: Thầy cũng muốn đi với những gia đình Dhamma của thầy trong cuộc hành hương này, nhưng đó không phải là một nghi thức hay nghi lễ. Trong cuộc hành hương vừa qua đó là một khóa thiền Vipassana di động. Tất cả những người hành hương đều bắt đầu anapana và rồi ngay khi ở trên tàu lửa đều tiếp tục sự hành thiền. Những lời hướng dẫn tu tập đã được sửa soạn để phát qua máy phóng thanh. Có hai toa xe lửa và cả hai đều nghe được cùng một lời hướng dẫn. Chuyến đi diễn ra như một khóa thiền Vipassana. Ở vài nơi, Vipassana được truyền dạy, và rồi khi nào chúng ta tới đích, chúng ta tiến hành giống như một khóa thiền bình thường. Chúng ta đi tới một nơi quan trọng nào đó – nơi sinh trưởng của Đức Phật, hay là nơi ngài trở nên giác ngộ - chúng ta nên hành thiền ở đó. Đây là một cách rất lành mạnh trong việc đi hành hương. Vào lúc đó, có khoảng 50 thiền sinh đi với thầy. bây giờ gia đình đã lớn mạnh, khi người có tuổi nhất trong gia đình bắt đầu cuộc hành hương, con cái sẽ nói: “Chúng con cũng muốn đi luôn.” Làm sao chúng ta có thể giàn xếp một khóa thiền di động cho nhiều người đến như vậy. Tuy nhiên, thầy cũng rất muốn có một cuộc hành hương giống như thế này. Nhưng hãy để xem chúng ta có cơ hội nào có thể được, và những cơ sở nào nào có thể giàn xếp được.

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

Đáp: Nếu ban quản trị không có metta thì đó không phải là một ban quản trị lành mạnh. Nếu ban quản trị thấy rằng một người nào đó không cần đến bởi vì đã có đủ số lượng người phục vụ Dhamma, thì sự gia tăng người phục vụ Dhamma sẽ không có ý nghĩa gì cả. Thì ta sẽ không được nhận. Nhưng sự từ chối đó phải có nền tảng metta. Không có ai phải than phiền, “Ban quản trị không có một chút metta nào cho tôi.” Phải luôn luôn có metta. Nhưng sự từ chối là không thể tránh được. Có rất nhiều lý do để từ chối, và chỉ có ban quản trị hay thiền sư đang giảng dạy khóa thiền có thể có quyết định đó. Rất có thể một ai đó có chủ ý tốt muốn phục vụ, nhưng không có đủ sức khỏe hoặc có thể đôi lúc tinh thần không ổn định để phục vụ. Do đó ban quản trị hay thiền sư phụ tá phải có quyết định này. Nếu người ta được nói một cách lễ phép: “Chúng tôi chưa cần sự phục vụ của bạn vào lúc này.” Và chúng ta chấp nhận điều này một cách tươi cười.

Hỏi: *Như thầy đã nói trong bài pháp thoại, sự hữu hiệu của thiền Vipassana sẽ tồn tại khoảng 500 năm ở đất nước này, rồi sau đó nó sẽ bị mất hữu hiệu bởi vì nó bị ô nhiễm do sự trộn lẫn với các phương pháp khác. Lời nói của thầy là dựa theo lịch sử trong quá khứ ở quốc gia này, hay dựa trên sự yếu kém của phương pháp khiến nó bắt đầu mất sự hữu hiệu trong vòng 500 năm kể từ bây giờ?*

Đáp: Phương pháp này rất mạnh mẽ. Nó không trở nên yếu đi. Điều đó không cần phải nghi ngờ gì nữa. Chúng ta làm cho nó yếu đi bởi vì chúng ta không đủ mạnh. Nếu chúng ta vẫn đủ mạnh, có nghĩa là mọi người vẫn trở nên mạnh mẽ, thì pháp thiên sẽ vẫn vững mạnh. Chấn chấn nó còn trở nên hữu hiệu hơn 500 năm. Nhưng dựa trên kinh nghiệm quá khứ, chúng ta nói rằng nó sẽ chỉ có ít nhất là 500 năm, nếu chúng ta bắt đầu làm ô nhiễm nó ngay bây giờ, thì chỉ trong thế hệ này sẽ có sự nguy hiểm là nó không còn để phục vụ người khác trong vòng 500 năm. Phương pháp bị mất đi một phần vì nó bị trộn lẫn với các phương pháp khác. Mà cũng bởi vì những thiên sư Dhamma đã đánh mất cách sống thanh tịnh. Người nào đó ngồi trên ghế Dhamma bắt đầu trông mong: “Mọi người phải kính trọng tôi, mọi người phải cúng dường cái gì đó. Tôi là một người đặc biệt, một người đã được chọn lựa.” Bởi vì những ý nghĩ này, cuộc đời của họ trong Dhamma bắt đầu bị hư hỏng. Khi người ta không còn kính trọng những thiên sư như thế, làm sao họ có thể kính trọng sự giảng dạy, cho dù nó có tốt đến đâu đi nữa. Có hai lý do tại sao phương pháp sẽ mất sự hữu hiệu sau 500 năm. Thầy rất mong muốn là Dhamma sẽ còn tồn tại để phục vụ dân chúng không những chỉ trong vòng 500 năm mà còn trong rất nhiều năm nữa. Nhưng thầy vẫn nói rằng: ít nhất là trong vòng 500 năm, hãy để cho nó được tinh khiết, và hãy để cho những thiên sư cũng được tinh khiết.

Hỏi: *Sống ở trong xã hội một người hành thiền nghiêm túc phải tham gia vào những lễ nghi, nghi thức, tế tự như là: đám cưới, đám ma, hoặc những hoạt động tương tự như thế. Trong tình huống như thế người hành thiền phải làm những gì?*

Đáp: Hãy tham dự. Không có gì sai trái trong việc đó cả. Các con phải sống với gia đình của mình. Các con phải sống trong xã hội. Nếu các con bắt đầu chê bai: “Đây không phải là Dhamma”, hãy phân phát metta, không ngừng phân phát metta cho họ. Và nếu các con phải tham gia trong những nghi thức, nghi lễ này, sâu tận bên trong các con hãy luôn luôn chứng nghiệm anicca đang diễn ra, trong khi các con đang làm những thủ tục nghi thức, nghi lễ này. Nếu các con làm được như thế, sẽ không có gì sai trái cả. Những thành viên trong gia đình sẽ tới một giai đoạn khi họ hiểu được rằng: những nghi thức, nghi lễ này là vô nghĩa, và hiểu được rằng Dhamma thực sự mới là quan trọng. Và họ sẽ trở thành những người Dhamma, họ sẽ bắt đầu thực hành anicca. Nhưng không nên áp đặt ý tưởng của các con, không nên tạo ra bất cứ sự xung khắc nào. \

Trong tất cả những cuộc đời quá khứ của các vị Bồ Tát, vị đó đã thực hành terakusala – có nghĩa là tìm thấy lối hành động thích đáng trong những tình huống khác nhau. Các con phải sống trong xã hội khi là người chủ gia đình, bởi vậy các con phải tìm ra phương cách thích hợp để không tạo ra bất cứ sự xung đột nào với những thành viên trong gia đình, hay những thành viên trong xã hội. Các con phải sống rất bình an, hòa hợp, tuy nhiên không ngừng tăng tiến trong Dhamma.

Hỏi: *Đã thực hành thiền Vipassana lâu năm, nhiều người đã được bổ nhiệm làm thiền sư phụ tá và thiền sư phụ tá kỳ cựu. Mặc dù có một số người trong số đó không có được sự bình tâm, nhún nhường trong hành vi và lời nói của họ. Trên thực tế ngã mạn của họ gia tăng gấp bội. Thưa thầy, lý do của việc này là như thế nào? Lỗi lầm ở đâu và làm sao để sửa đổi?*

Đáp: Một người đã gia tăng gấp bội bản ngã của mình thì không thể hiểu Dhamma là gì và đã không thực tập Vipassana. Nếu ta thực tập Vipassana, ta sẽ có trí tuệ Vipassana và ta hiểu được Vipassana. Rồi thì ngã mạn sẽ được tiêu trừ. Nó phải được tiêu tan. Hai điều này: sự thực tập Vipassana và ngã mạn là hai điều không thể đi đôi với nhau. Nếu ta tăng trưởng trong Dhamma, điều này có nghĩa là ta đang tiến bộ trong sự hiểu biết về anicca. Sự hiểu biết về anicca sẽ làm ta hiểu được dukkha và sau đó hiểu được anatta. Khi ta thực hành càng nhiều, kinh nghiệm và sự hiểu biết về anatta càng mạnh hơn, không có tôi, không có ngã mạn. Đây là thước đo để đo ai đó có thực sự tiến bộ trên con đường Dhamma hay không.

Nhưng một thiền sư có nhiều trách nhiệm hơn bởi vì người đó ngồi trên chỗ của Dhamma. Nhiều lúc rất có thể là một thiền sinh đã tạo ra những bất tịnh đối với thiền sư, vì một lý do nào đó. Và rồi ta bắt đầu nhìn bằng một cặp kính màu đầy bất tịnh và tìm thấy lỗi ở nơi thiền sư. Mọi người ngồi trên chỗ của Dhamma lúc nào cũng phải sẵn sàng sẽ có những người ngưỡng mộ các con, và cũng có những người lên án các con. Chấp nhận cả hai một cách tươi cười, hãy giữ sự bình tâm. Khi nào có sự ngưỡng mộ hãy hiểu rằng: “Ồ, họ đang ngưỡng mộ Dhamma, còn ta thì vẫn như trước, Dhamma thì đã vào trong tôi và họ đang ngưỡng mộ Dhamma.” Nếu có ai lên án các con, trước tiên hãy tự xem xét mình: “Ta có đang phạm vào những lỗi lầm mà ta bị lên án hay không, nếu có lỗi lầm ở đó hãy làm cho nó mất đi.” Đây là công việc của các con. Vì lợi ích của chính các con, hãy làm cho nó mất đi. Nếu các con thấy rằng lỗi lầm không có ở đó, nếu các con đã xét nghiệm mình một cách đúng đắn mà vẫn còn người lên án, kết tội mình thì hãy mỉm cười ban phát metta cho người này. Không nên có phản ứng chán ghét nào. Đây là cách làm sao để ta không ngừng tăng trưởng trên con đường Dhamma. Cho dù người nào là thiền sư hay thiền sinh, nếu các con muốn tăng tiến trên con đường Dhamma, một thước đo quan trọng là: nếu ngã mạn của tôi gia tăng hay giảm đi. Nếu ngã mạn của tôi giảm đi, tôi đứng đường. Nếu ngã mạn của tôi gia tăng, tôi không đi đúng đường.

Hỏi: *Thiền Vipassana là một con dao hai lưỡi, nếu không được sử dụng một cách thích hợp ta có thể làm hại chính mình. Người hành thiền Vipassana đôi lúc bắt đầu lẩn lộn trong chán ghét, ganh ghét, nóng giận, ham muốn. Nếu ai tiếp xúc với một người như thế sẽ rất ngạc nhiên là Vipassana sẽ có những ảnh hưởng ngược thì lỗi lầm ở đâu. Xin thầy nói rõ làm thế nào để thoát khỏi tình trạng này và duy trì được sự tỉnh thức?*

Đáp: Vipassana không phải là con dao hai lưỡi. Nhưng sự tập trung của tâm – sammadhi – là con dao hai lưỡi. Sammadhi có thể là mīrodha sammadhi và samma sammadhi. Khi thực hành đi sâu hơn, sâu hơn tới một giai đoạn các con có thể cảm thấy những thực tế sâu xa hơn, tâm của các con sẽ mỗi lúc một bén nhọn hơn. Với một tâm bén nhọn các con tạo ra metta và nó sẽ rất mạnh mẽ. Toàn thể môi trường sẽ thấm nhuần những rung động của metta bởi vì các con đang làm việc với bề sâu của tâm. Và con dao này đã trở nên rất sắc bén, nó sẽ cắt đứt mọi bất tịnh trong môi trường, khiến nó trở nên rất tinh khiết và bình an. Với cùng một chiều sâu và cùng sự sắc bén của tâm, nếu các con tạo ra sự chán ghét, toàn thể bầu không khí sẽ trở nên vọng động bởi sự chán ghét này mà các con đã tạo ra. Rất có thể ngay cả khi hành thiền hàng ngày, trong lòng cảm thấy chán ghét bởi vì khuôn mẫu thói quen cố hữu của tâm, chán ghét nảy sinh. Bây giờ điều tốt nhất mà thiền sinh có thể làm là chấp nhận: “ Vào lúc này tâm tôi tràn đầy chán ghét – Sadosam vā cittam ‘sadosam cittam’ ti pajānāti “ Cái tâm mà bây giờ thể hiện đầy những dosa – chán ghét – chỉ chấp nhận nó, không làm gì cả, không nên cố đẩy chúng đi chỗ khác.

Nhưng cùng lúc bắt đầu quan sát cảm giác, bởi vì bất cứ cái gì tới trong tâm - sabbe dhammā vedanā samosarana - thì chắc chắn sẽ thể hiện bằng một cảm giác ở trên thân. Cảm giác trên thân vào thời điểm đó liên quan tới những bất tịnh đang nảy sinh trong tâm. Chỉ chấp nhận thực tế tâm tôi lúc này tràn đầy chán ghét. Và hãy xem đây là những cảm giác, và tôi đã thực hành quá lâu, do đó tôi biết rằng chúng là vô thường. Chúng đến rồi đi. Đúng thế, chúng là anicca. Cũng như thế sự chán ghét này cũng là anicca, anicca. Hãy để tôi xem chúng tồn tại được bao lâu. Chỉ tiếp tục quan sát nó, không cố đẩy nó đi chỗ khác. Và rồi các con giống như người chủ nhà đang tỉnh thức, kẻ trộm đã vào nhà phải chạy đi ngay khi nó biết rằng người chủ nhà đã thức tỉnh. Bây giờ các con đã thức tỉnh, hãy xem kẻ trộm đã tới, chán ghét đã tới. Sự chán ghét này phải ra đi, và nó sẽ ra đi. Đây là cách thực hành Vipassana một cách đúng đắn. Nếu ta không thực hành Vipassana mà chỉ huấn luyện cho tâm trở nên sắc bén, thì đây không phải là một dấu hiệu tốt. Và sự thực hành của các con sẽ tới micca sammadhi chứ không phải là samma sammadhi.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Hỏi : *Vipassana giữ vai trò quan trọng trong sự thay đổi xã hội, thầy đã thực hiện sự truyền bá Vipassana từ năm 1969. Tuy nhiên, kì thị chủng tộc, xù sở, tông phái vẫn không ngừng gia tăng. Thầy có đề xuất cách nào để loại trừ cái xấu này?*

Đáp : Chỉ có một cách duy nhất, *ekāyano maggo*, là phải thay đổi mỗi cá nhân. Khi muốn thay đổi xã hội, phải thay đổi cá nhân. Sau cùng, xã hội không có gì ngoài sự tập hợp của những cá nhân, mà mỗi một người là quan trọng nhất. Và khi các con nói tới một người, người đó không là gì ngoài sự phối hợp giữa thân và tâm, và tâm thì quan trọng nhất.

Do đó chúng ta nên giúp người khác hiểu vì tâm quan trọng nhất nên mỗi một cá nhân phải thay đổi khuôn mẫu thói quen ở trong tâm họ, để thoát khỏi những khổ đau từ sự kỳ thị giai cấp, tông phái và chủng tộc. Người ta phải được chỉ ra rằng chính họ đang tạo ra những bất tịnh từ những điều xấu trong xã hội như thế nào.

Khi các con học Vipassana và nhìn vào trong nội tâm, các con hiểu rằng, “Hãy nhìn này, ngay khi tôi tạo ra thù ghét, tôi bắt đầu tự hại mình. Trước khi tôi làm hại ai khác, hãy xem, tôi bắt đầu đau khổ”.

Người ta không muốn đau khổ, nhưng họ không nhận ra rằng mỗi khi tạo ra những điều tiêu cực trong tâm, họ bắt đầu hại chính họ. Nạn nhân đầu tiên là chính ta khi ta tạo ra bất tịnh. Nếu càng ngày càng có nhiều người nhận ra điều này, họ sẽ thoát khỏi khổ đau. Tuy nhiên, cần phải có thời gian.

Ấn Độ là một quốc gia với dân số rất lớn; các con không thể trông đợi cả nước thay đổi chỉ trong vòng 25 hay 26 năm. Nhưng thầy rất hi vọng vì bước đầu khởi sự này. Trong 2000 năm qua, chúng ta đã đánh mất Dhamma - quy luật tự nhiên kỳ diệu. May mắn thay, quốc gia lân cận đã duy trì nó trong trạng thái tinh khiết nguyên sơ từ thế hệ này sang thế hệ khác; dù chỉ trong một thiểu số người, nhưng nhờ thế mà bây giờ chúng ta đã nhận được hình thức tinh khiết này.

Bây giờ thầy chắc chắn rằng kết quả mà chúng ta bắt đầu thấy sẽ có ảnh hưởng tới xã hội. Nếu toàn thể khu rừng bị héo úa, và các con muốn nó xanh tươi trở lại, thì mỗi một cái cây phải trở nên xanh tươi. Mỗi một cái cây phải được tưới nước đầy đủ từ gốc rễ. Khi từng cây đã trở nên tươi tốt, toàn thể khu rừng sẽ trở nên tươi tốt. Nếu mỗi cá nhân trở nên lành mạnh,

xã hội sẽ trở nên lành mạnh. Vipassana vẫn đang thực hiện điều đó, nhưng cần phải có thời gian, không thể vội vã. Nhưng kết quả đang tới, thầy rất hi vọng rằng nó sẽ thay đổi xã hội.

Hỏi : *Chúng con được nghe rằng thầy đang viết những lời chỉ dẫn chi tiết về Tipitaka (Tam tạng kinh điển), giáo huấn của Đức Phật, đang làm hứng khởi những người hành thiền. Thầy có thể nói rõ hơn về nó cũng như thời điểm phát hành?*

Đáp : Thầy đã thực hiện công việc này dù có sự hiểu biết hạn hẹp về tiếng Pāli. Nhưng khi thầy đọc những lời Đức Phật bằng chính ngôn ngữ ngài nói, thầy cảm thấy rất được khích lệ. Trước khi thầy tiếp xúc với Vipassana, hay lời của Đức Phật, có thể nói thầy không biết gì về Đức Phật hoặc giáo huấn của ngài. Thật là xấu hổ khi thầy tham dự khóa thiền đầu tiên, thầy đã không đọc quyển Dhammapada (Kinh pháp cú) thầy đã không biết gì về giáo huấn này.

Do đó thầy hoàn toàn hiểu được rằng, dù một số lớn người ở Ấn Độ kính trọng Đức Phật (họ nói ngài là hiện thân của Thượng đế), nhưng họ không biết gì về giáo huấn của ngài. Khi tới khóa thiền Vipassana, họ rất kinh ngạc bởi giáo huấn tuyệt vời này, họ muốn biết thêm. Tuy nhiên, đối với hầu hết thiền sinh, học được tiếng Pāli và đọc được lời của Đức Phật là một công việc khó khăn. Cho nên thầy muốn làm điều gì đó đối với giáo huấn này để khích lệ thiền sinh. Thầy không phải là nhà văn chuyên nghiệp, nhưng sẽ cố gắng viết.

Hiện tại, quyển thứ nhất cho rất nhiều thông tin về Đức Phật, không chỉ là hình dáng mà còn có pháp thân, phẩm chất của ngài. Ví dụ, *Iti'pi so bhagava araham...* thầy cố giải thích ý nghĩa của *araham* và làm sao Đức Phật thể hiện phẩm chất này. Bằng cách này, mỗi một phẩm chất của Đức Phật sẽ được giải thích cùng với những sự kiện liên quan, để có những thông chi tiết về Tipitaka theo nhiều hướng khác nhau.

Quyển kế tiếp sẽ về Dhamma, giải thích như thế nào về việc Đức Phật không phải là nhà sáng lập ra tôn giáo hay tông phái nào. Những gì ngài giảng dạy là luật tự nhiên mà ngài khám phá ra. Thầy muốn nói ngài là một nhà khoa học siêu việt. Những nhà khoa học đương đại chỉ muốn làm cho chúng ta được thoải mái. Nhưng nhà khoa học siêu việt này tìm cách diệt trừ tất cả mọi khổ đau của chúng ta theo một đường lối khoa học. Các con thấy đó, Dhamma không phải là Phật giáo. Đức Phật không bao giờ giảng dạy Phật giáo, ngài không có gì liên quan tới Phật giáo cả. Ngài giảng dạy Dhamma, ngài gọi những người đi theo và thực tập giáo huấn của ngài là *dhammiko, dhammattho, dhammim, dhammacari, dhamma-vihari*, ngài không bao giờ dùng chữ *Baudda* hay *Buddhism* (Phật giáo). Điểm này phải được thiền sinh hiểu rõ. Đây là mục đích của phẩm thứ hai.

Quyển thứ ba sẽ nói về Sangha, thường được hiểu là người đã mặc một bộ quần áo đặc biệt nào đó. Đúng thế, không còn gì phải nghi ngờ nữa, đây là Sangha. Nhưng khi Đức Phật nói tới ai trở thành một Sangha, ngài nói rằng người này phải đạt được một giai đoạn nào đó, một

thánh nhân, một *ariya*. Và chỉ sau đó người ấy mới là một Sangha. Nhiều người đã trở thành Sangha qua sự giáo huấn của ngài. Điều này tạo ra hứng khởi cho thiền sinh. Họ sẽ nghĩ rằng, “Có thể ta xuất thân từ một truyền thống đặc biệt, hay niềm tin đặc biệt nào đó. Nhưng khi ta thực hành Dhamma, ta bắt đầu thanh lọc tâm mình trong một phương cách rất khoa học, tâm sẽ mỗi lúc một tinh khiết và thanh tịnh hơn. Ta đang đi trên con đường tới mục đích thanh lọc hoàn toàn tâm.” Đây là quyển thứ ba, gồm ví dụ của những người đã trở thành Sangha.

Do đó thầy đang cố. Thầy không biết mình sẽ thành công tới đâu, hay công việc khi nào sẽ xong, với tất cả những trách nhiệm nặng nề cần phải có thời gian. Thầy sẽ cố hết sức.

Hỏi : *Hàng năm tại cuộc hội thảo, ngài đều giải thích nhiệm vụ cũng như trách nhiệm của thiền sư phụ tá, người phục vụ Dhamma, thành viên ban quản trị hay tín viên. Xin thầy vui lòng giải thích một lần nữa về điểm này để tất cả ba nhóm trên có thể thực hiện nhiệm vụ của họ một cách đúng đắn?*

Đáp : Dù ta là một người phục vụ Dhamma, là quản lý khóa thiền hay là tín viên, hoặc phục vụ trên cương vị thiền sư Dhamma (thiền sư cho trẻ con, thiền sư phụ tá, thiền sư kỳ cựu hay thiền sư) không có gì khác nhau cả. Ta đang phục vụ người khác. Động cơ, toàn thể mục đích phải là phục vụ người khác mà không đòi hỏi được đền đáp bất cứ thứ gì. Trông đợi bất cứ thứ gì liên quan tới tiền bạc hoàn toàn không phải là Dhamma, hoàn toàn ngược lại với Dhamma. Không một ai nên thương mại hóa Dhamma bằng không nó sẽ trở nên xuống cấp và bị ô nhiễm. Nó sẽ không còn là Dhamma nữa. Nhưng ngay cả trông đợi sự vinh danh hay sự kính trọng của người khác cũng bị cấm. Các con phục vụ với tinh thần không trông mong bất cứ điều gì từ người khác.

Các con đã nhận được rất nhiều lợi lạc khi các con thấy người khác có được lợi lạc từ phương pháp này. Khi mới tới khóa thiền, người ta thường tư lự và mang theo buồn bã trên khuôn mặt. Và sau 10 ngày, các con thấy rằng họ ra về với gương mặt rạng rỡ và sáng lạn. Các con cảm thấy hạnh phúc, vì các con đã phục vụ một cách tốt đẹp và người ta đã có được nhiều lợi lạc. Sau này, khi các con nhận hay nghe được từ họ rằng họ vẫn tiếp tục được lợi lạc bằng cách đi trên con đường này, các con cảm thấy rất hạnh phúc. Đây là phần thưởng cho các con, phần thưởng rất quý giá. Parami mà các con đã đạt được, công đức các con có được sẽ có lợi ích cho các con. Khi phục vụ thiền sinh, đừng trông đợi bất cứ điều gì khác.

Dù các con phục vụ với bất cứ vai trò nào, một cảm xúc biết ơn nên được phát triển trong con. Đừng bao giờ trông đợi người khác cảm ơn các con, nhưng riêng với các con, phải phát triển lòng cảm kích, cũng như sự kính trọng lớn lao, lòng thành tín đối với Bạc Giác Ngộ. Đức Phật đã bỏ rất nhiều công sức thay cho chúng ta. Từ vô lượng thời gian này tới vô lượng

thời gian khác Ngài không ngừng phát triển *Pāramī* của ngài, cố gắng nỗ lực để tìm lại phương pháp tuyệt diệu đã từng mất đi với cả nhân loại này. Nếu ngài không bỏ ra công lao ấy thì làm sao chúng ta nhận được nó? Do đó, một lòng cảm kích phải được phát triển đối với ngài. Còn hơn nữa, nếu ngài đã quyết định không ban phát cho người khác sau khi giác ngộ, làm sao chúng ta có thể nhận được nó? Nhưng vì lòng từ bi vô lượng, ngài không ngừng ban phát giáo huấn này suốt cuộc đời của ngài. Lòng biết ơn vô lượng phải được phát triển đối với Bạc Giác Ngộ.

Rồi từ thế hệ này qua thế hệ khác, từ thầy tới trò, từ Bạc Giác Ngộ cho tới Sayagyi U Ba Khin, nhờ họ mà phương pháp này được giữ gìn dưới hình thức tinh khiết. Chúng ta phải có lòng biết ơn với tất cả những người đã giữ gìn phương pháp, dù có thể nó đã mất đi ở những quốc gia khác, giống như ở Ấn Độ. Tuy nhiên những người ở Miến Điện, dù chỉ có số ít người, đã giữ được phương pháp. Chúng ta phải có một lòng cảm ơn sâu sắc với họ, bằng không làm sao chúng ta nhận được nó.

Lòng biết ơn là phẩm chất rất quan trọng, cho thấy rằng một người đang phát triển trên con đường Dhamma. Hãy phục vụ mà không đòi hỏi được đền đáp bất cứ thứ gì, và phải chắc rằng lòng biết ơn không ngừng gia tăng trong các con.

Bây giờ trong số các con, cho dù ta là một người phục vụ, một tín viên hay một thiền sư, ta không nên tạo ra ngã mạn. Không phải cái ngã mạn cảm thấy rằng, “Bây giờ ta đã trở thành một thiền sư,” hoặc cái ngã mạn nghĩ rằng, “Ồ, ta chỉ là một người phục vụ Dhamma thấp hèn.” Tất cả các con đang phục vụ, chỉ phục vụ bằng nhiều cách khác nhau. Toàn thể mục đích, toàn thể ý tưởng là chỉ để phục vụ người khác.

Do đó các con phải có những cảm nghĩ tốt lành đối với nhau. Nếu thiện ý bị mất đi, nó sẽ tạo ra một gương xấu. Nó chứng tỏ rằng các con đã không hiểu Dhamma một chút nào cả. Do đó, hãy luôn luôn ghi nhớ điều này trong tâm. “Bất cứ trong cương vị nào mà tôi đang phục vụ, mục đích chỉ để phục vụ nhân loại đang đau khổ, chỉ có vậy thôi.”

Hỏi : *Trong tương lai, thầy có thể hướng dẫn một khóa thiền đặc biệt dành cho trẻ em nói tiếng Anh không?*

Đáp : Thầy không thể nói thầy có thể tự mình làm được điều đó, nhưng thầy sẽ cố bởi vì có một nhu cầu rất lớn. Chúng ta đã có sẵn những tài liệu dành cho trẻ em Ấn Độ, và những tài liệu thích hợp cho trẻ em nói tiếng Anh sẽ sớm được soạn thảo.

Ở Ấn Độ, những người hành thiền, cũng như không hành thiền, đã gởi con cái của họ tới khóa thiền và rất mãn nguyện với kết quả. Những việc tương tự như thế phải xảy ra phương Tây, mặc dù khởi đầu thầy nói với những thiền sinh phương Tây là chỉ con em của người

hành thiền mới được tham gia. Bằng không, cha mẹ là những người không hành thiền sẽ hiểu lầm những gì chúng ta đang giảng dạy.

Hỏi : *Có phải thầy đang nghĩ tới việc dạy một khóa thiền Vipassana dành riêng cho thiếu niên không?*

Đáp : Chắc chắn là như thế. Có một nhu cầu rất lớn về việc này, chúng ta nhìn về những thế hệ mới, được lớn lên trong Dhamma. Dhamma rất tốt cho mọi người, trẻ hay già đều tốt. Nhưng thầy muốn chú tâm tới người trẻ, điều này đảm bảo rằng Dhamma sẽ tiếp tục truyền bá từ thế hệ này sang thế hệ khác. Khi thầy bắt đầu tổ chức khóa thiền, có nhiều khó khăn vì giới trẻ Ấn Độ rất ít em tham gia. Nhưng bây giờ đã có đông người hơn, chúng ta nên có những khóa thiền đặc biệt dành cho các em.

Hỏi : *Một thiền sinh hỏi, “Con gặp khó khăn khi thực hành sampajañña khi không ngồi hành thiền. Thầy có thể nói rõ làm sao thực hành nó khi không ngồi thiền?”*

Đáp : Theo giáo huấn của Đức Phật, phải có sự liên tục về ý thức của Anicca trong phạm vi cơ thể. Điều này phải được duy trì trong khi đi, ngồi, ăn, uống, trong mọi tư thế, trong mọi cử động. Các con lúc nào cũng phải duy trì được sự ý thức, điều này sẽ mang các con tới bề sâu của tâm, giúp diệt các bất tịnh ngủ ngầm nơi đó. Ngay khi ở nhà, hành thiền buổi sáng và buổi tối, sampajañña rất quan trọng. Nhưng khi các con đang làm công việc hàng ngày, sampajañña không cần thiết, các con không hành thiền lúc đó. Và nếu các con cố giữ sự nửa sự chú tâm vào cảm giác, nửa sự chú tâm vào công việc, các con sẽ không được thành công trong cả hai.

Hỏi : *Một cái tháp hoành tráng đã được xây dựng ở Dhamma Giri, cái đó có liên hệ gì với sự thực tập Vipassana của chúng ta?*

Đáp : Để xem. Những sự trang trí của tháp giống như sự trang trí của một cái bánh. Hương vị của cái bánh quan trọng, chứ không phải là trang trí bên ngoài. Do đó, cái tháp quan trọng cho người hành thiền Vipassana ở trong thất. Sự trang trí cho tháp là biểu lộ sự biết ơn. Khi Dhamma được đi từ quốc gia này, tới các quốc gia lân cận, dân chúng ở đó chấp nhận kiến trúc Ấn Độ là một cách để nhớ tới Dhamma phát xuất từ Ấn Độ, vùng đất của Đức Phật. Cho tới ngày nay, dân chúng có sự biết ơn tới Ấn Độ vì điều này. Khi Dhamma đi tới Miến Điện, tháp nguyên thủy được xây ở đó theo kiểu của Sanchi gần đó, mặc dù sau này có những loại văn hoa khác để trang trí.

Bây giờ, cũng tương tự như thế, sau 25 thế kỉ, Dhamma đã từ Miến Điện trở về. Điều này cũng hợp lý, người ta phải hiểu điều này, và tạo ra lòng biết ơn đối với Miến Điện. Miến Điện là một quốc gia Dhamma rất tuyệt, nó đã duy trì sự tinh khiết của phương pháp. Do đó,

tất cả những thiết kế, những kiến trúc này là để nhắc nhở người ta rằng phương pháp Vipassana đến với họ từ Miến Điện, và đây là lý do vì sao họ có được lợi lạc từ đó.

Hỏi : *Nhưng thưa thầy, một điều nguy hiểm nằm trong việc này là cái tháp quá đẹp, nó có thể còn vương vấn trong tâm của chúng con khi ngồi thiền.*

Đáp : Để coi, nó đẹp vì Dhamma là đẹp, là biểu tượng của Dhamma. Nếu nó tới khi các con ngồi thiền, nó sẽ cho các con biết ý nghĩa đằng sau biểu tượng: anicca, anicca, anicca, thay đổi, thay đổi, thay đổi.

Hỏi : *Chơi âm nhạc, nhảy múa, hoặc hội họa có thể tạo ra ngã mạn không? Ta có thể thực sự bộc lộ chính mình trong nghệ thuật với sự bình tâm không?*

Đáp : Sự bình tâm rất cần thiết. Nhưng tới một giai đoạn khi các con không còn ngã mạn, ngã mạn đã hoàn toàn bị tiêu trừ, cần phải rất nhiều thời gian. Khi ta tới giai đoạn của ānagāmi thì tại bề sâu của tâm, ngã mạn đã tiêu trừ đi rất nhiều và tới giai đoạn arahant sẽ không còn chút nào nữa. Nhưng đối với một người hành thiền Vipassana bình thường, ít nhất họ cũng phải đoan chắc rằng họ đã bắt đầu làm tiêu tan bản ngã. Bất cứ nghệ sỹ nào đang thực hành Vipassana đúng đắn, sẽ thấy một sự thay đổi lớn lao trong lãnh vực nghệ thuật, bất cứ nghệ thuật nào. Nghệ thuật sẽ trở nên tinh khiết, với ý nghĩa rằng, nó sẽ không bao giờ dùng để tạo ra đam mê trong tâm người khác, hay tạo ra nóng giận, thù ghét. Với sự thực hành Vipassana, ta sẽ trở nên một nghệ sỹ tốt hơn với một hiệu ứng là, qua sự trung gian của nghệ thuật, người nghệ sỹ khiến cho người ta có cảm giác bình an, hài hòa. Ta phải xét xem những chiều hướng tốt lành này có được phát triển hay là không.

Hỏi : *Có phải truyền thống của chúng ta là truyền thống Dhamma tinh khiết duy nhất?*

Đáp : Hãy hiểu, Dhamma tinh khiết là gì: Luật tự nhiên, sự thật về tâm và thân và sự liên hệ giữa chúng, cũng như cách làm sao thân và tâm ảnh hưởng lẫn nhau, và cách chúng nghiệm được điều này. Đây không phải là một trò chơi trí thức vô ích, Đức Phật muốn chúng ta chứng nghiệm Dhamma.

Khi các con chứng nghiệm được sự thật ở bề sâu của tâm, các con thấy rằng nó giống nhau đối với mọi người. Không phải chỉ ở trên bề mặt, paritta citta, cái tâm nhận thức, mà là ở bề sâu của tâm. Những khó khăn nằm ở bề sâu của tâm, nơi bắt đầu của khuôn mẫu thói quen phản ứng. Có một tiếng Pāli “ nati” là khuynh hướng, tại bề sâu của tâm khi có khuynh hướng đối với sự phản ứng, tiến trình bất thiện sẽ bắt đầu. Ví dụ, phản ứng bằng sự tức giận được kích hoạt bởi khuynh hướng này, và ta sẽ tiếp tục phản ứng với sự giận dữ này trong một thời gian dài. Khi điều này được lặp đi lặp lại, khuôn mẫu thói quen của phản ứng với sự

nóng giận được tăng cường, điều này cũng xảy ra tương tự đối với đam mê hay bất cứ bất tịnh nào khác.

Các con chịu trách nhiệm về việc hành xử như thế này. Không có một quyền lực bên ngoài nào tạo ra những hành vi này. Các con đang làm bởi vì vô minh. Bây giờ, với Vipassana các con bắt đầu hiểu, “Hãy nhìn cái trò chơi tôi đang chơi, tôi đang làm hại chính tôi, tôi đang làm cho tôi trở thành tù nhân của khuôn mẫu thói quen của tôi.” Nếu con bắt đầu quan sát tiến trình này ở tại bề sâu trong tâm, các con sẽ thấy nó chấm dứt một cách tự nhiên và cuối cùng các con sẽ tới một giai đoạn mà tại đó ngay như cả khuynh hướng đối với việc phản ứng sẽ không nảy sinh. Ngoài Dhamma tinh khiết không gì có thể làm được.

Nếu các con thực tập chỉ với trên bề mặt hơi hợt của tâm, hay một tầng lớp sâu hơn gì đó, hoặc chuyển sự chú tâm tới một đối tượng nào khác trong nỗ lực để thoát khỏi những khuôn mẫu phản ứng, các con sẽ thấy rằng tâm sẽ trở nên an tĩnh. Nhưng điều này là ở bề mặt của tâm, nhưng ở sâu bên trong, khuynh hướng phản ứng vẫn còn mạnh mẽ, trừ phi các con tới giai đoạn này, làm sao các con thực sự thay đổi khuôn mẫu thói quen này được? Vipassana là một cách để đạt tới tầng lớp đó và quan sát sự thật đúng như thật. Nếu các con không cố gắng thay đổi nó, nó sẽ thay đổi nếu các con chỉ quan sát mà thôi. Bằng cách này, các con sẽ thoát khỏi những ngục tù, thoát khỏi những ràng buộc. Đây là lý do tại sao nó là một đường lối duy nhất. Dhamma tinh khiết, ekāyano maggo.

Hỏi : *Thông điệp nào mà thầy muốn gửi tới Ấn Độ và thế giới trong tình hình hiện tại?*

Đáp : Hãy tận dụng sự tuyệt diệu của Dhamma. Hãy hiểu Dhamma là gì. Không lấy đó là Dhamma của Ấn Giáo, hay Dhamma Phật giáo, hay Dhamma của đạo Jain, nó không có gì liên quan tới tổ chức tôn giáo. Dhamma hoàn toàn tách biệt với các tổ chức tôn giáo, nó là một cách sống, làm cho chúng ta hiểu được luật tự nhiên phổ quát.

Đây là Dhamma: Tâm và thân liên quan mật thiết với nhau như thế nào với những chuyển động, chuyển động qua lại, chuyển động ngầm; và làm sao, bởi vì vô minh chúng ta tiếp tục phản ứng theo kiểu cách làm cho chúng ta khổ sở. Bằng cách quan sát tất cả điều này, các con nhận ra rằng làm sao luật tự nhiên này áp dụng cho mọi người. Nếu các con không cảm thấy thích thú việc mình bị thiêu đốt, thì các con không đặt tay vào lửa. Bằng cách phản ứng mù quáng, các con đang đốt chính mình, hại chính mình. Hãy chứng nghiệm điều này, chỉ có nói suông như thế này không hữu hiệu, hãy để cho người ta chứng nghiệm được nó. Càng ngày càng nên có nhiều người nhận ra tính thực tế của Dhamma, hiểu được rằng Dhamma phải được chứng nghiệm và rằng nó không phải là một trò chơi trí thức. Và để chứng nghiệm được nó, thì đã có phương pháp tuyệt vời này, phương pháp sẽ đưa các con tới bề sâu của tâm. Tới nơi mà thân và tâm đang ảnh hưởng tới nhau, và là nơi các con có thể áp dụng trí

tuệ, để diệt trừ những thói quen phản ứng đang thực sự làm hại các con. Bằng cách áp dụng trí tuệ này, các con làm cho tâm của mình mỗi lúc một thanh tịnh hơn, để sống một cuộc đời hạnh phúc hơn, hài hòa hơn.

Hỏi : *Với chiều hướng ngày càng lan tỏa rộng rãi của Vipassana, và sự quan trọng của nó đối với nhân loại, thầy có dự định nào để tiếp tục truyền bá Dhamma trong sự tinh khiết trong tương lai, ngay cả khi thầy không còn đây nữa?*

Đáp : Để coi, những người có trách nhiệm trong việc truyền bá Dhamma phải hiểu rằng, sự tinh khiết của phương pháp là điều quan trọng nhất cho sự ảnh hưởng của nó. Ấn Độ đã mất phương pháp tuyệt diệu này trong vòng 500 năm sau thời Đức Phật, điều này xảy ra vì nhiều nguyên do, nhưng nguyên do chính là vì sự trộn lẫn phương pháp với các nghi thức, nghi lễ, triết lý, giáo lý khác nhau. Sau một thời gian những nghi lễ, nghi thức này trở nên chiếm ưu thế hơn Vipassana và kết quả là nó đánh mất sự hiệu quả.

Do đó chúng ta phải hết sức cẩn trọng để điều này không xảy ra một lần nữa. Chúng ta đã mất nó 2000 trước đây, và bây giờ nó xuất hiện trở lại trong hình thức tinh khiết, và chúng ta phải duy trì sự tinh khiết để nó có hiệu quả trong thời gian càng lâu càng tốt. Giây phút mà người ta bắt đầu làm cho nó bất tịnh, nó sẽ bắt đầu mất đi kết quả tốt. Người ta tới từ nhiều truyền thống khác nhau, từ rất nhiều nơi trong cuộc đời, họ không nên cố áp đặt niềm tin hay truyền thống của họ vào phương pháp này. Nếu người ta nhận ra điểm quan trọng này, thì có dù thầy có ở đây hay không, phương pháp này sẽ tiếp tục được duy trì và giúp đỡ người khác.

9. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri, Ấn Độ - 20/01/1996

Hỏi Và Đáp

Câu Hỏi: *Dhamma làm cho chúng ta năng động, cho chúng ta sẵn sàng để đối phó với những khó khăn, cho chúng ta sức mạnh để chống lại tội lỗi. Khi đối mặt với những khó khăn, có đúng không khi nói rằng Dhamma sẽ giúp đỡ để chúng ta trốn chạy những khó khăn để trở thành thụ động, suy nghĩ về những khó khăn sẽ làm hư hại những rung động của tôi. Do đó tôi có nên ban phát Metta hay không?*

Thầy Goenka: Không. Các con đã không hiểu Dhamma rõ cho lắm. Ngay như trong khóa thiền mười ngày nó đã được giải thích rõ ràng là một người mạnh đang hãm hại một người yếu và các con chỉ ngồi đó nói rằng ta có thể làm gì được, hãy để cho người mạnh bị khổ vì những karma hay nghiệp của họ, và nạn nhân cũng bị khổ vì nghiệp của người đó. Điều này là sai trái. Dhamma không chỉ dạy ta điều đó, hãy dùng hết sức mình, sức mạnh và lời nói để ngăn chặn người này nhưng không có một chút xíu thù ghét, tức giận hay thù hận đối với người gây hấn, các con nên có tình thương và lòng từ bi cho người này, nhưng bởi vì hấn ta không hiểu ngôn ngữ nhỏ nhẹ, các con đã thử làm như thế, bây giờ các con có thể dùng biện pháp mạnh nhưng với tình thương và lòng từ bi, Dhamma không làm cho các con trở nên thụ động, nhưng khi các con không có khả năng để giúp đỡ, giả sử có người nào rất ốm đau và yếu, nằm trên giường bệnh, bác sĩ ở đó đang chữa trị cho họ, bây giờ các con có thể làm gì được, các con không phải là bác sĩ, do đó các con ngồi hành thiền và ban phát metta, nếu các con nói rằng ta là một người hành thiền Vipassana bởi vậy ta phải chữa cho người này, đó là một quyết định sai lầm, do đó khi nào con có đủ sức mạnh các con phải năng động, không cho phép người nào đó làm gì sai trái, nếu các con có thể chặn đứng họ.

Câu hỏi: *Những nơi không có thiền sư phụ tá hay là thiền sư cho trẻ em, một người hành thiền có thể dạy anapana cho người khác không?*

Trả lời: để xem, đã được thông báo rằng nếu ta là một nhà giáo ta có thể dạy cho một học sinh của mình và nếu ta là một bác sĩ ta có thể dạy cho bệnh nhân, trái lại thì không nên. Một lí do là các con không áp đặt phương pháp này vào người khác. Lí do khác là nếu các con không biết cách dạy, mặc dù các con chỉ giảng dạy anapana, Vipassana có thể bắt đầu và một vài phức cảm bám rễ sâu có thể trôi lên bề mặt, các con không biết làm sao để đối phó với điều đó, do đó tốt hơn nên tránh, không nên nhận lấy sự rủi ro này.

Câu hỏi: *Thưa thầy, một người hành thiền nghiêm túc muốn gia nhập vào quân đội, người đó có nên làm như thế không?*

Trả lời: Đây là quyết định của người đó, nếu ta cảm thấy rằng tốt hơn ta nên làm một thành viên trong quân đội bởi vì ta muốn bảo vệ đất nước của mình thì cứ làm, người đó có thể làm như thế, Nhưng về phần chúng ta, ta không thể nói bạn nên hay không nên gia nhập quân đội, đây không phải là công việc của chúng ta. Mỗi cá nhân phải tự mình quyết định lấy.

Câu hỏi: *Nếu có một khu vực bị nghẽn hoặc mù mờ trong lúc hành thiền, con trở nên thất vọng mặc dù con không nên làm như vậy, thưa thầy con phải làm gì?*

Trả lời: Hãy hiểu rằng các con đã tích lũy quá nhiều ham muốn và chán ghét trong người, khi các con trở nên thất vọng hay các con cảm thấy chán nản, điều đó cho thấy rằng các con đang thêm muốn một tình trạng khi không còn bị mắc kẹt, và các con đã có một số lượng quá lớn chán ghét đối với sự kẹt cứng này, đối với cảm giác khó chịu và các con muốn nó mất đi. Do đó hãy hiểu thực tế rằng ta đã không hiểu Vipassana một cách đúng đắn, hãy để ta bắt đầu trở lại bằng anapana hãy để ta trở lại lúc vỡ lòng và rồi ta sẽ tiến xa hơn.

Câu hỏi: *Nếu bước đi trên con đường này ta có thể trở thành một Alahan, thưa thầy, thầy đã tới giai đoạn nào rồi?*

Trả lời: Thầy chưa đạt đến giai đoạn của một bậc **Alahan**, thầy không thể nói là thầy đã đạt đến giai đoạn nào và không có ý nghĩa gì khi thầy nói như thế, điều này chỉ để các con phán xét. Nếu mọi hành vi trong đời của thầy tràn đầy bất tịnh thì thầy không đạt đến đâu cả, nhưng nếu các con cảm thấy những gì tốt đẹp trong thầy thì chắc chắn thầy đã tiến triển trên con đường này.

Câu hỏi: *Nếu hàng ngày con nhớ đến thượng đế, người mà con tôn kính và có đức tin, thì làm như thế sẽ có tai hại gì trong một khóa thiền.*

Trả lời: Bởi vì trong khóa thiền, đối tượng thiền là khác biệt. Trong khóa thiền, khi các con đang thực hành anapana, mục tiêu của sự hành thiền là hơi thở, chỉ vậy thôi, không gì khác. Và trong lúc tập Vipassana đối tượng thiền là cảm giác trên cơ thể, không gì khác. Do đó trong thời gian này, nếu các con đang cố tưởng tượng về nam thần hay nữ thần của các con thì các con đã chuyển sự chú tâm của mình và các con không làm việc một cách đúng đắn. Bất cứ đối tượng của sự hành thiền là gì hãy chú trọng đến đối tượng đó. Vào cuối khóa thiền, nếu các con có một sự thành kính lớn lao đến vị nam thần này và nữ thần kia thì hãy san sẻ công đức của con với ngài và ban phát metta, chỉ vậy thôi, không gì khác.

Câu hỏi: *Xin thầy cho biết chúng con phải trả lời câu hỏi sau đây một cách vắn tắt: cảm giác là gì?*

Trả lời: Bất cứ những gì mà các con cảm thấy thực thụ trên cơ thể chúng ta gọi đó là cảm giác. Và vì tại sao các con có cảm giác? Bởi vì chúng ta đang sống, tâm và thân các con,

nama và rupa đã làm việc chung với nhau, nơi nào không có nama, không có tâm, ta không thể cảm thấy gì. Một cơ thể bất động không thể cảm thấy cảm giác, cây cột này không thể cảm thấy cảm giác, bất cứ nơi nào có sự sống thì đều cảm thấy cảm giác.

Câu hỏi: *Thưa thầy, sự bình tâm là gì?*

Trả lời: Khi con không phản ứng đối với cảm giác, các con chứng nghiệm được sự bình tâm.

Câu hỏi: *Khi chúng ta nói: “Không có phản ứng, điều này nghĩa là gì?”*

Trả lời: Không tạo ra thêm muốn đối với cảm giác dễ chịu, không tạo ra chán ghét đối với cảm giác khó chịu. Là các con không có phản ứng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy sự luân lưu thông suốt là gì?*

Đáp: Không có gì đang trôi chảy cả, đó chỉ là tâm của các con, di chuyển từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu một cách nhanh chóng. Bởi vì không có một sự ngăn chặn nào trên đường đi. Bây giờ không còn chỗ nào bị mù mờ hay có cảm giác thô thiển, trắc đặc, chỉ có những sự rung động vi tế thuộc loại đó, tâm của các con di chuyển một cách dễ dàng, nó cảm thấy như là có sự trôi chảy ở đó. Toàn thể mục đích là các con hiểu được rằng không có gì khác nhau cả. Cho dù có cảm giác thô thiển hay vi tế, tâm của các con phải có sự bình tâm, không phản ứng bằng chán ghét đối với những cảm giác thô thiển, không phản ứng bằng thêm muốn đối với những cảm giác dễ chịu.

Câu hỏi: *Thưa thầy con ở trong quân đội, nhiệm vụ của con đối với quốc gia có chiến tranh với những nước lân cận là gì?*

Trả lời: các con phải gia nhập quân đội để bảo vệ quốc gia do đó hãy làm tròn nhiệm vụ của mình. Đương nhiên là các con sẽ bảo vệ quốc gia bằng mọi cách, đó là nhiệm vụ của các con. Nếu các con là người hành thiền Vipassana các con sẽ làm việc một cách tốt đẹp hơn và hoàn chỉnh hơn.

Câu hỏi: *Có kiếp quá khứ và kiếp sống sau khi chết không, nếu có, bằng chứng là gì? Thầy có biết gì về kiếp quá khứ bằng chính kinh nghiệm của thầy không?*

Trả lời: Không cần thiết ta phải tin rằng có kiếp quá khứ hay tương lai và chỉ sau đó thì Vipassana mới giúp đỡ các con. Các con tin rằng đây là cuộc đời hiện tại, hãy chú trọng hoàn toàn vào thực tại của giây phút này, từng giây phút các con đang chết dần, từng giây phút các con được sinh ra. Hãy quan sát điều đó, cảm thấy và hiểu được điều đó. Và cũng không ngừng hiểu rằng các con phản ứng lại dòng thay đổi đang diễn ra này như thế nào và bằng cách phản ứng các con đang hại chính mình như thế nào, khi các con thoát khỏi điều đó hiện tại sẽ trở nên càng ngày càng tốt hơn. Nếu có một tương lai, chắc chắn là các con sẽ có được

lợi lạc từ đó, nếu không có tương lai, tại sao phải bận tâm, các con phải làm hết sức mình để sửa đổi hiện tại. Tương lai không là gì cả ngoài sản phẩm của hiện tại, nếu hiện tại tốt thì tương lai sẽ tốt.

Câu hỏi: *Người nào đó làm điều ác và sinh vào cảnh giới thấp hơn, có người khác cũng cùng làm một việc xấu như thế nó mang lại kết quả tức thì và không ảnh hưởng gì ngay trong cuộc đời này, thưa thầy tại sao có sự khác biệt này?*

Trả lời: Bởi vì ta hiểu được Vipassana là gì, trong Vipassana quả của kiếp quá khứ sẽ tới trước tiên bằng cảm giác trên cơ thể. Nếu đó là một hành động tội lỗi thì những cảm giác hết sức khó chịu sẽ nảy sinh trên cơ thể. Ví dụ nếu các con nhục mạ và đánh ai đó, các con sinh ra giận dữ, khi con tạo ra giận dữ các con đang cháy bùng bên trong. Bởi vậy khi nào có quả của nhân này tới, nó sẽ tới với sự cháy bùng. Khi sự cháy bùng tới các con được chỉ dạy làm sao để quan sát chúng, nó sẽ mất hết tất cả sức mạnh và mất đi.

Giả sử có một cái gai đâm vào thịt, khi đâm vào rất đau đớn, và nếu các con muốn lấy gai ra các con phải dùng kim khều ra, sẽ rất đau đớn. Tất cả bất cứ cảm giác nào mà các con cảm thấy trong khi có một hành động, cùng một loại cảm giác đó các con sẽ thấy khi nhận được kết quả của nó. Đối với những người hành thiền Vipassana thuần thực sẽ quan sát chứ không phản ứng, sẽ không cho phép nó sinh sôi nảy nở và nó sẽ mất đi, và các con thoát khỏi nó. Nếu các con không thực hành như thế thì tự nhiên các con sẽ nhận được quả của nó sau này.

Câu hỏi: *Ngay cả khi chấp nhận rằng thiền Vipassana hữu hiệu và có ích, một số người cảm thấy rằng những người hành thiền đã chú ý tới hành thiền hơn. Và thông thường không được khuyến khích để giải quyết những khó khăn của xã hội và đất nước mình. Có hợp lý không để hướng dẫn thiền sinh và hướng dẫn họ phục vụ xã hội? Cho dù họ có thực sự làm những công việc xã hội hay không, tùy thuộc và thái độ của họ. Tuy nhiên ít nhất chúng ta có thể làm cho họ ý thức hơn về những khó khăn của xã hội.*

Trả lời: Toàn thể phương pháp là để cải thiện từng cá nhân, mỗi cá nhân quan trọng hơn vì xã hội hợp thành bởi từng cá nhân. Phương pháp này giúp đỡ từng cá nhân tốt hơn, bây giờ sau khi trở thành một cá nhân tốt hơn, cách mà người này có thể giúp đỡ người khác tùy thuộc vào mỗi cá nhân, đó không phải là công việc của chúng ta. Tuy nhiên những gì xảy ra là: một số thiền sinh bắt đầu cảm thấy rằng phương pháp này đã bị mất trong quốc gia này trong 25 thế kỉ qua bây giờ trở lại và nó đã giúp tôi rất nhiều và tôi cảm thấy rằng càng ngày càng có thêm nhiều người nên nhận được lợi lạc từ phương pháp này. Đây là một sự phục vụ đối với xã hội. Khi có nhiều cá nhân trở nên tốt hơn, lành mạnh hơn, hoàn thiện hơn thì sau đó xã hội sẽ trở nên tốt hơn, lành mạnh hơn và thiện lành hơn.

Do đó nếu có ai cảm thấy rằng: Tốt hơn họ nên phục vụ xã hội theo cách này, thầy không thể ngăn chặn họ, đó là quyết định của từng cá nhân về cách nào để phục vụ tốt nhất.

Câu hỏi: *Sự khác biệt giữa Vipassana và thôi miên là gì? Người ta có thể có cùng một lợi ích từ cả hai không?*

Trả lời: Không đâu. Vipassana muốn các con quan sát sự thật khi nó nảy sinh một cách tự nhiên chứ không phải một sự thật giả tạo. Khi các con bắt đầu nghĩ ra như thế nào, đó là một sự chứng nghiệm được tạo ra. Nó là một tầng lớp giả tạo mà các con đã đặt bên trên tâm nhận thức của mình. Điều này có thể tốt nếu các con là một người tốt hơn ở bề mặt của tâm, các con có được lợi lạc từ việc đó.

Nhưng những bất tịnh của các con được tích tụ sâu bên trong vẫn còn ở đó, do đó Vipassana sẽ dạy các con đi sâu vào bên trong và diệt trừ được nó bằng cách quan sát. Bất cứ sự thật nào thể hiện từ lúc này sang lúc khác, không một tầng lớp nào nên được đặt ra, không gì nên được tưởng tượng, không thôi miên, không tự kỉ ám thị. Ở bề sâu của tâm những điều này trái ngược với Vipassana, hai phương pháp này đi hai hướng khác nhau, ngược nhau.

Câu hỏi: *Người ta đề cập rằng tại Myama có những bài viết trên lá dừa mà VRI (viện nghiên cứu Vipassana) muốn phát hành trước khi nó bị hủy hoại và mất đi. Nếu điều này đúng xin thầy cho chúng con biết vài điều về nội dung và ý nghĩa của những lời này cũng như khởi nguồn của nó.*

Trả lời: Tất cả những chiếc lá dừa này đều chứa đựng văn hóa bằng tiếng Pali. Một số bài viết trên lá dừa đã được ấn hành, do đó chúng ta không phải làm việc này. Nhưng có một số bài viết trên lá dừa chưa bao giờ được ấn hành, chắc chắn nó phải có một điều gì liên quan đến Dhamma vì nó được viết bằng tiếng Pali. Do đó chúng ta muốn đem nó về đây in và ấn hành và dùng vào việc nghiên cứu của chúng ta. Tất cả là để bảo tồn những di sản văn hóa của nước chúng ta, điều mà Ấn độ đã mất hết. Mọi thứ viết bằng tiếng Pali đã mất đi tại quốc gia này. Nếu ở nơi nào đó có gì còn hiện hữu, đó là nhiệm vụ của chúng ta, để đưa nó về, phát hành và dùng nó cho Vipassana.

Câu hỏi: Trong Vinaya Pitaka - luật tạng – Đức Phật đã bỏ đi điều lệ về hoàn toàn im lặng, thế thì tại sao chúng ta vẫn tiếp tục hoàn toàn im lặng trong khóa thiền?

Trả lời: Khi lời hứa này trở thành một nghi lễ thì đúng vậy, nó có hại. Nhưng khi các con đang hành thiền, đang học phương pháp thiền thì lời hướng dẫn của ngài rất rõ ràng. Hoặc là các con có sự im lặng thánh thiện hay khi các con nói về Dhamma với thiền sư hay những vị trưởng thượng. Điều đó được cho phép, trái lại các con phải giữ im lặng. Nhưng khi nó trở

thành một nghi thức. Tôi nguyện giữ im lặng, tôi không nói, tuy nhiên các con tiếp tục liên hệ với người khác bằng cánh viết, dùng cử chỉ, ánh mắt, thì điều đó vô dụng. Các con im lặng bằng lời nói và sâu tận bên trong các con tập để giúp tâm được im lặng để tẩy trừ sự bất tịnh của mình. Đây là giáo huấn của Đức Phật, các con không đi ngược lại giáo huấn của ngài.

Câu hỏi: *Ngài Sayagyi U Ba Khin không bao giờ trưng bày một bảng để xin dana thì tại sao chúng ta dựng một bảng để xin dana.*

Trả lời: Ngài Sayagyi U Ba Khin thường dán lên bảng những dự án, những dự án nào đang thực hiện, và đây là dự án kế tiếp, số lượng nào được cần tới và phí tổn là bao nhiêu. Chỉ như vậy thôi. Và những thiền sinh cảm thấy muốn hiến tặng thì họ hiến tặng, nếu không muốn hiến tặng thì họ không hiến tặng. Ngài không nài ép thiền sinh: “Ồ, hãy xem. Bây giờ thầy muốn cái này, các con nên hiến tặng nhiều chừng này.” Bởi vậy chúng ta sẽ đi theo cùng một kiểu cách, một đường lối.

Câu hỏi: *Chúng con vừa mới nghe thấy rằng một cái tháp lớn có thể sẽ được xây dựng ở nơi nào đó tại Ấn Độ. Chúng con muốn biết thêm một chút về điều này. Như nó sẽ được xây ở đâu, nó sẽ giống cái gì, nó được xây ra làm sao và mục đích của nó là gì. Xin thầy cho chúng con biết về chúng?*

Trả lời: Chính thầy cũng không biết khi nào nó được xây dựng và xây dựng ở đâu. Hoặc ngay cả nó có được xây dựng hay không. Một điều cần phải rõ ràng là mục đích của chúng ta trong mọi thứ chúng ta làm là để cho người ta hiểu một cách đúng đắn về Đức Phật và giáo huấn của ngài về Vipassana để họ không có bất cứ một nghi ngờ nào về giáo huấn và họ sẽ có hứng khởi để tới tham dự một khóa thiền.

Những lợi lạc mà người ta có thể nhận được không phải vì cái tháp này mà bằng cách hành thiền, và họ sẽ tham dự một khóa sau khi họ hiểu cuộc đời đích thực của Đức Phật, có rất nhiều hiểu lầm đã nảy sinh trong quốc gia này trong 20 thế kỉ qua, những hiểu lầm này cần phải được xóa bỏ, giáo huấn đích thực của Đức Phật và cuộc đời của Ngài. Làm sao người ta có thể nhận được lợi lạc từ chúng. Tất cả những điều đó sẽ được giải thích nếu có khả năng, nếu nó thực sự được xây dựng.

Câu hỏi: *Những chính sách nào thầy có cho những thiền sinh Vipassana hay là thiền sư phụ tá viết những sách về Vipassana hoặc Dhamma tinh khiết.*

Trả lời: Thầy không khuyến khích điều này tuy nhiên bất hạnh thay thầy đã thấy những bản dịch thuật về lời của Đức Phật bởi những người được coi là có tài năng và nó hoàn toàn trái ngược và khác hẳn với những gì Đức Phật thực sự muốn nói. Chúng ta biết rằng có sự khác

biệt bởi vì chúng ta đang thực hành. Chúng ta không thể trông đợi rằng ai đó không hiểu được phương pháp một cách đúng đắn có thể hiểu được lý thuyết một cách đúng đắn. Ai đó có thể viết những điều đối nghịch lại với những gì chúng ta đang dạy ở đây, nếu thầy không cải chính lại thì sau 100 hay 200 năm, 500 năm người ta sẽ nghĩ: ồ Goenka đã chấp nhận điều này, nó đã được thiền sinh của ngài viết trong lúc ngài còn tại thế, hay là những người thiền sư phụ tá, nó đã được thiền sinh và thiền sư phụ tá của ngài viết trong lúc ngài còn sống, chắc chắn đây là đúng. Và người ta sẽ hiểu lầm bằng cách đó.

Thầy không có đủ thời gian để rà soát những bài viết và sách mà thiền sinh của thầy viết, hoàn toàn không thể được. Một thiền sinh viết về tiểu sử của thầy và rồi một người trong gia đình đưa sách cho thầy và chỉ ra, thầy xem những điều như thế, như thế được viết ở đây và nó hoàn toàn sai. Những điều như thế, như thế được viết ở trang khác, thầy nói: “Được rồi, hãy đánh dấu ở chỗ đó và để sách ở đây, thầy sẽ xem chúng.” Đó là khoảng 4-5 năm trước đây và thầy vẫn không có thời gian để đọc hai trang đó.

Do đó hãy hiểu rằng nếu có điều gì sai trái trong khi viết mà thầy không cải chính thì nó sẽ được coi là thực thụ. Không nên quá hứng thú về việc viết sách và những thứ như thế. Hãy trở nên hoàn hảo trong sự hành thiền và hướng dẫn thiền cho người khác. Sau này khi các con đã hoàn hảo trong pháp học thì có thể viết, hay sau khi thầy qua đời thì các con được tự do viết gì thì viết.

Câu hỏi: *Trong buổi ngồi thiền hàng ngày một giờ con dành ra ít nhất 30 phút cho anapana, điều đó có đúng không thưa thầy?*

Trả lời: Không có gì sai cả. Anapana là một công cụ giúp các con thực hành vipassana một cách đúng đắn. Bất cứ khi nào con thấy rằng tâm của mình rất dao động hãy sử dụng anapana. Có thể là 30 phút hay 40 phút, hay có thể là cả giờ các con tiếp tục với anapana và buổi ngồi thiền kế tiếp sẽ tốt đẹp hơn nhiều. Do đó anapana là để an định tâm của mình, làm cho nó được tĩnh lặng và bén nhạy hơn để cảm thấy cảm giác.

Câu hỏi: *Trong cuộc sống hàng ngày không có ngoại lệ đối với những luật của sự thật. Không có ai sẽ được tha thứ. Dhamma là luật về sự tốt đẹp. Thế thì tại sao những người nói rằng trong Dhamma, những người đã phạm lỗi lầm đáng được tha thứ?*

Trả lời: Họ đáng được tha thứ bởi vì lợi ích của chính các con. Nếu có ai đó làm điều gì mà khiến cho các con bị thương tổn, các con có sự thù ghét đối với người này, các con đã bắt đầu làm hại chính mình. Do đó, để giúp cho các con không bị hại, tốt hơn là nên tha thứ và quên đi. Đây là vì sự lợi lạc của chính các con. Những người này cũng nhận ra rằng tôi đã phạm phải lỗi lầm, và tôi sẽ không lặp lại điều đó trong tương lai. Và tiếp tục thực hành Vipassana,

người đó sẽ thoát khỏi khổ đau. Các con tha thứ cho người này vì lợi ích của chính các con bởi vì nó giúp các con thoát khỏi ý nghĩ trả thù.

Câu hỏi: *Con luôn luôn chìm đắm trong ý nghĩ, quên lãng, hối hận. Con không cảm thấy mình đang thực tập, và con luôn luôn trễ nải trong công việc. Thưa thầy đây có phải là anatta không? Nếu đúng thì tại sao sự im lặng của con sẽ làm cho chúng con xa cách gia đình và bà con?*

Trả lời: Bởi vì các con đã không hiểu Vipassana một cách đúng đắn, các con đã không thực hành một cách đúng đắn. Do đó, đương nhiên là các con trở thành xa cách với bạn bè, gia đình mà các con không biết làm sao để giao tiếp với họ. Nếu các con hiểu được vipassana một cách đúng đắn thì bất cứ khi nào các con cảm thấy chán nản, các con có những xúc cảm của sự chán nản trong quá khứ, và khi nó nảy sinh, nó trôi lên hãy chấp nhận sự thật rằng trong giây phút này tâm tràn đầy chán nản. Đây là sự thật. Không phải là chán nản vì lý do này hay lý do khác, mà sự thật là tâm của tôi tràn đầy chán nản vào giây phút này.

Bây giờ hãy để tôi xem tôi có những cảm giác gì. Bất cứ cảm giác nào mà các con có trong lúc đó, trên bất cứ phần nào của cơ thể thì liên quan đến sự chán nản. Và các con bắt đầu quan sát cảm giác. Các con chấp nhận sự thật là có sự chán nản. Và sự thật là có cảm giác. Tiếp tục quan sát cảm giác và hiểu được anicca. Các con đã thực hành, do đó các con hiểu cảm giác này nảy sinh và mất đi. Cũng như thế chán nản này nảy sinh và mất đi, hãy để tôi xem nó tồn tại được bao lâu. Các con có sự bình tâm. Chắc chắn nó sẽ mất đi, và các con đã bắt đầu thoát khỏi khuôn mẫu thói quen chán nản. Đây là cách làm thế nào để tận dụng tình trạng này.

Câu hỏi: *Hình như hầu hết mọi hành giả đều hiểu phương pháp thiền, nhiều người còn có sự luân lưu thông suốt, họ đã ngồi nhiều khóa thiền. Nhưng trí tuệ của họ không có ở trong những hành vi của họ. Thưa thầy có cần phải có thêm nhiều pháp thoại để tiến bộ không?*

Trả lời: Không. Những người đó có thể ngồi cả trăm khóa cũng không giúp ích cho họ bằng cách nào được. Bởi vì thực ra họ đã không hiểu phương pháp. Phương pháp không phải để cảm thấy hồ hởi khi các con có cảm giác dễ chịu, hoặc không cảm thấy chán nản khi các con có cảm giác khó chịu. Nếu không có gì thay đổi xảy ra, điều đó có nghĩa là họ đang chơi trò chơi cảm giác. Nếu là dễ chịu họ cảm thấy hồ hởi, nếu khó chịu họ chán nản và họ sẽ tiếp tục không có được lợi ích gì cả. Do đó, hãy hiểu phương pháp một cách đúng đắn, dễ chịu hay khó chịu, sự hiểu biết của các con là mọi thứ mà tôi đang chứng nghiệm là anicca – thay đổi, không có nghĩa lý gì cả khi phản ứng đối với những gì không ngừng thay đổi. Các con đang quan sát với sự bình tâm thì các con đang thực hành một cách đúng đắn. Và những thay đổi bắt đầu biểu hiện trong cuộc sống hàng ngày.

Câu hỏi: *Nhiều người ở Ấn Độ sống trong nghèo khó, những người này có phải đang chịu đau khổ như thế bởi vì họ đã có nghiệp xấu trong quá khứ không?*

Trả lời: Nếu các con tin vào luật tự nhiên rằng gieo gì gặt nấy thì chắc chắn nó là như thế. Bất cứ ai đang đau khổ chắc hẳn là đã làm điều gì đó sai trái trong quá khứ. Nhưng điều này cũng không nên khiến cho các con nghĩ rằng: “Tôi không bao giờ có thể thoát khỏi khổ đau. Tôi đã làm quá nhiều những việc sai trái trong quá khứ. Và cái số phận của tôi là phải như thế.” Tất cả những việc trong quá khứ mà các con đã làm thì đã làm, những nghiệp hiện tại của các con mới quan trọng và mạnh mẽ. Nếu các con là một người hành thiền vipassana và có đức tin.

Nếu một người như Agulimāla, người đã giết 999 người trong cuộc đời của ông, chúng ta không biết ông đã làm những gì trong quá khứ, cũng có thể tẩy trừ những nghiệp trong quá khứ bằng cách hành thiền vipassana. Tại sao lại có sự bi quan. Hãy có tất cả sự lạc quan. Các con đã có phương pháp tuyệt vời này, phương pháp giúp cho các con thoát khỏi mọi khổ đau.

Câu hỏi: *Một thiền sư phụ tá có thể ăn mừng ngày sinh nhật tại trung tâm không. Và trong sự ăn mừng ngày sinh nhật yêu cầu người nào đó ngồi khóa thiền và hiến tặng dana cho trung tâm tất cả những phí tổn này nọ?*

Trả lời: Chắc chắn bất cứ một thiền sư phụ tá hay không phải là thiền sư phụ tá, bất cứ người hành thiền vipassana nào cũng có thể tới đây và hành thiền trong ngày sinh nhật của họ, hay các con có thể hành thiền tại nhà riêng của mình. Đây là cách tốt nhất để ăn mừng ngày sinh nhật của mình. Nhưng sẽ không được lành mạnh khi các con yêu cầu ai đó hành thiền vì ngày sinh nhật của mình. Người khác có thể hay không thể hành thiền. Nếu các con là một thiền sư phụ tá, không có nghĩa là các con yêu cầu tất cả những thiền sinh của mình tới và hành thiền. Các con hành thiền. Bất cứ sự hiến tặng nào mà các con muốn, các con tự do hiến tặng, không có gì ngăn cản trong chuyện đó cả.

Câu hỏi: *Trong khi đang đi hay nằm xuống, có đủ không khi quan sát cảm giác ra hay vào mà không phải tập trung ở nơi mà có sự xúc chạm không?*

Trả lời: Nếu các con cảm thấy sự xúc chạm, tốt lắm. Bằng không các con chỉ ý thức được sự hít vào thở ra, thế là đủ tốt rồi. Điều này sẽ giúp các con bởi vì các con đang ở sự thật thực tại.

Câu hỏi: *Khi một chúng sinh quyết định rằng người đó phải chờ một Sammāsambuddha trước khi nhúng mình vào niết bàn. Điều đó có thể xảy ra ở giây phút kế tiếp, tại sao phải chờ một Sammāsambuddha?*

Trả lời: Các con cứ làm công việc của mình và hãy để kết quả cho Dhamma lo liệu. Như thầy vẫn luôn luôn nói trong khóa thiền dài ngày. Hãy để cho thời gian chín mùi, khi thời gian chín mùi, tự động các con sẽ nhúng mình vào. Do đó hãy tiếp tục làm công việc của mình, quan sát cảm giác, giữ được sự bình tâm và các con sẽ tới càng lúc càng gần nibana-niết bàn. Nguyên cho các con được nhúng mình trong chính cuộc đời này, hãy tiếp tục làm việc, hãy quên đi kết quả, hãy để kết quả cho Dhamma. Nguyên cho các con được hạnh phúc, được an bình được giải thoát.

Câu hỏi: Nếu một cái tháp (pagoda) được xây cất ở trung tâm thì hình dáng của tháp phải là tiêu chuẩn hay bất cứ hình dạng khác đều được như một ngôi đền – đền thờ Hồi giáo.

Trả lời: Nó có thể là một ngôi đền hoặc đền thờ Hồi giáo, không có gì sai trái cả. Nhưng những kiến trúc phải có ý nghĩa, trong tháp phải có phòng thiền để người ta có thể ngồi và hành thiền. Khi chúng ta có một hình dáng giống như tháp Burma nó nhắc nhở cho chúng ta rằng chúng ta đã đánh mất phương pháp tuyệt diệu này và Miến Điện đã duy trì được nó, chúng ta tạo ra lòng biết ơn mỗi khi chúng ta nhìn thấy kiến trúc này. Qua hàng thế kỉ người ta sẽ thấy biết ơn Miến Điện. Khi phương pháp này đi tới Miến Điện và cùng phương pháp, kiến trúc tại quốc gia này. Họ đã xây dựng tháp giống như tháp Sāñci stūpa và sau này tất cả hoa văn được thêm vào, hình dáng tháp ở Sāñci stūpa để nhắc nhở họ rằng Dhamma xuất phát từ Ấn Độ và họ rất cảm kích Ấn Độ.

Câu hỏi: *Trong nhiều khóa thiền, thiền sư hành xử như một người rất nghiêm khắc, tại sao họ không hành xử như một người mẹ giống như thầy?*

Trả lời: Hãy để họ trở thành người mẹ giống như thầy và họ sẽ bắt đầu hành xử giống như thế. Họ đang học cách làm thế nào để trở thành người mẹ và các con đang học làm sao để thực hành Vipassana. Thầy đã một báo cáo tốt về nhiều thiền sư phụ tá hay phó thiền sư hay thiền sư. Người ta tới và nói rằng, con có một kinh nghiệm tuyệt vời với thiền sư này, ông ta tràn đầy từ bi, bà ta tràn đầy hảo tâm. Người đó đã giải thích những điều cho con rất rõ ràng. Và thầy rất vui vì điều này.

Tuy nhiên rất có thể có ai đó không làm việc theo một phương cách lí tưởng. Không nên chú trọng vào điều đó. Hãy hiểu rằng họ đang được đào tạo và các con đang được đào tạo. Họ đang được đào tạo để dạy như thế nào, và các con đang được đào tạo để học như thế nào. Hãy tiếp tục học theo cách ấy.

10. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri Ấn Độ - Ngày 1 tháng 1 năm 1997

Hỏi Và Đáp

Câu hỏi: *Chúng con có thể quan sát cảm giác ở trên thân với một ít sự bình tâm nhưng làm sao chúng con có thể quan sát ý nghĩ và cảm xúc với sự bình tâm được?*

Trả lời: Không cần thiết phải quan sát ý nghĩ, chỉ chấp nhận sự thật là bây giờ có những ý nghĩ đang xảy ra ở trong tâm. Như vậy là đủ rồi. Bất cứ ý nghĩ hay cảm xúc nào nảy sinh trong tâm không thể nảy sinh mà không có cảm giác ở trên cơ thể. Khi các con tu tập với cảm giác, các con đang tập với tầng lớp gốc rễ của tâm. Các con thanh lọc tâm ở tầng lớp gốc rễ. Do đó hãy làm việc với cảm giác và hãy chấp nhận sự thật là có điều gì đang xảy ra và có xúc động ở trong tâm, chỉ như vậy thôi, không nên đi vào chi tiết của những ý nghĩ và cảm xúc.

Câu hỏi: *Trong lúc hành thiền nhiều khi con có vẻ như không có cơ thể và cơ thể con đang chuyển động trong không khí, con phải làm gì thưa thầy?*

Trả lời: Các con có hơi thở ở đó, các con vẫn còn đang thở, điều này cho thấy rằng có cơ thể ở đó. Do đó hãy làm việc với hơi thở, hãy giữ tâm được bình tĩnh với hơi thở, hãy để cho tâm được chăm chú hơn, vi tế hơn, và nó sẽ bắt đầu cảm thấy cơ thể.

Câu hỏi: *Thầy giảng dạy giáo huấn của Đức Phật nhưng không gọi chúng con là phật tử. Tại sao thầy không giảng dạy về Dhamma của Phật giáo?*

Trả lời: Để xem. Đức Phật không bao giờ giảng dạy về Dhamma Phật giáo. Ngài chỉ giảng dạy Dhamma. Thầy là ai mà giảng dạy Dhamma Phật giáo? Thầy chỉ là người con của Đức Phật và thầy nhận được di sản này từ Đức Phật. Do đó thầy giảng dạy đúng như những gì Đức Phật giảng dạy. Nếu chúng ta gọi là Dhamma Phật giáo thì nó chỉ dành riêng cho một cộng đồng nào đó thôi. Nhưng Dhamma không có giới hạn, Dhamma dành cho tất cả. Dhamma Phật giáo chỉ dành cho Phật tử, Dhamma Ấn giáo chỉ dành cho người theo Ấn giáo, và Dhamma đạo Jain sẽ chỉ dành cho những người theo đạo Jain. Việc này sẽ khiến nó có giới hạn, trong khi Dhamma là không có giới hạn. Do đó tốt hơn nên giảng dạy Dhamma mà ai cũng có thể thực hành và nhận được cùng một kết quả, cùng một lợi lạc.

Câu hỏi: *Thưa thầy, xin thầy cho biết sự khác biệt giữa nibbana – Niết bàn, pahanibana và pahapali nibana – hậu niết bàn và đại dư niết bàn?*

Trả lời: Bất hạnh thay trong quốc gia này từ Nibbana được hiểu là nirvana trong ngôn ngữ ở đây, nó được hiểu một cách rất sai lầm. Hàng ngàn năm đã qua và người ta đã đánh mất phương pháp giúp cho các con chứng nghiệm được giai đoạn niết bàn trong cuộc đời này. Ở đây nghĩa của nó là sự chết. Thầy nhớ đến một trường hợp. Chỉ vài tháng sau khi thầy tới từ Miến Điện, có một thiên sinh tới đánh lễ thầy, thầy nói: “Nguyện cho con sớm đạt được Niết

bàn,” người đó rất là sốc và nói rằng: “Con tới đây để nhận được sự chúc lành của thầy để có một cuộc sống lâu dài, và thầy trù ẻo con là con sẽ chết sớm.”

Con người đáng thương đó đã không hiểu ý nghĩa của từ Nibbana. Ngay trong cuộc đời này, trong khi các con thực hành các con đã chứng nghiệm được những cái bên ngoài thân và tâm, đó là là nibbana.

Parinibbāa được dùng để chỉ khi một vị arahant qua đời, sau đó người này sẽ không còn tái sinh nữa.

Từ mahā-parinibbāna được dùng cho một mahāpuruṣa như Đức Phật, khi ngài qua đời sẽ không còn tái sinh nữa. Đó là mahāparinirvāna.

Câu hỏi: *Hành thiền vào đêm trăng tròn và trăng non, những ngày thứ 8 trong âm lịch có lợi ích đặc biệt nào không, thưa thầy?*

Trả lời: Luôn luôn có những lợi ích đặc biệt. Khi nào các con hành thiền các con sẽ nhận được lợi ích đặc biệt, nhưng các con phải hành thiền. Tất cả những điều lệ này để cho người ta ít nhất có thể tìm được thời gian để hành thiền trong một tuần. Đó là lí do lời khuyên này được đưa ra.

Câu hỏi: *Thưa thầy, tội và hành có ảnh hưởng gì đến sự hành thiền của chúng con không?*

Trả lời: Các con hãy tự quyết định lấy. Nếu các con thấy nó có hại cho sự hành thiền của mình, bằng kinh nghiệm của chính mình, thì đừng dùng nó. Thầy biết bằng kinh nghiệm của chính thầy là nó không được tốt. Do đó thầy không dùng nó. Trong những trung tâm ở Ấn Độ, chúng ta không cho phép hành tội được dùng cho thiền sinh. Nhưng nếu các con thấy rằng nó không có ảnh hưởng cho các con thì không có sự ngăn cấm nào cả.

Câu hỏi: *Thưa thầy, Buddha-dhātu là gì? Gần đây chính phủ Ấn Độ hiến tặng cho chính phủ Thái Lan một số Buddha-dhātu, đó là gì thưa thầy? Có sự khác biệt nào giữa Buddha-dhātu, Dhamma-dhātu and Sagma-dhātu?*

Trả lời: Những xá lợi còn lại sau khi Đức Phật qua đời và sau khi hỏa thiêu sẽ có những rung động riêng. Do đó trong những quốc gia mà Phật pháp được thực hành, người ta thường tỏ lòng tôn kính và cũng hành thiền với những rung động đó. Chính phủ này có một số xá lợi nên họ mang tới những quốc gia đó, người ta tỏ lòng tôn kính và một số người có thể hành thiền, đó là *Buddha-dhātu*.

Dhamma-dhātu là những rung động của dhamma. *Dhātu* có nghĩa là sự rung động *attano sabhāva dhāretī'ti dhammā*. Mọi rung động đều có những đặc tính riêng của nó. Có sự rung

động của dhamma bởi vì đó là đặc tính của dhamma. Khi các con hành thiền các con đang chứng nghiệm được *Dhamma-dhātu* đó.

Sangha-dhātu – không có cái gì gọi là Sangha-dhātu, nhưng sangha có nghĩa là những người thánh thiện. Do đó ở những người thánh thiện có những rung động mà họ tạo ra các con có thể gọi nó là Sangha-dhātu.

Câu hỏi: *Khi một người phục vụ dhamma ăn trước khi phục vụ cho thiền sinh có đúng không thưa thầy?*

Trả lời: Để coi, nếu các con thấy đói và thấy còn lâu mới tới bữa ăn sáng thì hãy ăn trước. Chúng ta không phản đối gì cả. Bằng không sẽ luôn là tốt nếu các con phục vụ cho những người khách đã tới đây, rồi sau đó mới ăn.

Câu hỏi: *Thưa thầy, có sự khác biệt nào giữa đức tin tông phái, và đức tin dhamma?*

Trả lời: Đức tin luôn luôn là tông phái, dhamma không có đức tin. Trong dhamma các con chứng nghiệm và rồi các con có lòng tin. Sẽ không có lòng tin mù quáng trong dhamma, các con phải chứng nghiệm rồi sau đó hãy tin những gì mà các con đã chứng nghiệm.

Câu hỏi: *Tâm của con vẫn còn tràn ngập đầy những dục vọng, kết quả là sự liên tục trong hành thiền không được duy trì. Xin thầy cho biết cách nào để thoát khỏi điều này?*

Trả lời: Hãy chiến đấu cuộc chiến của chính mình. Dục vọng là những gì đã luôn luôn theo các con từ đời này qua đời khác, nó là một sankhara rất sâu đậm. Bất cứ khi nào dục vọng nảy sinh ở trong tâm không nên chìm đắm vào những đối tượng của dục vọng. Hãy chấp nhận sự thật là dục vọng đúng như dục vọng. Vào giây phút này tâm tôi đầy những dục vọng, hãy chấp nhận điều này và hãy xem cảm giác nào mà các con đang có. Vào lúc đó bất cứ cảm giác nào mà các con đã cảm thấy chiếm ưu thế ở bất cứ nơi nào trên cơ thể, hãy bắt đầu quan sát nó. Hãy hiểu anicca, anicca, đây không phải là vĩnh viễn, đây không phải là vĩnh viễn. Cái dục vọng đã tới cũng không vĩnh viễn, hãy để tôi xem nó tồn tại được bao lâu. Nếu các con làm như thế dục vọng sẽ trở nên mỗi lúc một yếu hơn và mất đi.

Câu hỏi: *Thiếu ý chí và lười biếng là một chướng ngại cho sự hành thiền của con. Xin thầy có thể cho con lời khuyên như thế nào?*

Trả lời: Hãy phát triển ý chí. Ý chí mạnh, nếu các con yếu đuối và các con luôn không giữ quyết định của mình để hành thiền hàng ngày buổi sáng và buổi tối thì hãy quyết định là các con sẽ không ăn sáng nếu không ngồi thiền một tiếng. Các con có thể không ăn sáng được bao nhiêu ngày? Các con sẽ bắt đầu thực hành hàng ngày.

Còn riêng đối với sự lười biếng và sự ẻo oải, hãy xem xét chính mình. Nếu sự lười biếng vì thiếu ngủ thì hãy ngủ cho đủ, hãy làm cho mình tươi tỉnh. Nhưng nếu các con thấy rằng sự lười biếng có những bất tịnh ở trong tâm khiến nó trở thành một rào cản cho các con, thì hãy chiến đấu với nó, hãy thở mạnh trong một khoảng thời gian, rửa mặt bằng nước lạnh, đứng lên đi bộ bằng cách này hay cách khác hãy thoát khỏi chúng.

Câu hỏi: *Thưa thầy sự tái sinh sẽ diễn ra ngay lập tức hay sau một khoảng thời gian?*

Trả lời: Ngay lập tức, không có khoảng cách nào cả.

Câu hỏi: *Sự ra đời bắt đầu từ lúc ở trong bụng mẹ hay chỉ sau khi đứa trẻ được sinh ra?*

Trả lời: Ngay khi thụ thai, ngay lúc đó.

Câu hỏi: *Con có chỉ nên quan sát cảm giác và để cho dhamma lo liệu mọi thứ? Hay là con cũng có những nỗ lực bằng ý nghĩ hay bằng những cách khác để hiểu được anicca?*

Trả lời: Không những chỉ bằng ý nghĩ mà bằng kinh nghiệm. Các con đang quan sát cảm giác và các con đang chứng nghiệm: “Hãy xem đây là vô thường.” Rồi nó sẽ hữu hiệu. Nếu các con chỉ chứng nghiệm cảm giác mà không hiểu rằng đây là vô thường thì làm sao các con có thể phát triển sự bình tâm, làm sao các con có thể phát triển panna.

Câu hỏi: *Chúng con nghe thấy một cái tháp rất lớn đang được xây cất ở Mumbai, mục đích của tháp này là gì, cái tháp này liên quan đến sự hành thiền của chúng con ra sao?*

Trả lời: Cái tháp là cái tháp, nó chỉ được dùng để hành thiền. Bất hạnh thay, các con thấy rằng 2000 năm qua dân chúng ở trong quốc gia này phải nói rằng đã hoàn toàn đánh mất sự thật về Đức Phật và sự thật về giáo huấn của ngài. Không những chỉ mất mà thôi mà nó đã bị méo mó, bị sai lệch theo một kiểu cách làm cho dân chúng hiểu sai.

Bất hạnh thay đã có những đoạn phim về cuộc đời của Đức Phật chiếu trên truyền hình ở đây cho thấy đã đưa ra một sự lầm lẫn lớn hơn nữa. Thì làm sao chúng ta có thể đưa ra cho người khác những thông tin đúng đắn?

Bởi vậy có một ý tưởng là có một tòa nhà lớn và có những người giúp để hoàn thành kiến trúc này với một chỗ trưng bày về cuộc đời của Đức Phật và những giáo huấn của ngài sẽ được trưng bày ở đó. Người ta sẽ tới vì tò mò để tìm hiểu kiến trúc này là gì và họ sẽ nhận được tất cả những thông tin, hơn nữa nó sẽ được dùng để hành thiền.

May mắn thay chúng ta đã có thể nhận được một số những xá lợi thực sự của Đức Phật – Hội mahabodhi đã đồng ý là họ sẽ tặng cho chúng ta một số xá lợi mà họ có. Và một số khác đã được thủ tướng Tích Lan gửi tới để giữ ở đây. Do đó tất cả những thiền sinh nghiêm túc

có thể ngồi thiền ở tháp và hành thiền. Thầy biết, với kinh nghiệm của chính thầy, sự rung động của xá lợi của Đức Phật rất mạnh mẽ, khiến cho toàn thể bầu không khí sẽ tràn đầy những rung động tốt đó. Hơn nữa kiến trúc sẽ là một kiến trúc hình tròn rất lớn đường kính khoảng 350 feet (khoảng 120m), và một tháp cao khoảng 110m. Khoảng 10.000 người có thể ngồi thiền ở đó. Rất có thể sẽ tới lúc người ta cũng muốn có anapana được giảng dạy ở đó, mặc dù chỉ được vài phút, cũng không sao. Chúng ta sẽ có anapana cho một số rất đông.

Bây giờ thầy sẽ giải thích rõ thêm một chút nữa về cái tháp này, đây không chỉ dành riêng cho một cái tháp. Bây giờ chúng ta gặp rất nhiều khó khăn tại đây. Ở Dhamma Giri, có rất nhiều đơn tham dự khóa thiền và người ta phải đợi, nhiều khi phải hàng tháng mới được hành thiền. Thầy rất tiếc về điều đó nhưng chúng ta không làm gì được. Nếu chúng ta cho phép hơn 500 người ở đây, nếu chúng ta xây dựng thêm chỗ ở thì trung tâm trở nên rất khó để quản lý. Nhưng nhu cầu lại rất lớn, chúng ta có thể làm gì được. Do đó, cùng với tháp này sẽ có một khu vực rất lớn. Bây giờ sự thảo luận đang diễn ra để có khoảng 100 mẫu nữa bên cạnh và đằng sau cái tháp sẽ có một trung tâm.

Ở đây tại Dhamma Giri, chúng ta có những khóa thiền cùng với nhau, khóa 30 ngày, 45 ngày diễn ra cùng một lúc với khóa 10 ngày. Chúng ta biết rõ rằng những thiền sinh tham dự khóa dài ngày, những khóa thiền rất sâu đã bị xáo động, bị quấy rầy khi những thiền sinh của khóa thiền 10 ngày tới. Riêng về sự rung động mà nói là không được tốt lắm. Do đó thầy thấy rằng rất cần thiết chúng ta phải có thêm một trung tâm, nơi chỉ có khóa thiền lâu ngày diễn ra.

Hai khóa thiền song song không bao giờ nên xảy ra cùng một lúc, hoặc là ở đây hay ở đó, ở giữa Mumbai và Igatpuri. Sẽ chỉ có một khóa thiền dài ngày hoặc khóa thiền 10 ngày. Khoảng cách giữa Mumbai và Igatpuri là một giờ hoặc một giờ rưỡi sẽ tới lúc có thể trung tâm này sẽ chỉ có khóa dài ngày và trung tâm khác sẽ chỉ có khóa 10 ngày. Chúng ta sẽ dàn xếp để có những khóa thiền giống như vậy.

Và có một lý do khác, lý do thứ ba, là thầy của các con đã trở nên già yếu, tóc đã bạc. Do đó thầy có cảm tình với những người đang già yếu, một số người già yếu muốn sống cuộc đời còn lại trong một môi trường dhamma, do đó chúng ta sẽ có cái làng dhamma. Giữa tháp và trung tâm này sẽ có một làng dhamma, nơi người ta có chỗ ở riêng. Và trong môi trường dhamma đó sẽ có chỗ ở cho những thiền sinh được sống thoải mái. Họ sẽ có một căn nhà nhỏ, một số chung cư hai phòng ngủ, một phòng khách, một nhà bếp..v.v.. Rồi cũng sẽ có chỗ ở cho những người không có điều kiện nhưng vẫn muốn sống ở đó, sẽ có những cơ sở cho những người này. Họ có thể tới và ở lại trong một hoặc hai tháng hay ở lại cả đời, không có gì cấm cản cả.

Rồi cũng có nhà dưỡng lão mà không phải trả tiền. Toàn thể môi trường của viện dưỡng lão sẽ tràn đầy dhamma. Trong ngôi làng Vipassana và viện dưỡng lão chỉ có những người hành thiền mới được ở, không có một ai khác. Toàn thể môi trường sẽ phải là môi trường dhamma, và trong nhà dưỡng lão không được tính tiền, các con sẽ có được thực phẩm, chỗ ở và tất cả những phương tiện để hành thiền. Sẽ có một thiền đường, có lẽ một tháp sẽ được xây cất và các con có thể hành thiền được dễ dàng.

Một việc quan trọng khác sẽ được phát triển ở đó là một viện nghiên cứu rất lớn. Ở đây, tại Dhamma Giri thiền sinh tới để học Pali. Chúng ta biết rằng họ đã gặp phải nhiều khó khăn, họ đã phải chuyển chỗ ở từ chỗ này qua chỗ khác, chúng ta không có đủ chỗ ở cho tất cả những nhà nghiên cứu tiếng Pali. Và khi họ ở với nhau một thời gian dài, họ phải làm công việc phục vụ dhamma, nhiều khi ban quản trị nghĩ rằng họ chỉ học tiếng Pali một hay hai giờ một ngày, do đó họ bắt buộc phải làm những việc khác. Điều này gây khó khăn cho họ. Do đó sẽ có một viện nghiên cứu, nơi đó họ có thể làm việc và nghiên cứu tiếng Pali, tiếng Sankhit, tiếng Hindi, bất cứ ngôn ngữ nào họ thích, cũng như là lời lẽ của Đức Phật một cách chi tiết. Và họ sẽ có tất cả những nhu cầu, chỗ ở. Toàn bộ bầu không khí sẽ khiến cho người hành thiền có thể làm việc tốt hơn và được chủ động hơn. Do đó kế hoạch cũng dành cho mục đích này. Đây là giấc mơ của thầy các con. Thầy hi vọng rằng nó sẽ được thực hiện.

Câu hỏi: *Sammāsambuddha là người đã tái khám phá phương pháp Vipassana, điều này có nghĩa là không có một thiền sinh nào có thể trở thành một sammāsambuddha phải không?*

Trả lời: Tại sao là không? Một người hành thiền có thể trở thành một sammāsambuddha nhưng cần thời gian. Đó không phải là việc dễ dàng. Khi chúng ta nói rằng một sammāsambuddha tái khám phá phương pháp, điều đó có nghĩa là một ai đó đã trở thành một sammāsambuddha, chỉ qua thời gian phương pháp này đã biến mất, bằng không ngài không phải là một samma sambudha. Ngài phải tái khám phá ra một cái gì đã hoàn toàn biến mất, do đó ngài sống một kiếp sống cuối cùng vào thời điểm phương pháp Vipassana đã hoàn toàn biến mất trên thế giới, và ngài đã tái khám phá ra nó.

Câu hỏi: *Thưa thầy dựa theo tiên tri của vị sư Mogaliputta Tissa, một bodhisattva – (một vị Bồ Tát) sẽ một lần nữa làm chuyển động bánh xe dhamma vào 2500 năm sau sự qua đời của Đức Phật Gotama, đó là vị nào và ai là vị Bồ Tát đó?*

Trả lời: Sự thật là bây giờ bánh xe dhamma đã bắt đầu chuyển động, dhamma đã bắt đầu, chỉ như vậy thôi. Tại sao phải quan tâm ai đã bắt đầu nó. Rồi các con sẽ bắt đầu bày tỏ sự tôn kính đối với người này, và cầu nguyện, trông đợi một cái gì đó từ người đó.

Câu hỏi: *Thưa thầy Vipassana có được coi là sự thực hành lời giảng dạy của Krishnamutri không?*

Trả lời: Vipassana là đường hướng thực tiễn của Đức Phật. Krishnamutri cũng có thể có sự trợ giúp của Đức Phật, nhưng đây là lời giáo huấn của Đức Phật, Đây là phương pháp của Đức Phật.

Câu hỏi: *Thưa thầy có phải metta là một dạng năng lượng không? Nó có giới hạn không? Số lượng của metta có tăng hay giảm theo thời gian không?*

Trả lời: Để coi. Mọi người đều tạo ra metta, do đó nó tăng và giảm tùy theo khả năng của từng cá nhân. Nếu cá nhân đó trở nên mỗi lúc một thanh tịnh hơn, metta trở nên mỗi lúc một mạnh hơn. Nếu tâm của một người hành thiền yếu đuối và tràn đầy bất tịnh thì metta rất yếu. Metta là do người hành thiền tạo ra.

Câu hỏi: *Một bậc giác ngộ nhớ lại kiếp quá khứ của mình, điều này có nghĩa rằng cái tâm thực sự đi theo sự trôi chảy của sankhara từ đời này sang đời khác không?*

Trả lời: Chắc chắn là như thế. Đó là cái tâm trôi chảy từ đời này sang đời khác mang theo cả những sankhara này. Khi chúng ta tới một giai đoạn đạt được những sự thanh tịnh như thế ta phát triển khả năng nhớ lại những kiếp quá khứ, sự thật về cuộc đời quá khứ. Ta chắc chắn sẽ đạt tới giai đoạn như thế.

Câu hỏi: *Có sự khác biệt nào giữa nama và citta?*

Trả lời: Không có, nó chỉ là sự khác nhau về tên gọi. Tâm là: mana, citta, and viññāa. Cả ba có cùng một ý nghĩa.

Câu hỏi: *Tại sao cái khăn phủ ghế của thiền sư là trắng, và của thiền sinh là xanh?*

Trả lời: (cười lớn) có sự khác biệt giữa thiền sư và thiền sinh, do đó cái khăn phủ cũng phải khác nhau.

Câu hỏi: *Con làm việc 5 tháng trong một năm cho một công việc mà con rất thích, phần còn lại của năm con có thể phục vụ tại trung tâm mà con cũng rất thích. Nhưng con cảm thấy vô trách nhiệm bởi vì con không tiết kiệm cho tương lai. Thầy có nghĩ rằng phục vụ nhiều thời gian ở trong trung tâm là tốt không?*

Trả lời: Nếu các con cảm thấy là mình vô trách nhiệm thì tốt hơn nên có trách nhiệm hơn. Tại sao các con lại cảm thấy vô trách nhiệm? Nếu các con cảm thấy rằng các con đã không tiết kiệm đủ cho tương lai của các con, thì thay vì 5 hay 6 tháng hãy làm thêm 1 tháng nữa và có đủ tiền cho tương lai, thời gian còn lại dành để phục vụ.

11. Cuộc họp hàng năm tại Dhamma Giri Ấn Độ, Ngày 8 tháng 1 năm 1998

Câu hỏi và trả lời cho khóa thiền cho trẻ em

Câu hỏi: *Thưa thầy, hướng dẫn nào cho sự giảng dạy về Sila và nguồn gốc của phương pháp trong khi dạy anapana ở trường học phương Tây? Ví dụ: giới thiệu Đức Phật mà không để cho hệ thống trường học đó nghĩ rằng đó là một tôn giáo?*

Thầy Goenka: Trước tiên, người đang dạy điều này phải hoàn toàn được thuyết phục rằng đây không phải là một tôn giáo. Đức Phật không phải là một thiền sư về tôn giáo, ngài không phải là giáo chủ của một tôn giáo. Đức Phật dạy một cách sống. Nếu các con hoàn toàn được thuyết phục về điều này, các con có thể thuyết phục được người khác. Khi các con nói về định luật trọng lực các con phải nêu tên của ông Newton. Nhưng các con không trở thành thành viên của môn phái Newton. Trước tiên các con phải hiểu các con dạy cái gì, sau đó rất dễ dàng để giảng dạy cho người khác - cho dù đó là trẻ em hay người lớn.

Câu hỏi: *Thế còn Sila thì thế nào?*

Trả lời: Các con phải giải thích Sila cho họ. Sila rất quan trọng. Không có gì sai trái trong việc này cả.

Câu hỏi: *Thưa thầy thiền sư cho trẻ em có trách nhiệm hướng dẫn những buổi thiền metta lúc 9 giờ tối cho những người phục vụ cùng một kiểu cách như thiền sư phụ tá hướng dẫn những buổi metta trong những khóa thiền 10 ngày không?*

Trả lời: Không. Điều này đã bắt đầu như thế nào? Đây không phải là một phần trong khóa thiền cho trẻ em. Thầy đã nhận được thông tin từ nhiều nơi là khi ai đó nhận bổ nhiệm làm thiền sư cho trẻ em, cái từ thiền sư trẻ hay thiền sư phụ tá đã mất đi. Họ nghĩ rằng bây giờ ta là một thiền sư, ta phải nhận được tất cả sự kính trọng và địa vị mà một thiền sư có được, ta phải có một chỗ ngồi trên cao để ngồi, bây giờ ta có thể ban phát metta, hãy để mọi người ngồi trước mặt ta. Đây là lý do tại sao bây giờ chúng ta đổi cái tên thiền sư phụ tá thành thiền sư cho khóa thiền trẻ em.

Trong vài trường hợp, người này có thể chỉ tham dự một hay hai khóa thiền, đôi lúc thầy bổ nhiệm một người như thế làm thiền sư khóa trẻ em bởi vì người này có khả năng để làm việc với trẻ em. Nhưng một người như thế không biết rõ chi tiết của Vipassana, rồi họ bắt đầu hành xử như họ là một thiền sư vĩ đại và có thể ban phát metta vào buổi tối.

Câu hỏi: *Đã có những buổi metta trong khóa thiền của trẻ em mà chúng ta đã dạy không?*

Trả lời: Không. Hoàn toàn không có. Không nên làm như thế. Thầy nghĩ rằng các con phải cảnh báo những thiền sư cho khóa trẻ em không hành xử như những thiền sư phụ tá. Các con

là những thiền sư cho khóa trẻ em. Các con chỉ nên làm những gì các con được yêu cầu, không gì khác hơn.

Câu hỏi: *Làm sao có thể khuyến khích trẻ em hành thiền ở nhà khi gia đình không hành thiền? Chúng có thể tham dự những buổi thiền Vipassana chung cho người lớn không?*

Trả lời: Không nên đưa một đứa trẻ tới một buổi thiền chung của người lớn. Trong một giờ thiền chung, đứa trẻ sẽ chán trong vòng 10 tới 15 phút, rồi em đó sẽ làm cái gì? Đứa trẻ đó sẽ sinh ra chán ghét việc hành thiền. Không nên. Không bao giờ được mang theo trẻ em. Nếu có một buổi thiền chung chỉ dành cho trẻ em thì không sao cả. Buổi đó chỉ khoảng 10 tới 15 phút hay tối đa là 20 phút.

Câu hỏi: *Chỗ của dhamma có được dùng cho thiền sư khóa trẻ em tại trung tâm không?*

Trả lời: Tại sao một thiền sư lớp trẻ em lại muốn ngồi trên ghế cao, nơi mà thiền sư phụ tá hay một thiền sư ngồi để hướng dẫn khóa thiền? Phải loại trừ sự điên rồ đó đi. Hãy ngồi trên một cái nệm, hay cùng lắm là trên một cái ghế thấp. Chỉ như vậy thôi. Không cho phép các thiền sư khóa thiền trẻ em ngồi trên chỗ dhamma và bắt đầu chỉ dẫn.

Mọi người phải hiểu rằng đây là nhiệm vụ của tôi, tôi làm nhiệm vụ này để giúp người khác chứ không phải là để gia tăng bản ngã hay là lòng kiêu hãnh. Nếu không ta không xứng đáng, ngay như để dạy khóa thiền trẻ em.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Hỏi: *Thưa thầy, làm sao để thầy tuyển chọn thành viên trong ban điều hành, thiền sư phụ tá và thiền sư từ những người hành thiền?*

Thầy Goenka: Hãy hỏi Thầy cách không lựa chọn họ như thế nào. Những lý do nào để không lựa chọn ai làm thiền sư phụ tá, ban điều hành, hay những chức vụ khác.

Con đã biết đây là truyền thống tương đối mới – Thầy nhận lấy trách nhiệm khai mở một truyền thống mới của những thiền sư Vipassana là những cư sĩ.

Chúng ta rất biết ơn Đại Sư Ledi Sayadaw một trăm năm trước đã phá bỏ tục lệ. Trước đây, Vipassana chỉ dành riêng cho những vị Bhikkhu (Tăng). Ngài nói: “Tại sao chỉ có Bhikkhu? Ngay cả cư sĩ cũng nên học Vipassana”. Và Ngài bắt đầu truyền cho các cư sĩ. Rồi Ngài còn mở một cánh cửa nữa cho cư sĩ – cũng phải có thiền sư cư sĩ. Ngài bổ nhiệm vị thiền sư cư sĩ Vipassana đầu tiên – Saya Thetgyi. Đó là sự khai mở rất lớn, bởi vì Ngài thấy tương lai rất rõ. Tới giờ đã gần hết 2,500 năm, Buddha-sasana (thời kỳ giáo huấn của Đức Phật hiện diện) kế tiếp sắp sửa bắt đầu.

Trong những nước mà dân chúng là tín đồ của Đức Phật – hay ít nhất họ tự xưng là Phật tử - và một vị Bhikkhu ngồi trên ghế Dhamma, họ rất vui, họ sẽ chấp nhận mọi điều vị Tăng nói và nghe theo vị Tăng này. Nhưng trong những nước mà tôn giáo không phải là Phật giáo, nếu một vị Bhikkhu tới đó và nói: “Này, hãy tới đây, ta sẽ dạy Dhamma (Pháp) cho quý vị”, sẽ không có ai tới, họ sẽ lánh xa. Họ sẽ nghĩ: “Ồ, vị này tới để cải đạo chúng ta sang đạo của vị này”. Nhưng nếu một thiền sư cư sĩ giảng dạy thì không còn trở ngại đó. Và người thiền sư phải hết sức cẩn trọng nói rõ là chúng ta không màng đến chuyện cải đạo con người từ một tôn giáo này sang một tôn giáo khác. Như vậy đó là một lý do tại sao truyền thống thiền sư cư sĩ này khởi nguồn – bởi vì Ngài Ledi Sayadaw tiên đoán được nhu cầu này.

Vào thời của Thiền sư Sayagyi U Ba Khin có rất ít thiền sinh, và bây giờ con số này gia tăng. Như vậy truyền thống hiện nay phải bắt đầu một cách đúng đắn. Bất cứ lỗi lầm nào xảy ra hôm nay sẽ tội tệ hơn trong những thế hệ sau. Theo kinh nghiệm và kiến thức của Thầy, Thầy phải chắc rằng sự khởi đầu phải bằng đường lối hết sức tinh khiết.

Đường lối tinh khiết nào? Dhamma hết sức tinh khiết. Ngay khi Thầy biết có người ngờ ý muốn làm thiền sư phụ tá, Thầy cảm thấy rất tội nghiệp cho người này, nhưng Thầy phải có giới hạn, người này không phù hợp làm một thiền sư phụ tá. Người nào thổ lộ, “Nếu tôi trở thành một trustee (tín viên, thành viên ban điều hành), tôi sẽ rất giỏi, tôi có thể làm cái này,

tôi có thể làm cái này,” người đó sẽ bị vào sổ đen. Người nào ngờ ý với Thầy muốn trở thành chủ tịch hay tổng thư ký của một tổ chức Vipassana nào đó - vào sổ đen. Thầy không cần biết là người này có thân cận với Thầy tới đâu đi nữa, bởi vì người này chưa thấm nhuần trong Dhamma. Họ chỉ muốn chức vụ, quyền lực, địa vị, đối với họ quan trọng hơn là phục vụ.

Nhưng giả thử có người tới nói với Thầy, “Con có thể phục vụ bằng mọi cách, và con muốn phục vụ. Con có nhiều thì giờ, xin vui lòng cho con biết con phục vụ bằng cách nào.” Nếu thế, Thầy bắt đầu cho điểm tốt. Và khi Thầy thấy rằng người này thực sự phục vụ một cách vô vị lợi mà không trông mong một chức vụ hay quyền lực hay địa vị v.v.. nào, thì từ từ người này sẽ được chọn.

Ai đó đã được chọn và sau đó Thầy thấy họ càng ngày càng có nhiều ngã mạn, họ trở nên lỗ mãng khi đối xử với người khác, tạo ra không gì ngoài thù hận và oán ghét, và làm hại chính họ. Thầy cảm thấy thương người này, “Hãy xem, tôi chịu trách nhiệm về việc người này sinh ra bất tịnh. Nếu tôi không đặt người này vào chức vụ cao, người này chắc chắn không sinh ra ngã mạn như thế này, không nói lời hằn học, và không làm hại người khác.” Tốt hơn là nên đợi.

Thầy không thể bãi nhiệm người đó, nhưng Thầy sẽ không cho người này làm việc đó nữa và cắt cử làm việc khác. Và Thầy giải thích, “Này, đây là lỗi của con. Khi không còn lỗi lầm, con sẽ có việc quan trọng hơn – quan trọng theo nghĩa là con có cơ hội để phục vụ nhiều người hơn, giúp họ tăng tiến trong Dhamma.” Điều này trở thành trách nhiệm lớn của một vị thầy Dhamma khi muốn bắt đầu một truyền thống của cư sĩ.

Cũng vậy, khi Thầy thấy một thiền sư phụ tá hay tín viên - người đã được giao một trọng trách – vô tình hay cố ý thành lập phe nhóm với ý tưởng, “Đây là một người trong nhóm của tôi, và tôi nên hỗ trợ người trong nhóm của mình, tôi sẽ cố đìm người không thuộc nhóm của mình xuống” – thì Thầy nhận thấy những người này không phải là người Dhamma chút nào. Những việc như thế xảy ra trong một đảng phái chính trị, trong các tổ chức xã hội cũng không sao, nhưng không được xảy ra trong một tổ chức Dhamma tinh khiết. Giây phút điều đó xảy ra, nhiệm vụ của Thầy là chặn đứng ngay lập tức. Giải tán những nhóm này và không cho phép một ai tạo ra tình trạng như thế.

Điều này không phải dành riêng cho Thầy nhưng cũng cho những thiền sư chủ quản trong tương lai để họ có sự hướng dẫn về phương cách lý tưởng để điều hành những trung tâm và ban điều hành Dhamma. Những điều này cần được đặt ra bây giờ. Như thế vì lý do này, ngay như Thầy có sai lầm, Thầy sẽ cố sửa chữa.

Như Thầy đã nói, chúng ta không thể bãi nhiệm một thiền sư phụ tá bởi vì bất cứ ai ngồi trên chỗ Dhamma và dạy Dhamma phát triển sự quan hệ với thiên sinh. Thầy không muốn cắt đứt

sự quan hệ này. Bởi vậy người đó vẫn tiếp tục - trừ khi hoàn toàn không tránh khỏi. Dĩ nhiên trong trường hợp như thế, Thầy phải nói với người này, “Không, con không được làm thiền sư phụ tá nữa.” Điều này rất hiếm khi xảy ra. Nó đã xảy ra nhưng rất hiếm.

Nhưng đối với thành viên ban điều hành, quản lý trung tâm v.v ... thì chắc chắn Thầy không ngừng thay thế họ. Trong ban điều hành, mỗi năm họ phải từ chức, và Thầy có thể bổ nhiệm người khác hay tái bổ nhiệm một vài người trong số họ. Tại sao như thế? Không phải vì có gì sai trái trong những người này. Nhưng rắc rối là khi người giữ một chức vụ nào quá lâu thì có thể sinh ra sự bám víu một cách vô tình hay cố ý, “Ta là tổng thư ký, không ai khác có thể làm được việc này. Ta quá toàn hảo trong việc này, ta phải tiếp tục. Nếu ta không tiếp tục mọi việc sẽ hư hỏng.” Cái gì đang xảy ra? Người đó đang làm gì thế? Người đó bắt đầu nghĩ rằng không ai có thể thay thế được mình. Đây không phải là Dhamma. Do đó mỗi năm phải thay đổi. Một lý do khác là để nhiều người có cơ hội phát triển Paramis, thêm nhiều người tham gia việc phục vụ người khác, phục vụ thiền sinh.

Khi Thầy yêu cầu một tìn viên hay một chủ tịch hay một tổng thư ký từ chức, thời kỳ thử thách cho người đó bắt đầu từ giây phút đó. Thầy tự xét đoán, “Bây giờ người này phục vụ như thế nào? Khi còn là chủ tịch, người này phục vụ hết sức nhiệt tình, và làm việc hăng say. Bây giờ không còn là chủ tịch hay tổng thư ký nữa thì như thế nào?” Nếu Thầy thấy rằng người này không còn để tâm tới công việc Dhamma nữa, thì người đó chỉ muốn chức vụ để thổi phồng bản ngã chứ không màng gì đến việc phục vụ. Do đó Thầy có tình thương với người này và cố giảng giải, cố mang họ trở lại với Dhamma. Đây là công việc của vị Thiền sư Dhamma chủ quản, để chắc rằng những con trai và con gái Dhamma không ngừng tăng tiến trong Dhamma. Điều này rất quan trọng. Tất cả những việc này xảy ra và ta quan sát.

Một điều nữa cần phải ghi nhớ: Đây là một truyền thống thiền sư cư sĩ. Vào thời của Đức Phật đã có thiền sư cư sĩ, nhưng sau đó chỉ có Bhikkhus làm thiền sư. Khi một Bhikkhu sống đúng theo vinaya (giới luật) thì không có gì sai trái bởi vì vị này không tích tụ tài sản. Vị này không thể tích tụ tài sản bởi vì mọi nhu cầu đã được cung ứng. Nếu Thầy thấy một Bhikkhu không giữ giới luật, vị ấy phá giới, vị đó chỉ muốn tích tụ tiền tài hay cái này cái kia, thì Thầy thấy rằng vị đó không xứng đáng để giữ chức vụ đó. Đó là vấn đề liên quan tới thiền sư Bhikkhu. Nhưng Thầy chỉ quan tâm đến thiền sư cư sĩ. Thầy phải bắt đầu một truyền thống lành mạnh, trong sạch cho thiền sư cư sĩ; Thầy phải hết sức cẩn trọng.

Giả thử một ai đó làm thiền sư - phụ tá hay cấp cao hay bất cứ là gì – và họ không có phương tiện để sinh sống. Là một chủ gia đình người này chắc chắn phải có trách nhiệm nào đó đối với gia đình, nhưng lại không có phương tiện sinh sống. Thì có thể, bởi vì hoàn cảnh, người đó bắt đầu xin xỏ, “Này, con trai tôi, con gái tôi đau ốm, con trai hay con gái tôi đám cưới,

gia đình tôi gặp khó khăn này nọ.” Và thiên sinh, vì cảm tình hay kính nể thiên sư có thể cúng dường. Nếu điều này xảy ra, toàn thể truyền thống sẽ bị ô nhiễm.

Do đó Thầy phải xét xem người mà Thầy định bổ nhiệm có đủ lợi tức để nuôi sống gia đình hay không. Nếu được như thế thì rất tốt. Khi Thầy thấy người này không có phương tiện sinh sống, thì mặc dù có hoàn hảo để làm thiên sư đến đâu đi nữa, Thầy không bổ nhiệm. Trông có vẻ như Thầy bất công với những người nghèo, nhưng thật ra, nếu có người trở thành thiên sư mà không thể nuôi sống gia đình thì rất có hại cho truyền thống.

Hiện giờ chúng ta đang phải đối diện với những vấn đề này và cố gắng tìm ra giải pháp thỏa đáng thuận theo Dhamma, để làm gương cho thế hệ mai sau. Với những việc đã hoàn thành, luôn luôn nên nhớ rằng sự tinh khiết của Dhamma không bị ô nhiễm. Ta không nên dùng Dhamma làm kế sinh nhai - điều đó rất nguy hiểm. Người ta không nên phục vụ để thổi phồng bản ngã hay lòng kiêu hãnh, và rồi trở nên tự cao tự đại và bắt đầu nói năng khiếm nhã với người khác. Tất cả những điều này là để giúp cho những Thiên sư chủ quản trong tương lai, bởi vì điều này sẽ xảy ra. Chúng ta thấy điều đang xảy ra hiện nay, và trong một hay hai thế hệ nó sẽ lan tràn khắp thế giới.

Nếu điều lệ đúng đắn cho truyền thống này không được đặt ra bây giờ, nếu nguyên tắc thích đáng không được đặt ra, nó sẽ rất tai hại cho mai sau. Đây là Vinaya (giới luật) cho thiên sư cư sĩ. Khi tình huống khác xảy ra, có thể có thêm luật mới. Ngay vào thời của Đức Phật, Ngài đặt ra một số điều lệ về Vinaya (giới luật), và rồi vài chuyện xảy ra nên cần thêm điều lệ mới. Và rồi lại xảy chuyện khác và lại thêm điều lệ. Theo cùng một kiểu cách, qua kinh nghiệm, chúng ta không ngừng thêm hay thay đổi điều lệ để phù hợp với thực tế. Nhưng toàn thể mục đích là để giữ cho sứ mạng Dhamma được tinh khiết. Không nên đi sai đường. Đây là cách duy nhất mà Thầy bổ nhiệm người.

Hỏi: *Thưa thầy, có một sự lo ngại rằng tháp đang được xây ở Mumbai có thể biến Vipassana thành một tông phái khác?*

Đáp: Đúng, đúng. Nếu người thầy này còn sống được vài năm nữa, các con sẽ thấy rằng thầy sẽ không cho phép bất cứ điều gì để có thể biến Vipassana thành tông phái. Nếu cái tháp trở thành một cái dụng cụ để biến giáo huấn của Đức Phật thành một tông phái, một tổ chức tôn giáo thì tất cả sự giảng dạy của chúng ta đã rơi xuống bùn đen. Chúng ta đã không hiểu giáo huấn của Đức Phật là gì. Nếu cái tháp này được dùng để cho người ta tới cầu nguyện: “Ôi, cái tháp. Xin cho tôi được cái này, tôi cần cái kia,” thì toàn thể những thứ đó sẽ biến Vipassana thành một tổ chức tôn giáo – chắc chắn sẽ như vậy!

Chúng ta sẽ sử dụng ngọn tháp đó như thế nào? Nó phải được dùng theo cách đúng đắn: Cho việc hành thiền và truyền bá Vipassana, để mọi người có thể biết Vipassana là gì. Nhiều

người sẽ tới vì tính tò mò và thắc mắc, “Một kiến trúc thật hoành tráng, không biết có cái gì ở bên trong nhỉ?” và khi đi vào trong và sẽ có được một số thông tin, “Nhìn kìa, đây là Đức Phật, đây là những gì Đức Phật đã giảng dạy, những gì đã xảy ra trong cuộc đời của Ngài, Vipassana đã biến Ngài thành một Đức Phật, đã biến ngài thành một thiền sư Dhamma vĩ đại cho thế giới.” Mọi người sẽ có thật nhiều lợi lạc.

Nếu họ có sự hứng khởi để tìm hiểu về Vipassana thì chúng ta sẽ cung cấp thông tin cho họ. Trong số 10.000 người đã tới, nếu chỉ có 100 người hứng khởi để tham dự khóa thiền thì 100 người sẽ được lợi lạc, và ít nhất số người còn lại sẽ nhận được một thông điệp đúng đắn. Do đó, ngọn tháp này sẽ không cho phép để lợi dụng nó biến Vipassana thành một tổ chức tông phái khác. Bằng không thì mục đích của chúng ta sẽ bị mất đi.

Hỏi : *Năm 1999 là tròn 100 năm kỷ niệm sinh nhật của Sayagyi U Ba Khin và nó cũng là sinh nhật thứ 75 của thầy. Chúng ta nên tổ chức kỷ niệm dấu mốc năm quan trọng này như thế nào?*

Hãy quên đi sinh nhật thứ 75 đó, vì thầy vẫn còn sống! Hãy chú trọng đến lễ kỷ niệm 100 năm của Sayagyi U Ba Khin. Thật tuyệt vời, đó là lễ 100 năm của bậc thánh nhân đích thực của thế hệ này! Tất cả chúng ta phải nghĩ tới các phương cách đúng đắn để tổ chức điều này. Có thể ta sẽ đăng báo hoặc viết sách tán dương, “Quả là một bậc thánh nhân tuyệt vời!” Nhưng điều đó không có ích lợi gì cả. Hãy làm sao để ngày càng có nhiều người được lôi cuốn đến Vipassana, hay là ít nhất cũng biết Vipassana là gì và hưởng lợi từ nó. Đó mới quan trọng hơn nhiều.

Lịch sử sẽ cho thấy Ngài là một người tuyệt vời như thế nào. Lịch sử sẽ nói ngài Ladi Sayadaw là một người tuyệt vời, Ngài chính là người đầu tiên mở cánh cổng cho cư sĩ tu tập theo phương pháp Vipassana, và chỉ dạy cho thiền sư - cư sĩ đầu tiên Saya Thetgyi. Sau đó tới lượt ngài Sayagyi U Ba Khin đã mở cánh cổng đưa Vipassana ra toàn thế giới và nói với thiền sinh, “Hãy đi và giảng dạy. Hãy giảng dạy như thế này.” Và toàn thể thế giới sẽ cảm thấy biết ơn ngài. Do đó điều tốt nhất bây giờ với Ngài là chúng ta cung cấp một số lượng thông tin nhiều nhất cho đại chúng để mọi người ý thức về Vipassana. Đó là lý do tháp được xây dựng.

Hỏi: *Có phải những ấn bản mới bằng CD-ROM đã được đưa vào kế hoạch? Điều này có liên quan gì tới paipatti (Phương pháp thực hành)?*

Đáp: Để xem, công việc đầu đã hoàn tất và thầy chúc mừng những người đã làm công việc này. Đây không phải là ấn bản cuối cùng, các ấn bản khác sẽ được phát hành. Nhưng một điểm cần rõ ràng với những người làm việc trong dự án này: Đối với chúng ta sự truyền bá

pariyatti không phải là mục tiêu cuối cùng. Đối với chúng ta, *paipatti* mới là mục đích, còn *pariyatti* là phương tiện.

Tại sao chúng ta phải thu thập các kinh điển này? Vì rất nhiều sách vở, kinh điển đã mất đi ở Trung Quốc, Tây Tạng và những quốc gia khác. Ai biết được sẽ có nhiều nữa sẽ bị mất đi? Khi thầy xem một cuốn sách bằng tiếng Pāli được ấn hành khoảng 100 năm trước đây ở Miến Điện, nhiều cuốn sách được đề cập tới trong phần tham khảo đã không còn nữa. Trong 100 năm này có quá nhiều sách đã bị mất đi. Nên trước khi để mất thêm, nhiệm vụ của thầy phải gìn giữ nó bằng cách giữ nó trong CD-ROM.

Giờ chúng ta có ba ấn bản CD-ROM và hai ấn bản khác sẽ được thêm vào, và có thể là bốn hoặc năm, cũng có thể là sáu, bảy, thật khó nói. Nhưng khi hai ấn bản khác và một vài cuốn sách được thêm vào — mà chúng có thể được hoàn thành trong vài tháng tới — sẽ được công bố trên internet và sẽ có cuộc thảo luận dành cho mọi người.

Mục đích chính là để làm gì? Giờ Dhamma Giri là trung tâm thế giới về phương pháp thực hành và internet sẽ được trung tâm sử dụng để thảo luận mọi phương diện của *patipatti*. Do đó chúng ta sẽ bắt đầu thảo luận như thế trên internet, chúng ta sẽ công bố một đề mục và nói rằng, “Chúng tôi cảm thấy rằng cảm giác trên cơ thể là rất quan trọng trong giáo huấn của Đức Phật.” Người ta sẽ trả lời, “Không, không. Từ *Vedanā* nghĩa là Cảm tưởng, mà Cảm tưởng tức là tới Tâm.” Hãy để họ nói, hãy để cho sự trao đổi bắt đầu bằng cách đó. Nếu chúng ta phạm một lỗi lầm thì chúng ta không nên chần chừ để sửa đổi chúng. Nếu có người khác đã sai lầm ở đâu đó thì ít nhất họ cũng được biết rằng cái gì là sự diễn dịch đích thực lời Đức Phật nói.

Đây chỉ là một ví dụ. Sẽ có rất nhiều thứ mà chúng ta có thể thảo luận. Ví dụ, “Có một câu hỏi, *Sampajañña* là gì?” Ngay như ở trong *Atthakathās* nhiều khi có thể không có những câu trả lời đúng đắn. Đối với chúng ta, khi có một sự khác biệt giữa *Atthakathās* và trong *Tipitaka*, thì *Tipitaka* quan trọng hơn.

Thay vì Buddhaghosa, thầy sẽ đọc từ Buddha, “Ngài nói gì cơ? Thưa ngài, ngài nói gì? Làm sao tôi có thể hiểu được điều này?” Nếu *Atthakathās* có một sự giảng giải rõ ràng thì điều đó hoàn toàn là chấp nhận được. Nếu sự giảng giải không được rõ ràng, đối với thầy Đức Phật xác thực hơn. Do đó bây giờ tất cả các thứ này sẽ được bàn tới, sự thảo luận quốc tế này sẽ bắt đầu trong vài tháng nữa, ngay khi chúng ta công bố trên internet.

Một điều tuyệt vời đã nảy sinh vì CD-ROM này - Đây là một ví dụ: Khi thầy tới quốc gia này để hoàn thành ước nguyện vị thầy của thầy là: Vipassana sẽ được củng cố tại Ấn Độ và sau đó được lan truyền tới các nơi trên thế giới. Điều đầu tiên đến trong tâm thầy là, “Tôi tới đây để dạy và giảng giải các giáo huấn của Đức Phật như là Dhamma chứ không phải Phật giáo.

Ngay giây phút tôi nói mình tới để dạy Phật giáo thì không có ai đến nghe chứ đừng nói gì đến học khóa mười ngày.” Nhưng đây không phải là chiến lược của thầy, đó là sự tin tưởng, là niềm tin bởi vì Đức Phật rất phản đối các tông phái.

Sau nhiều năm, CD-ROM được phát hành và thầy yêu cầu những người làm việc trong dự án này, “Hãy tra xem từ *Bauddha* (có nghĩa là Phật tử hay Phật giáo) có viết ở đâu không?” Có tất cả 146 quyển, hơn 55.000 trang, và hàng triệu chữ, nhưng không có một chữ *Bauddha* nào ở đó cả. Ngay cả chữ *Buddhism* (*Phật Giáo*) cũng không bao giờ được dùng ở đâu cả, kể cả *Atthakathās* hay ở trong *Tikā* - không nơi nào có thể tìm thấy từ này. Thầy rất là vui mừng.

Những lời giáo huấn của Đức Phật đã bị hủy hoại thế nào? Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu từ *Bauddha* bắt đầu như thế nào? Ai là người đầu tiên đã dùng chữ này. Đối với thầy, thầy hết sức là thẳng thắn, ai là người đã dùng chữ “Phật giáo”, “Phật tử” trong bất cứ một ngôn ngữ nào, đó là kẻ thù lớn nhất đối với giáo huấn của Đức Phật. Bởi vì giáo huấn là phổ quát, bởi vì vô minh mà người đó đã biến nó thành tông phái. Phật giáo chỉ dành cho Phật tử, nhưng Dhamma là dành cho tất cả mọi người. Giây phút mà con nói là Phật giáo thì các con đã biến giáo huấn của Đức Phật chỉ giới hạn cho một nhóm người nào đó, điều đó hoàn toàn sai quấy.

Do đó chúng ta đã tìm hiểu và thảo luận những điều này với người khác trên internet, chúng ta sẽ cung cấp thông tin cho người ta và nếu họ có những thông tin khác thì chúng ta cũng sẽ nhận được lại từ họ. Trung tâm này ở đây sẽ thành một nơi quan trọng để thảo luận những giáo huấn của Đức Phật có liên quan đến Vipassana. Nếu có gì đó tới và liên quan đến một loại triết thuyết, chúng ta sẽ nói, “Không, không, xin cảm ơn. Chúng ta không thảo luận những việc đó, chúng ta sẽ chỉ thảo luận những điều mà hỗ trợ Vipassana.”

Hỏi: *Nhiều thiền sinh cũ đang tự ý dạy Anapana, một số còn dạy Vipassana nữa. Điều này có đúng không?*

Đáp: Điều đó không đúng đắn. Nhưng chúng ta có thể làm gì được. Chúng ta không có luật sư để luôn luôn kiểm soát và nói rằng, “Phương pháp thiền Vipassana đã được đăng ký bởi Goenka và đây là điều độc quyền cho nhãn hiệu của Ngài”. Không có cái gì như thế và nó sẽ không có được như thế. Tại sao như vậy, bởi vì nó sẽ được mở rộng cho mọi người.

Nhưng dĩ nhiên chúng ta nói rằng, “Nếu quý vị muốn truyền bá Vipassana cho người khác, trước tiên hãy tự mình củng cố trong Dhamma và có được sự huấn luyện thích đáng để có thể giảng dạy nhý thế nào.” Nếu có ai không đồng ý cũng không sao, hãy cứ vui lên. Chúng ta có thể làm gì được. Chúng ta sẽ không đưa vấn đề đó ra tòa, và sự thật là chúng ta đã không làm điều đó.

Hỏi: Trong pháp thoại của thầy, thầy có nói đến 31 cảnh giới. Nhưng điều này xem có vẻ là khác thường. Điều này có thể được hiểu là các tầng lớp của cảm giác không, thưa thầy?

Đáp: Chắc chắn là được, toàn thể phương pháp là để đưa các con tới giai đoạn mà các con bắt đầu có thể cảm thấy - Một số rất ít thiền sinh, đã bắt đầu cảm thấy - “Loại rung động nào mà tôi đang trải nghiệm đây?” và họ hiểu rằng một rung động của một cảnh giới đặc biệt này nó sẽ thuộc về loại này, rung động cảnh giới kia thì thuộc về loại khác. Và sau này họ có thể cảm thấy chi tiết hơn, rõ ràng hơn.

Nhưng không có nghĩa là trước tiên ta phải chấp nhận 31 cảnh giới này, rồi ta mới có thể tiến bộ trong Dhamma. Mọi người đến với thầy từ nhiều truyền thống khác nhau, trong đó có nơi mà truyền thống của họ không có tin vào kiếp quá khứ hay kiếp tương lai, cũng không sao cả. Thầy nói, “Con có tin vào kiếp này hay không? Nếu tin thì tốt, hãy tập để cải tiến cuộc đời này, khi các con đến một giai đoạn, các con có thể hiểu một kiếp quá khứ hay kiếp tương lai là gì - bằng sự chứng nghiệm - rồi hãy chấp nhận nó, chứ không phải bây giờ.”

Hỏi: Thưa thầy, nếu ta có được cơ hội phục vụ qua một việc không hợp với mình, ví dụ như thích làm việc với con người lại được yêu cầu làm việc với máy tính. Có khôn ngoan không khi chấp nhận công việc đó?

Đáp: Đây là những vấn đề của ban quản trị. Không nên áp đặt bất cứ công việc nào cho bất cứ ai. Người ta tới đây để phục vụ Dhamma. Giả thử người này không có khả năng làm một việc nào đó và các con nói, “Không, bạn chỉ có được làm công việc này mà thôi.” Thì ngay lúc đó, các con đã dựng lên một hàng rào cản cho sự tiến bộ của người này, cũng như sự phát triển của trung tâm. Điều đó không bao giờ nên xảy ra, ban quản trị phải cố gắng sắp xếp và xử lý những việc này.

Dĩ nhiên, không có điều gì áp đặt lên người phục vụ Dhamma. Nhưng ban quản trị phải hết sức cẩn thận. Giả thử có người đến đây và nói rằng, “Tôi sẽ sống ở đây sáu tháng hay một năm. Nhưng tôi không thể làm được việc này hay việc kia, hay tôi không thể phục vụ. Tôi đến đây để thiền hai lần một ngày, và thời gian còn lại tôi sẽ tán gẫu chỗ này, chỗ kia và nghỉ ngơi. Sau sáu tháng tôi sẽ ra đi.” Điều này thì không được. Khi đó người này sẽ bắt đầu làm hại chính họ và làm hại trung tâm. Do đó chúng ta phải hết sức cẩn thận về điều này. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta áp đặt công việc lên bất cứ một ai, một công việc mà họ không thể làm.

Hỏi: Thưa thầy, chúng con được nghe rằng thầy sẽ đồng ý làm người khách chính trong tiệc khai mạc bức tượng bác sĩ Babasaheb Ambedkar (một nhà lãnh đạo nổi tiếng đã có công chuyển đạo rất đông những người từ tầng lớp không thể động chạm được sang Phật giáo và sau này được biết tới ở Ấn Độ là Neo-Buddism) tại Mumbai. Chúng con lo ngại không biết

đây có phải là dấu hiệu rằng thầy đã hỗ trợ một tổ chức tông phái. Xin thầy hãy giải thích cho chúng con được rõ.

Đáp: Nếu ai mời thầy là khách chính thì thầy sẽ nói, “Hãy để tôi là khách mời hạng ba.” Nếu họ nhất quyết mời thầy ở vị trí khách chính, thầy sẽ ngồi ở đó. Nhưng những gì thầy nói ở đó sẽ không có gì đi ngược lại với Dhamma tinh khiết. Bởi vì thầy có một sự kính trọng lớn lao đối với Ambedkar vì những thành quả đáng nể qua rất nhiều thế hệ cha ông của thầy và tất cả những người thuộc gia cấp thượng lưu đã đàn áp những người này. Thật sự là một bất công lớn đối với họ, thầy có tất cả những cảm tình đối với họ và thầy muốn họ được phát triển trong Dhamma.

Nhưng cùng một lúc đó, Dhamma tinh khiết là gì? Họ đã không được hiểu. Do đó nhiệm vụ của thầy là giải thích cho họ đây là Dhamma tinh khiết. Thầy đã đưa ra một điều kiện, “Nếu quý vị mời tôi, tôi sẽ chỉ nói về Vipassana và không có gì ngoài Vipassana cả.” Và họ nói, “Tuyệt vời, xin hãy chỉ nói về Vipassana. Chúng tôi mời ngài vì mục đích đó, để cho mọi người có thể hiểu Vipassana là gì. Giáo huấn đích thực của Đức Phật là gì.” Tất cả những người này đã bị đàn áp qua nhiều thế hệ và Babasaheb Ambedkar đã làm một việc tốt lành khi ngài mang họ ra khỏi những hệ thống phân biệt giai cấp và cho họ một sự tự trọng tối thiểu. Nhưng rồi giáo huấn đích thực của Đức Phật bị thiếu sót. Nếu giáo huấn này cũng đến với họ thì thật là tuyệt vời, do đó thầy sẽ làm nhiệm vụ của thầy là mang Dhamma thuần khiết đến với họ.

Hỏi: *Một thiên sư phụ tá đeo trang sức, mặc quần áo đắt tiền và ngồi trên chỗ của Dhamma, có phải là vi phạm một trong tám giới không?*

Đáp: Thiên sư phụ tá không giữ tám giới, họ chỉ giữ có năm giới. Khi thiên sư phụ tá ngồi một khóa tự tu thì người đó phải giữ tám giới, nếu không thiên sư phụ tá không cần lúc nào cũng phải giữ tám giới. Bởi vì họ không ngừng dạy hết khóa này tới khóa thiên khác ở khắp nơi, nên khó mà sống trọn đời với tám giới. Điều đó rất khó. Những thiên sinh cũ tham dự khóa thiên phải tu tập đúng theo tám giới. Còn thiên sư, chỉ cần cực kỳ hoàn hảo trong năm giới.

Hỏi: *Sinh con đẻ cái có phải là một điều chướng ngại trong thăng tiến Dhamma không?*

Đáp: Tại sao lại là chướng ngại? Hãy chăm sóc con cái trong Dhamma. Các con đã có một cơ hội tuyệt vời để ban phát *mettā* cho con cái, điều đó sẽ giúp các con ban *mettā* cho toàn thể thế giới. Đó không phải chướng ngại. Bà mẹ *Vikāsā* có 20 người con, bà vẫn thăng tiến mạnh mẽ trong Dhamma. Điều đó không có nghĩa là các con không nên có bất cứ kế hoạch gia đình nào. Nhưng nó cho thấy, sinh con đẻ cái vẫn có thể tiến bộ trong Dhamma.

Hỏi: Con không muốn những người không phải là thiền sinh ly dị. Nhưng con thấy rất hoang mang và phân vân khi thấy một cặp vợ chồng ở phương Tây đã rất vững vàng trong Dhamma đã ly dị. Thầy có lời khuyên gì trong trường hợp này không?

Đáp: Chắc chắn đây là một việc hết sức làm rối loạn nhiều người cho dù là ở phương Đông hay là phương Tây. Các con thấy khi các con đã có một lời hứa với ai đó mà các con cứ để tự do, bất cứ khi nào các con cũng có thể để người chồng hay người vợ đi chỗ khác. Đây không phải là một gia đình lý tưởng. Đối với con cái thì chúng sẽ như thế nào? Chúng sẽ rất băn khoăn, “Ai là mẹ, ai là cha mình?” Khi thầy đọc một cái đơn của thiền sinh khi thầy hướng dẫn 1 khóa thiền và thấy thiền sinh viết rằng họ có ba cha mẹ, thầy thấy rất buồn cho họ. Điều đó cho thấy người này đã không nhận được tình thương của người cha, người mẹ. Họ đã ra đi tới với người khác.

Và điều này đi ngược với Dhamma và chúng ta không khuyến khích điều đó. Nhưng từ từ chúng ta sẽ cố thay đổi điều này. Đối với thầy, đây là điều nguyên rủa lớn nhất trong văn hóa phương Tây ở thời đại này. Nhưng cùng một lúc chúng ta cũng không nên quá cứng nhắc, và cấm đoán việc ly dị. Nếu trong trường hợp đặc biệt các con phải ly dị thì các con hãy phát nguyện, “Tôi sẽ không lập gia đình nữa. Tôi đã thử lập gia đình, bây giờ đã xong. Tôi sẽ sống độc thân.” Tuyệt vời. Khi đó thì ly dị sẽ được cho phép.

Hỏi : Xin thầy có thể có lời khuyên với người mẹ trẻ có bé sơ sinh đang phấn đấu để tiếp tục tu tập, và những người đang bị chán nản bởi vì sự thật là họ không thể làm được như thế?

Đáp : Tại sao họ lại chán nản? Nếu đứa trẻ ở trong lòng các con thì các con vẫn tập được. Các con có thể ban phát mettā cho nó, và cho người khác. Các con phải học cách thực hành Dhamma trong mọi tình huống. Hãy dùng Dhamma cho mọi công việc của mình. Nhiệm vụ của người mẹ là chăm sóc con cái, hãy làm điều này trong Dhamma và nó sẽ giúp ích cho các con.

Hỏi: Con đã nghe thiền sinh đã thắc mắc tại sao các thiền sư và thiền sư phụ tá được ăn riêng, được cung cấp chỗ ở rất thoải mái?

Đáp: Tại sao ư? Hãy hiểu rằng chúng ta không thể cung cấp chỗ ở thoải mái cho mọi thiền sinh. Các thiền sinh đến học chỉ ở trong thời gian mười ngày mà thôi. Còn các thiền sư họ phải ở đó cả tháng, thậm chí là cả năm. Và nếu các con không có cho họ điều kiện ấy thì làm sao họ có thể giảng dạy một cách đúng đắn được. Đó không phải là một sự xa xỉ mà đó là một sự cần thiết. Chúng ta phải cung cấp những phẩm yếu cần thiết cho họ, nhiều hơn những gì chúng ta cung cấp cho thiền sinh.

Hỏi: *Xin thầy hãy giải thích tại sao thủ dâm lại phạm giới?*

Đáp: Thầy không có nói thủ dâm là phạm giới. Nhưng điều đó sẽ dẫn tới việc phạm giới. Nó có nghĩa rằng các con trở thành nô lệ cho sự đam mê của mình. Nếu các con không đạt được thì sẽ bắt đầu thủ dâm, điều đó sẽ đưa các con tới sai lầm, làm các con ngày càng xa trên con đường Dhamma. Hãy làm cho mình và người khác thoát khỏi sự nô lệ này, và đây là mục đích của Vipassana.

Hỏi: *Thưa thầy, làm sao ta có thể tìm thấy sự cân bằng giữa phục vụ vô vị lợi với chăm sóc cho chính mình?*

Đáp: [Cười] Nếu ta là người không thể tự lo cho mình, thì làm sao có thể lo được cho người khác được? Trước tiên hãy lo được cho mình trước, rồi mới bắt đầu phục vụ vô vị lợi.

Hỏi : *Trong sự giảng dạy của Vipassana, khía cạnh lý thuyết có nhiều điều có vẻ là không thích hợp. Ví dụ, có sự đề cập tới vô số kiếp của Bạc Giác Ngộ và quyền lực siêu nhiên của ngài. Có cần thiết phải chấp nhận tất cả các điều này trước khi có được lợi lạc của Vipassana?*

Đáp : Không cần thiết. Như thầy đã nói, bây giờ người ta tới đây có người tin, có người không tin vào kiếp quá khứ hay tương lai, nhưng vẫn có sự tiến bộ. Người ta không cần phải chấp nhận điều đó. Nhưng là một vị thầy có trách nhiệm, với những gì kinh nghiệm và hiểu được, thầy phải đưa cho họ biết sự thật đúng là thật. Thầy không nói chỉ để làm vừa lòng người ta. “Ồ, không, không đâu. Không có kiếp quá khứ với kiếp tương lai, không có cái gì cả.” Vậy thì thầy sẽ lừa dối người ta. Do đó thầy phải hết sức cẩn thận, người ta có thể chấp nhận hoặc không, nhưng đó không phải là vấn đề của thầy.

Hỏi: *Thưa thầy, khi ta sinh vào cảnh giới Phạm Thiên, có phải là chúng ta cũng được sinh ra từ cha mẹ trong giới phạm thiên cùng một kiểu cách như là người thường không?*

Đáp: Khi thầy được sinh ra ở một cõi như thế, thầy sẽ kể với các con. [Cười lớn]

Hỏi: *Thưa thầy, tại sao lúc đầu Đức Phật ngăn ngừa không cho phụ nữ được trở thành tu sĩ?*

Đáp: Hãy hỏi Đức Phật, đừng hỏi thầy. Nhưng các con hãy hiểu rằng vào tình huống lúc đó không có một sự an toàn nào cả. Lúc đó những người muốn đi từ tỉnh này qua tỉnh khác thì phải đi qua những khu rừng và những nơi chỉ có sự cướp bóc và những nguy hiểm khác. Có nhiều trường hợp sự hãm hiếp đã xảy ra ngay cả với những người đã xuất gia thành nữ tu. Điều đó không chỉ xảy ra trong truyền thống của Đức Phật mà còn xảy ra trong các truyền thống khác nữa.

Vì thế Ngài khuyên, trong trường hợp như thế, ta có thể thực tập cùng một phương pháp ở nhà, và ngài đã dạy tất cả những người trong gia đình của Ngài - họ đã được truyền dạy và thực hành ở nhà. Trong khi thực hành tại nhà họ đã trở thành sotāpanna, rồi từ sotāpanna cha của Ngài đã trở thành một vị A La Hán. Mặc dù sự tiến bộ là chậm hơn, nhưng các con có thể tiếp tục. Nhưng khi họ cứ nài nỉ và ngài Ānanda cũng nài nỉ thì Ngài đồng ý cho họ xuất gia. Và đó là lý do chính. Không có cái gì khác.

Hỏi: *Thưa thầy, ngay trong thời buổi này, trong hầu hết các quốc gia, phụ nữ không được phép gia nhập vào Sangha.*

Đáp: Thầy có thể làm gì được nếu Sangha đã bị mất đi ở nơi đó? Nếu như Bhikkhunī Sangha đã bị mất đi thì ai sẽ khởi sự nó? Có một truyền thống nói rằng năm người bhikkhus (nam tu sĩ) sẽ họp cùng với nhau để khởi sự để làm lễ xuất gia cho một bhikkhu. Tương tự như thế 5 người bhikkhunīs (nữ tu sĩ) cần đến để làm lễ xuất gia cho người một bhikkhunīs. Nếu không có một bhikkhunīs nào cả thì làm thế nào được. Đây không phải là trách nhiệm của thầy - trách nhiệm của thầy là giảng dạy Dhamma. Cho dù ai đó có là tăng hay là ni thì cũng không có gì khác biệt cả, thầy vẫn sẽ dạy cho họ.

Hỏi: *Chúng ta có sự lựa chọn nào không trong việc tìm ra bạn đời Dhamma, hay tất cả chỉ là kamma? (nghịệp)*

Đáp: Nếu thế con có thể nói tất cả đều là do nghịệp. “Tại sao tôi phải làm việc để có thức ăn. Bây giờ là giờ điếm tâm. Cái nghịệp của tôi ơi, hãy mang cho tôi thức ăn sáng!” Điều này có thể được không? Ta phải làm việc một cách thích đáng, không nên bắt đầu chạy theo mọi người để tìm kiếm một bạn đời. Không phải theo cách đó. Hãy tìm kiếm một cách thích đáng, một cách bình tâm.

13. Cuộc họp hàng năm: Dhamma Giri, Ấn Độ, ngày 10 tháng 1 năm 1999

Câu hỏi và trả lời

Câu hỏi: *Thưa thầy, xin thầy vui lòng giải thích những người phục vụ Dhamma phải hành thiền như thế nào vào lúc 9 giờ tối khi thiền sư phụ tá mở băng metta cho người phục vụ?*

Thầy Goenka: Những người phục vụ Dhamma nên hiểu một cách đúng đắn những gì họ đang làm. Họ không nên biến nó thành một nghi thức hay một nghi lễ; bằng không sẽ làm mất thì giờ, và điều này sẽ gây ra một tiền lệ không tốt, nó sẽ có hại trong tương lai.

Họ nên giữ sự chú tâm ở trên đỉnh đầu, có ý thức về bất cứ cảm giác nào ở đó và sự thật là cảm giác này là vô thường. Khi họ sống với sự thật của anicca họ sẵn sàng chấp nhận những rung động của metta hay những rung động của Dhamma đã được ban phát. Họ phải sẵn lòng chấp nhận những rung động tốt. Nếu họ bắt đầu làm việc như vậy, chẳng bao lâu họ sẽ bắt đầu cảm thấy có những rung động tốt lành mà họ có thể thu nhận được.

Trong suốt cả ngày họ làm việc tích cực; thì trong những buổi metta này họ tiếp nhận được sức mạnh mới, và trở nên tươi tỉnh để tiếp tục làm việc vào ngày hôm sau.

Câu hỏi: *Thưa thầy chúng con có thể tổ chức những khóa thiền Anapana 3 ngày cho người lớn không?*

Trả lời: Khóa thiền nội trú Anapana 3 ngày cho những thiền sinh mới vào lúc này hoàn toàn bị cấm. Một khóa thử nghiệm với những pháp thoại mới đã được cho phép vài tháng trước ở Jaipur, và chúng ta đang quan sát những kết quả. Chúng ta cũng có những sự nhận xét từ phương Tây bởi vì đã có một vài khóa được tổ chức ở đó.

Trong vài trường hợp, đặc biệt ở Ấn Độ, người ta đi tới khóa thiền với sự trông đợi cao. Họ nghĩ rằng: “Tôi sẽ nhận được an bình và hài hòa khi tôi hành thiền, thật tuyệt vời!” Nhưng trong khóa thiền 3 ngày họ không kinh nghiệm được sự an bình bởi vì đây là loại thiền mà tâm trí đang bị giải phẫu. Tất cả các con đều biết rằng trong 3 ngày đầu của khóa thiền có rất nhiều phản ứng. Do đó, thiền sinh đáng thương trở về nhà với tất cả những điều này ở trên bề mặt - đau ở chỗ này, chỗ khác và dao động. Về nhà họ sẽ nói với người khác: “Tôi đã học một khóa Vipassana và nó vô dụng, tôi đã phí thì giờ của mình.” Bây giờ chúng ta đã lập nên một hàng rào ngăn chặn người này tham dự khóa thiền trong tương lai, và chúng ta đã biến người đó thành một công cụ lan truyền sự tiêu cực tới người khác.

Những người cảm thấy an bình trong một khóa thiền 3 ngày sẽ nói: “Bây giờ tôi đã biết những người này dạy cái gì, tôi sẽ tiếp tục làm ở nhà. Tại sao tôi phải dự một khóa 10 ngày ở đó? Họ đã giải thích toàn bộ phương pháp Vipassana, tôi đã có đủ.” Một lần nữa chúng ta đã tạo dựng lên một rào cản.

Do đó chúng ta phải xem xét những thử nghiệm khóa thiền Anapana này thực sự có kết quả hay không. Hiện giờ khóa thiền 3 ngày cho thiền sinh mới không nên được tổ chức.

Câu hỏi: *Cha mẹ có thể dạy Anapana cho con cái họ không hoặc ngược lại? Bác sĩ có thể dạy cho bệnh nhân không, và những người hành thiền có thể dạy cho những người thân đang bị ốm nặng hay những người bạn của họ không?*

Trả lời: Chỉ những người đặc biệt được phép dạy anapana, những người khác thì không nên làm vậy. Sự cho phép đặc biệt là dành cho cha mẹ để chỉ cho con cái, con cái dạy cho cha mẹ, thầy giáo dạy cho học sinh và bác sĩ dạy cho bệnh nhân.

Cha mẹ có thể hỏi con cái rằng: “Chỉ quan sát hơi thở, quan sát hơi thở,” trong vòng hai, ba hay năm phút, chỉ như vậy thôi. Họ không nên dạy hết cả khóa. Cứ như thế - cho cha mẹ, cho con em, cho học sinh hay là bệnh nhân, các con có thể chỉ cách thực hành Anapana trong vài phút, nhưng không phải là cả ngày, không phải giống như một khóa thiền.

Câu hỏi: *Mặc dù có sự nhấn mạnh về các tông phái ở Ấn Độ có rất nhiều giai cấp, tín ngưỡng và niềm tin. Xin thầy vui lòng nói vài điều về cách giải quyết những khó khăn nảy sinh từ những việc này?*

Trả lời: Vipassana sẽ giải quyết tất cả những khó khăn như thế. Ta không thể nói ta thuộc về một đẳng cấp cao hay thấp chỉ bởi ta được sinh ra từ một người mẹ thuộc về giai cấp đặc biệt đó. Dhamma không kỳ thị theo cách đó. Một con người là một con người cho dù thuộc về giai cấp này hay giai cấp kia, thuộc cộng đồng này hay cộng đồng kia. Nếu ta được củng cố trong Dhamma thì rất tuyệt vời, và người khác phải tỏ lòng kính trọng. Nhýng nếu có ai đó thuộc về một giai cấp rất cao nhýng không thực hành Dhamma, người này đáng đợc thýng hại.

Tại một trung tâm Vipassana mọi người làm việc chung với nhau và hiểu rằng chỉ có Dhamma mới làm cho người ta trở thành cao sang hay hèn hạ. Những vấn đề về giai cấp và cộng đồng sẽ tiêu tan. Người ta từ tất cả những cộng đồng, truyền thống tôn giáo và giai cấp ngồi chung với nhau, xếp hàng và ăn cùng nhau. Họ quên đi là họ đang giàu hay nghèo, học cao hay vô học, từ giai cấp cao sang hay thấp kém. Vipassana là một giải pháp duy nhất, không những chỉ cho quốc gia này mà còn cho toàn thế giới.

Câu hỏi: *Một thiền sư phụ tá có thể thêm cái gì đó vào sự hướng dẫn hay lời pháp thoại trong một khóa thiền 10 ngày hay trong khóa của trẻ em không thưa thầy?*

Trả lời: Tại sao một thiền sư lại muốn thêm cái gì đó hoặc sửa đổi cái gì? Có khuyết điểm nào trong lời giảng dạy không? Sự giảng dạy đã được chấp nhận bởi toàn thể thế giới mà không có một sự phê bình nào là có điều gì sai trái trong đó.

Có một khuynh hướng là cái ngã mạn vi tế nảy sinh trong khi một thiền sư ngồi trên chỗ của Dhamma làm cho người đó nghĩ rằng: “Tôi ở đây không phải chỉ để mở máy mà thôi. Thầy Goenka đã nói rất nhiều, bởi vậy bây giờ tôi phải nói cái gì đó.” Và ngay khi một thiền sư thêm điều gì vào, một thiền sư khác sẽ thấy muốn thêm cái gì đó nữa. Sự sai lệch sẽ bắt đầu, và chỉ trong vòng vài thế hệ, hay ngay như chỉ trong vòng vài năm, toàn bộ giáo huấn sẽ bị hư hỏng.

Giáo huấn của Đức Phật được trao truyền ở đây là kevalan paripunnān – đầy đủ, không có gì để thêm vào; kevalan parisuddhan – tinh khiết đến nỗi không có gì cần phải lấy ra. Không một thiền sư, thiền sư phụ tá hay thiền sư cho trẻ em nào phạm phải lỗi lầm thêm vào hoặc lấy ra từ sự giảng dạy này. Hãy làm việc đúng như các con được yêu cầu.

***Câu hỏi:** Tại sao lại quan trọng cho chúng con – những thiền sinh, người phục vụ Dhamma, tín viên, thiền sư phụ tá và thiền sư - phải thực hành metta vài phút sau những lần ngồi thiền hàng ngày?*

Trả lời: Làm điều này có lợi cho chính các con. Metta tạo ra những rung động tốt và thiện lành cho người khác. Ngay khi các con tạo ra những rung động này chính các con đã có được lợi lạc. Cùng một cách đó, khi các con tạo ra những rung động bất thiện của ác ý đối với người khác, các con là nạn nhân đầu tiên và trở nên khổ sở.

Bây giờ các con phải thay đổi khuôn mẫu thói quen đó để các con nghĩ rằng: “Thay vì tạo ra ác ý hãy để tôi học cách làm thế nào tạo ra thiện ý cho người khác.” Các con không thể tạo ra thiện ý trừ khi tâm của các con đã được thanh tịnh tới một mức nào đó, do đó các con ngồi một tiếng để thanh lọc tâm, rồi học cách để tạo ra thiện ý cho người khác. Đó là sự thực tập giúp các con thay đổi khuôn mẫu thói quen.

***Câu hỏi:** Bởi vì Vipassana quá sức giản dị, trực tiếp, không màu mè và có thể thực hành ở mọi nơi, thế thì tại sao chúng ta phải cần tới Đại tháp?*

Trả lời: Các con có thể thực hành Vipassana ở bất cứ nơi nào, nhưng tại sao thầy lại yêu cầu các con ngồi thiền chung với nhau một lần mỗi tuần? Mặc dù các con thực hành ở nhà mỗi sáng và mỗi tối, thì rất có thể do những hoàn cảnh khó khăn khác nhau sự hành thiền của các con có thể trở nên yếu kém. Một trong những anh chị em Dhamma có thể tạo ra những rung động tốt lành trong lúc hành thiền, nếu các con ngồi chung với nhau thì năng lượng của các con sẽ được nạp lại, các con có thể làm việc được tốt hơn.

Các con có thể tươi tỉnh trong cả tuần lễ và đủ mạnh để đương đầu với khó khăn. Lợi ích này có thể nhờ vào sự hành thiền của 20, 30 hay 50 người ngồi chung với nhau. Khi cái tháp vĩ đại này được xây dựng cho 8.000 tới 10.000 người ngồi chung với nhau hàng tuần, có thể là

một tiếng, nửa ngày hay cả ngày. Người ta nhận được rất nhiều lợi lạc, hay nhận được năng lượng Dhamma từ những buổi ngồi thiền như thế.

Câu hỏi: Thầy có thấy sự nguy hiểm nào trong việc người hành thiền Vipassana trộn lẫn Vipassana với cách trị liệu hay những phương pháp mà họ có thể làm kế sinh nhai?

Trả lời: Ngay khi các con trộn lẫn Vipassana với kế sinh nhai của các con, các con đã làm hại chính mình cũng như những người khác. Hãy hiểu điều này xảy ra như thế nào: Các con có thể giúp người khác bằng loại trị liệu nào đó, và không có gì sai trái trong việc giúp đỡ người khác, hãy tiếp tục. Nhưng một khi các con thêm Vipassana vào đó, người ta sẽ nghĩ rằng những lợi lạc mà họ có được nhờ Vipassana là do sự trị liệu khác. Ngay như họ có thấy rằng lợi lạc là nhờ Vipassana, bây giờ Vipassana sẽ được coi là cách trị liệu thứ yếu - chỉ là một sự hỗ trợ cho sự trị liệu chính yếu.

Đây là cách mà các con bắt đầu làm hại người khác. Bất cứ ai tạo ra cản trở trong sự tiến bộ của người khác trên con đường giải thoát là đã làm một hành động bất thiện lớn nhất. Nó vô cùng tai hại. Không có bất cứ trường hợp nào dù là trực tiếp hay gián tiếp, để có thể dùng Vipassana như một nghề nghiệp, một kế sinh nhai.

Câu hỏi: Thưa thầy, tại sao chỗ của Dhamma lại cao hơn chỗ ngồi của thiền sinh ở trong thiền đường?

Trả lời: Mục đích duy nhất của tất cả những điều luật đã được đặt ra tại trung tâm là để những người tới học Vipassana sẽ nhận được tối đa lợi lạc trong lúc họ ở đó. Không còn một lý do nào khác cho những điều luật này. Chỗ của Dhamma không phải được đặt cao hơn để ngã mạn của thiền sư được thổi phồng lên. Không phải như vậy.

Một lý do trần tục là nếu thiền sư không ngồi cao hơn một chút thì người đó không thể thấy thiền sinh và thiền sinh cũng không thể thấy thiền sư. Tuy nhiên đây cũng không phải lý do duy nhất. Một lý do khác là thiền sư không giảng dạy một cách máy móc mà tạo ra những rung động về tình thương và lòng từ bi. Những rung động luôn luôn di chuyển từ chỗ cao tới chỗ thấp, do đó thiền sinh ngồi thấp hơn thiền sư có thể nhận được lợi lạc từ những rung động metta này. Tất cả những gì được làm là để cho thiền sinh khi tới với khóa thiền, đã bỏ lại đằng sau tất cả những trách nhiệm của đời sống trong 10 ngày, có thể nhận được lợi ích tối đa khi ở lại đây.

Câu hỏi: Tại một trung tâm nên có hoa và cây ăn trái không?

Trả lời: Khi các con nói về cây cối ở trung tâm, chắc chắn là mọi thứ phải xanh tươi, đầy hoa và trái. Không có gì sai trong việc này cả. Tại đây chúng ta có hoa và trái cây - nó không làm hại ai cả. Hãy nên có hoa và quả!

Câu hỏi: Thưa thầy, thầy nói rằng chúng ta nên thực hành "sự quan sát không cần nỗ lực," rồi thầy nói chúng con phải kiểm soát được tâm. Xin thầy vui lòng nói rõ về điểm này?

Trả lời: "Sự quan sát không nỗ lực" nghĩa là các con không nên nỗ lực để tạo ra cảm giác mà các con thích, hoặc để loại trừ loại cảm giác nào mà các con không thích. Nó không có nỗ lực là vì mọi việc cứ xảy ra mà các con không làm một nỗ lực nào để thay đổi chúng. Các con không phải là chủ nhân của những cảm giác, đó là luật tự nhiên đang hoạt động. Chỉ quan sát không làm gì cả. Nhưng nỗ lực phải là để quan sát. Nếu các con không nỗ lực để quan sát cảm giác, tâm sẽ đi lang thang đây đó và các con sẽ nghĩ rằng: "Ồ, đây là không có nỗ lực." Nhưng các con đã đạt được cái gì khi làm như thế. Do đó nỗ lực phải là để có ý thức và chú tâm là một phần quan trọng trong sự hành thiền, nhưng nỗ lực để tạo ra một loại cảm giác đặc biệt nào đó là sai trái.

Câu hỏi: Thầy dạy atta hi attano natho - các con là chủ nhân của chính mình. Thế thì tại sao những thế lực ở bên ngoài, hay là Mara, ảnh hưởng tới chúng con, tâm của con, hay sự theo đuổi Dhamma của con?

Trả lời: Mara không phải là một thế lực ở bên ngoài mà là ở bên trong. Mara là sự thể hiện những bất tịnh của chính các con, khuôn mẫu thói quen của tâm không ngừng tạo ra những bất tịnh, không ngừng chú trọng vào những đối tượng của giác quan này hay giác quan khác. Bây giờ các con phải phát triển atta hi attano natho, các con phải phát triển sự làm chủ tâm mình, như vậy Mara không thể chơi trò khiến các con phải xa lìa tâm mình và làm hại chính mình. Một lần nữa phải làm chủ được chính mình và Mara không thể làm hại các con bằng bất cứ cách nào. Không Mara nào có thể làm hại các con nếu các con thực sự là attahi attano nato.

Câu hỏi: Trong Satipatthana Sutta – Kinh về tạo lập ý thức, chúng con được đòi hỏi phải ý thức về sự thiếu ý thức của mình. Làm sao điều này có thể xảy ra thưa thầy?

Trả lời: Để thoát khỏi sự thiếu ý thức các con phải tỉnh thức và nhận ra rằng: "Bây giờ tôi đang mất sự ý thức, tâm của tôi đã đi lang thang chỗ khác hay đang trở nên buồn ngủ. Tôi phải có ý thức."

Các con phải có ý thức cái gì đó đang sai trái. Nhiều khi các con không có ý thức về điểm này. Nhưng ngay khi các con nhận ra điều gì đã xảy ra, hãy tự nghĩ rằng: "Ồ, hãy xem, tôi đã có lỗi lầm, bây giờ tôi phải rất tỉnh thức, tôi sẽ không cho phép nó lại xảy ra." Do đó ngay khi sự lười biếng, buồn ngủ, hay sự thiếu ý thức bắt đầu, các con phải tỉnh thức, và các con không để cho nó trấn áp. Sự tỉnh thức này rất cần thiết.

Câu hỏi: Xin thầy vui lòng cho chúng con sự hướng dẫn cách làm thế nào để có tài chính cho những công việc lan truyền Dhamma?

Trả lời: Thầy không phải ở đây để dạy cho người ta cách làm sao để có tiền. Đây không phải là công việc của một thiền sư Dhamma. Các con càng đòi hỏi người ta cho tiền thì họ càng chạy xa khỏi các con. Không nên để cho người ta chạy xa Dhamma! Hãy chỉ để những thông tin cho họ biết, cho dù họ là người hành thiền hay không phải người hành thiền, “Đây là cơ hội để có được công đức. Những công việc tốt này cần phải được làm.” Nếu người đó được thuyết phục và cảm thấy muốn hiến tặng thì người đó sẽ có cơ hội để có được công đức. Nhưng không bao giờ được cưỡng ép người nào bằng cách nói rằng: “Hãy cho tiền, hãy cho tiền. Hãy xem dự án của chúng tôi rất tuyệt vời! Bạn phải cho tiền.” Điều đó hoàn toàn sai trái. Nó không được phép trong Dhamma.

Một vị sư đứng ở trước nhà của cư sĩ với bình bát nhưng vị đó không phải ở đó chỉ để xin ăn mà thôi. Chủ ý của ông ta là để cho người cư sĩ có cơ hội có được công đức bằng cách cúng dường. Nếu người cư sĩ không muốn có được công đức này, mỉm cười, ban phát metta, vị sư tiếp tục đi xa hơn. Truyền thống này phải được duy trì trong mọi lãnh vực của Dhamma.

Câu hỏi: Trong 2 năm đặc biệt kỷ niệm ngày sinh 100 năm của Sayagi U Ba Khin và thế kỷ mới, những việc nào mà thầy muốn chúng con phải chú trọng vào? Thầy có thêm những hướng dẫn nào khác cho chúng con không?

Trả lời: Điều quan trọng nhất cho một hay hai năm sắp tới là mọi người khắp thế giới, những người dù chỉ mới ngồi một khóa, và chỉ đạt rất ít lợi ích trong Dhamma phải phát triển lòng biết ơn đối với vĩ nhân này và bày tỏ lòng cảm kích.

Ngài U Ba Khin không phải là một con người bình thường. Những người gần gũi với ngài hiểu được những parami mạnh mẽ mà ngài đã có trong quá khứ như thế nào, và vô lượng metta mà ngài đã ban cho người khác như thế nào. Ngài có một chủ ý Dhamma rất lớn lao là Vipassana phải được trở về Ấn Độ, quốc gia mà Miến Điện nhận được Dhamma từ đó, để trả món nợ về lòng biết ơn. Ngài hoàn toàn tin tưởng rằng từ Ấn Độ Dhamma sẽ được lan truyền khắp thế giới. Nếu như ngài không có chủ ý lớn lao đó thì sẽ không có Goenka. Không có một công đức nào có thể dành cho Goenka, toàn thể công đức truyền bá Dhamma là để dành cho thầy U Ba Khin. Trong lễ kỷ niệm ngày sinh của thầy U Ba Khin, tất cả chúng ta nên cảm thấy lòng biết ơn sâu sắc đối với ngài.

Cách tốt nhất để bày tỏ lòng biết ơn là tự mình củng cố vững vàng trong Dhamma. Hãy trở thành người hành thiền Vipassana lý tưởng. Những người biết các con nên nghĩ rằng: “Đây là một thiền sinh theo truyền thống của thầy U Ba Khin, và người này là một tấm gương tuyệt vời!”

Cách thứ hai để bày tỏ lòng biết ơn đối với ngài là phục vụ để càng ngày càng có nhiều người được lợi ích từ Dhamma. Mọi người trên khắp thế giới đã không biết sự hiện hữu của phương pháp tuyệt vời này, phương pháp giúp họ thoát khỏi khổ đau. Phương pháp rất là khoa học, hợp tình hợp lý, phương pháp hướng về kết quả và không tông phái, không có bất cứ sự cải đạo nào. Người ta nên biết về điều này. Hãy suy nghĩ cách làm sao các con có thể giúp để sự hiểu biết này được lan truyền.

Ở phương Tây các cuộc hội thảo sẽ được tổ chức để giới thiệu cho người ta về Vipassana. Tốt, điều này sẽ giúp cho những người ở phương Tây được nghe về Dhamma. Ở gần Mumbai một tháp mới đang được xây cất. Nhờ cái tháp này người ta sẽ nhớ tới thế kỷ mà Dhamma đã trở về Ấn Độ từ Miến Điện như thế nào, và được gửi đi bởi ngài Sayagi U Ba Khin. Cái tháp này sẽ giống như một hải đăng sẽ tỏa sáng khắp thế giới khích lệ sự tôn kính và lòng cảm kích đối với ngài Sayagi U Ba Khin.

Thiền đường trong tháp sẽ chỉ được dùng cho Vipassana mà thôi, không làm gì khác. Người khác sẽ không được vào bên trong cho dù chỉ để thấy những gì bên trong. Chỉ những người tới để hành thiền sẽ được tiếp nhận.

Ở bên ngoài sẽ có một phòng trưng bày là nơi du khách có thể thấy Đức Phật là một người như thế nào, ngài đã giảng dạy phương pháp tuyệt vời này như thế nào, và lợi ích mà người ta có thể đạt được trong cuộc đời. Điều này sẽ làm cho họ hứng khởi để tham gia một khóa Vipassana ở đâu đó. Phòng trưng bày này rất quan trọng, bởi vì bất hạnh thay trong quốc gia này người ta không biết gì về Đức Phật và giáo huấn của ngài.

Hãy tiếp tục phục vụ Dhamma với tất cả lòng biết ơn đối với ngài Sayagi U Ba Khin. Nguyên cho tất cả các con được thành công.

(Ghi chú: Tới đây những câu hỏi của thiền sư phụ tá chấm dứt. Những câu hỏi còn lại đều là của người phục vụ Dhamma.)

Câu hỏi: *Thưa thầy, xin thầy cho con biết để trở thành một người phục vụ tốt cần những gì?*

Trả lời: Các con trở thành một người phục vụ Dhamma tốt bằng cách làm tốt việc phục vụ Dhamma. Sự phục vụ Dhamma tốt được thực hiện khi chủ ý của các con là để cho những người tới khóa thiền phải có được lợi lạc. Các con phục vụ không phải để thổi phồng bản ngã bằng cách cư xử như một cảnh sát, la mắng những người không tuân theo kỷ luật. Nếu các con cư xử như thế, những sankhara bất thiện mà các con đã tạo ra sẽ làm hại thiền sinh. Hãy tạo ra sankhara thiện lành, tràn đầy metta, và các con sẽ trở thành một người phục vụ Dhamma rất tốt.

Câu hỏi: *Xin thầy cho chúng con biết thế nào là một người tín viên tốt?*

Trả lời: Một người đáng tin cậy là một tín viên. Hãy củng cố vững vàng trong Dhamma và trở thành một người đáng tin cậy. Mục đích phục vụ trong cương vị một tín viên là để truyền bá Dhamma, phục vụ Dhamma. Đó không phải là một chức vụ về quyền lực hay địa vị. Thật điên rồ khi nghĩ rằng: “Bây giờ ta là một tín viên, ta có một quyền lực nào đó, do đó ta có thể làm những hành động này.” Không đâu, con không có quyền lực nào cả, các con chỉ có cơ hội để phục vụ người khác.

Sau một, hai hay ba năm mỗi một tín viên phải từ nhiệm và một người khác sẽ có cơ hội để phục vụ. Một lý do cho chính sách này là để cho càng ngày càng nhiều người có cơ hội nhận được công đức bằng cách phục vụ Dhamma trong cương vị của một tín viên. Một lý do khác là một khi một tín viên đã từ nhiệm, chúng ta có thể xem xét người này đã thực sự phát triển trong Dhamma như thế nào. Người này còn phục vụ y hệt như thế không? Nếu không thì người này đã không học hỏi được Dhamma, và sự phục vụ trước đây là không phải cho Dhamma mà vì chức vụ và bản ngã của họ. Nếu có người không còn là tín viên nữa vẫn tiếp tục phục vụ cùng một kiểu cách thì rõ ràng là người này đã phát triển trong Dhamma.

Câu hỏi: *Thưa thầy, sau hết xin thầy cho chúng con biết thế nào là một thiền sư phụ tá tốt?*

Trả lời: Nếu ta phục vụ đúng đắn ta là một thiền sư phụ tá tốt. Làm sao ta có thể phục vụ một cách đúng đắn? Vị trí của một thiền sư phụ tá không phải để thổi phồng bản ngã, đó là cơ hội để phục vụ người khác, để phát triển parami cho chính mình. Phải không có một chút ngã mạn nào trong một thiền sư. Ta đang phục vụ người khác, do đó ta nên tràn đầy sự khiêm nhường và metta. Vì mục đích này chúng tôi đã yêu cầu mọi thiền sư phụ tá và thiền sư phục vụ một khóa trong cương vị một quản lý khóa thiền hay một người phục vụ bình thường. Cái ngã mạn của thiền sư bị tiêu tan trong khi phục vụ như vậy và người khác thấy rằng đây là một truyền thống tuyệt vời khi mà một thiền sư cũng tham gia phục vụ. Điều này tốt cho thiền sư và cho người khác.

Có một thước đo duy nhất để đo lường một thiền sư phụ tá: nếu ngã mạn gia tăng và hành vi trở nên khiếm nhã và không nhỏ nhẹ thì người này không phải là một thiền sư Dhamma tốt. Nếu ngã mạn được giảm thiểu và thiền sư tràn đầy tình thương và lòng từ bi thì ta là một thiền sư tốt. Toàn thể ý định lý để phục vụ cứng ngắc cứng đờ được nhiều người hơn trong Dhamma.