



# Nghệ thuật Chết

## *The Art of Dying*

*Thiền sư Vipassana S.N.Goenka  
và nhiều tác giả*



**Virginia Hamilton**  
sưu tầm và biên soạn nguyên tác Anh ngữ

Ebook này là miễn phí. Nếu muốn, quý vị có thể cúng dường để giúp chúng tôi tiếp tục phụng sự.

Nguyện cho quý vị được hạnh phúc.

Đề cúng dường vui lòng tham khảo:

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



# PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,  
Washington 98570 USA  
Tel: 360.978.4998

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti là một tổ chức phi lợi nhuận với chủ đích là làm cho thế giới phong phú hơn qua việc :

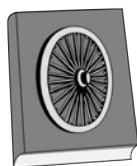
- ❖ Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật
- ❖ Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- ❖ Soi sáng con đường này cho người hành thiền

# NGHỆ THUẬT CHẾT

THE ART OF DYING

THIỀN SƯ VIPASSANA S. N. GOENKA  
VÀ NHIỀU TÁC GIẢ

*Sưu tầm và biên soạn nguyên tác Anh ngữ*  
Virginia Hamilton



Vipassana Research Publications

Vipassana Research Publications  
*an imprint of*  
Pariyatti Publishing  
[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

© 2019 Ontario Vipassana Foundation

Sách có bản quyền, không được sử dụng hoặc in lại bất cứ phần nào trong sách dưới bất cứ hình thức nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của nhà xuất bản, trừ trường hợp các trích dẫn ngắn dùng trong các bài phê bình hoặc đi kèm sách.

ISBN: 978-1-681722-69-6 (Softcover)  
978-1-681722-70-2 (PDF)  
978-1-681722-71-9 (ePub)  
978-1-681722-72-6 (Mobi)

# NỘI DUNG

<i>Kính dâng</i> .....	9
<i>Lời dẫn</i> .....	11
<i>Đôi nét về Ngài S. N. Goenka</i> .....	13
<i>Một ngày qua</i> .....	15
<i>Đôi dòng về sách này</i> .....	17
<i>Về pháp thiền Vipassana</i> .....	19
<i>Sự ra đi trong Chánh pháp của mẹ tôi - S. N. Goenka</i> .....	21
<i>Tuệ giác Phật</i> .....	25
<i>Hiện hữu như thật - đã và đang - Graham Gambia</i> .....	31
<i>Sự ra đi của Graham - Anne Doneman</i> .....	37
<i>Điều gì xảy ra lúc chết? - S. N. Goenka</i> .....	43
<i>Paṭicca Samuppāda - Nguyên lý duyên khởi - S. N. Goenka</i> ....	51
<i>Một cái chết mẫu mực - S. N. Goenka</i> .....	57
<i>Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji – Phần I:</i>	
<i>Hộ niệm những người thân yêu lúc sắp chết</i> .....	59
<i>Chỉ khoảnh khắc hiện tại - Virginia Hamilton</i> .....	67
<i>Nghiệp - Sự thừa kế đích thực - S. N. Goenka</i> .....	89
<i>Một cái chết hoan hỷ - Evie Chauncey</i> .....	97
<i>Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji – Phần II:</i>	
<i>Chuẩn bị cho cái chết của chính mình</i> .....	105

Sống và chết trong Chánh Pháp - <i>Vipassana Newsletter</i> .....	111
Bình tâm đối mặt bệnh nan y - <i>S. Adaviappa</i> .....	115
Dòng nước mắt - <i>C.A.F. Rhys Davids</i> .....	119
Cái chết của con cái .....	121
Quà tặng vô giá - <i>Gabriela Ionita</i> .....	123
Mãi mãi tri ân .....	127
Hãy tu tập để tự cứu mình - <i>S. N. Goenka</i> .....	139
Lẩn tránh tuệ giác vô thường.....	149
Bài kệ của Ambapālī - <i>Amadeo Solé-Leris</i> .....	150
<i>Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji – Phần III:</i>	
<i>Những câu hỏi y đức dành cho y học hiện đại</i> .....	157
Đối diện cái chết - <i>Virginia Hamilton</i> .....	159
Bảy mươi năm đã qua - <i>S. N. Goenka</i> .....	171
Nghệ thuật sống: Thiền Vipassana - <i>S. N. Goenka</i> .....	177
Thực hành nuôi dưỡng tâm từ trong thiền Vipassana - <i>S. N. Goenka</i> .....	187
<i>Lời cảm tạ</i> .....	191
<b>Bảng chú giải thuật ngữ</b> .....	195

*Manopubbaṅgamā dhammā,  
manoseṭṭhā manomayā;  
Manasā ce paduṭṭhena,  
bhāsati vā karoti vā;  
Tato naṃ dukkhamanveti,  
cakkamva vahato padaṃ.  
Manopubbaṅgamā dhammā,  
manoseṭṭhā manomayā;  
Manasā ce pasannena,  
bhāsati vā karoti vā;  
Tato naṃ sukhamanveti  
chāyāva anapāyinī.*

—Dhammapada 1.1-2

*Tâm ý dẫn đầu các pháp,  
Tâm ý là quan trọng nhất.  
Bất kỳ điều gì ta trải qua trong cuộc sống,  
Không gì khác hơn là sản phẩm của chính tâm ý mình.  
Nếu ta nói năng hay hành động với tâm ý ô nhiễm,  
Khổ đau sẽ theo sau,  
Giống như bánh xe phải theo sau con bò kéo xe.  
... ... Nếu ta nói năng hay hành động với tâm ý thanh tịnh,  
Hạnh phúc sẽ theo sau, như hình với bóng không tách rời.*

Kinh Pháp Cú, Phẩm thứ nhất, Kệ số 1 và 2.

*Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo;  
Nếu với ý ô nhiễm,  
Nói lên hay hành động,  
Khổ nào bước theo sau,  
Như xe, chân vật kéo.*

*Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo,  
Nếu với ý thanh tịnh,  
Nói lên hay hành động,  
An lạc bước theo sau,  
Như bóng, không rời hình.*

Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu





## Kính dâng

**T**uyển tập này gồm những câu chuyện, bài giảng và thơ văn nói về cái chết và sự chuẩn bị cho cái chết thông qua thiền tập Vipassana, xin kính dâng lên Ngài S. N. Goenka. Ngài đã sẵn lòng nhận lấy trách nhiệm từ bậc thầy Sayagyi U Ba Khin để truyền dạy pháp thiền Vipassana ra khắp thế giới và hoan hỷ chia sẻ Phật pháp với tấm lòng rộng mở.

Tập sách này cũng xin kính dâng lên những con người đã đối diện với cái chết của chính mình hoặc của người thân yêu mà chuyện kể về các vị luôn gọi nguồn hứng khởi để chúng tôi phấn chấn và chuyên cần tu tập theo lời Phật dạy.



## Lời dẫn

**M**ặc dù chúng tôi luôn cố gắng để nội dung sách này được dễ hiểu với tất cả mọi người, nhưng thỉnh thoảng có nhiều từ ngữ tiếng Pāli và tiếng Hindi vẫn phải được dùng đến. Những thuật ngữ này sẽ được định nghĩa ở lần đầu tiên xuất hiện và sau đó đưa vào Bảng thuật ngữ ở cuối sách. Vài thuật ngữ quan trọng cũng được giải thích ngay dưới đây.

Tiếng Pāli là một ngôn ngữ cổ xưa của Ấn Độ được sử dụng để ghi chép lại những lời Phật dạy. Những cứ liệu về mặt lịch sử, ngôn ngữ học và khảo cổ học đều cho thấy đây là ngôn ngữ được sử dụng ở miền bắc Ấn Độ vào thời đức Phật hoặc gần lúc đó. Những tham chiếu về các bài kệ tiếng Pāli trong sách này được lấy từ Tam tạng Pāli (*Pāli Tipiṭaka*) theo bản in của Viện Nghiên cứu Vipassana (Vipassana Research Institute).

**Dhamma** (Sanskrit:<sup>1</sup> Dharma) gồm các nghĩa:

- Tất cả các hiện tượng
- Đối tượng của tâm ý
- Thế giới tự nhiên
- Luật tự nhiên, quy luật vận hành tất nhiên
- Nguyên lý giải thoát, Giáo pháp, nghĩa là lời dạy của một bậc giác ngộ, [khi làm theo đúng sẽ được giải thoát].

**Doha** (những câu thơ kệ có vần điệu), là thể loại thi ca có từ thời sơ khai của văn học Ấn Độ. Các bài doha trong sách này được thầy Goenka biên soạn và ngâm tụng bằng tiếng Hindi, được thiền sinh lắng nghe trong giờ nghỉ của thời khóa thiền buổi sáng tại các trung tâm thiền Vipassana ở Ấn Độ.

---

<sup>1</sup> Tiếng Sanskrit gọi là Bắc Phạn và là nguồn Kinh điển Bắc truyền, được chuyển dịch hầu hết sang Hán tạng. Tiếng Pāli gọi là Nam Phạn và là ngôn ngữ ghi chép Kinh điển Nam truyền, đã được Hòa thượng Thích Minh Châu và một số vị sau này chuyển dịch sang Việt ngữ. Tiếng Pāli và tiếng Sanskrit thường khá giống nhau nhưng có nhiều khác biệt về cách viết.

## Đôi nét về Ngài S. N. Goenka



**S. N. Goenka (1924-2013)**

**N**gài Satya Narayan Goenka (thường được các thiền sinh kính mến gọi là Goenkaji)<sup>1</sup> là một thiền sư Vipassana theo truyền thống của ngài Sayagyi U Ba Khin ở Miến Điện.

Mặc dù Goenkaji là người Ấn Độ, nhưng ngài sinh ra và lớn lên tại Miến Điện. Trong thời gian này, ngài may mắn gặp được ngài U Ba Khin và theo học phương pháp thiền Vipassana. Sau khi theo học với thầy 14 năm, ngài Goenkaji sang định cư ở Ấn Độ và bắt đầu dạy thiền Vipassana từ năm 1969. Trong một đất nước vẫn còn sự chia cách sâu sắc bởi những khác biệt về giai

---

<sup>1</sup> Trong tiếng Miến Điện, chữ “ji” được thêm vào sau tên người để tỏ ý kính trọng.

cấp và tôn giáo nhưng những khóa thiền do Goenkaji tổ chức đã thu hút hàng ngàn người từ đủ mọi thành phần xã hội khác nhau. Thêm vào đó còn có nhiều người trên khắp thế giới cũng tìm đến tham gia các khóa thiền Vipassana.

Goenkaji đã dạy thiền cho hàng chục ngàn người trong hơn 300 khóa học ở Ấn Độ và các nước khác, Đông phương cũng như Tây phương. Năm 1982, ngài bắt đầu bổ nhiệm các thầy cô phụ giảng nhằm đáp ứng nhu cầu tăng thêm các khóa thiền. Những trung tâm thiền được thiết lập dưới sự hướng dẫn của ngài ở Ấn Độ, Canada, Mỹ, Úc, Tân Tây Lan, Pháp, Anh, Nhật, Sri Lanka, Thái Lan, Miến Điện, Nepal và nhiều nước khác.

Kỹ thuật thiền do Goenkaji giảng dạy tiêu biểu cho một truyền thống cổ xưa từ thời đức Phật. Những gì đức Phật dạy không mang tính cách tín ngưỡng, tôn giáo. Ngài dạy Dhamma - con đường giải thoát - phổ biến cho tất cả. Cũng trong truyền thống đó, những giảng dạy của Goenkaji hoàn toàn không mang tính giáo phái. Vì vậy, sự giảng dạy của ngài có sự thu hút cực kỳ mạnh mẽ đối với nhiều người thuộc những tầng lớp khác nhau, thuộc mọi tín ngưỡng cũng như không tín ngưỡng và từ khắp mọi nơi trên thế giới.

Trong cuộc đời mình, Goenkaji đã từng nhận rất nhiều sự vinh danh nhưng ngài luôn nhấn mạnh rằng tất cả những sự vinh danh đó thật sự là dành cho Dhamma.

S. N. Goenka trút hơi thở bình yên cuối cùng vào chiều Chủ nhật ngày 29 tháng 9 năm 2013 tại nhà riêng ở Mumbai, Ấn Độ. Đó là năm ngài 90 tuổi và đã phụng sự cả nửa cuộc đời trong vai trò một thiền sư Vipassana. Di sản của ngài sẽ còn tiếp tục lưu truyền khi nhân loại trên thế giới này vẫn còn tìm cầu giáo pháp giải thoát.

# Một ngày qua

*Dưới đây là ghi chép mô tả cách thức Shri Satya Narayan Goenka đối diện với những giây phút cuối cùng của ngài vào Chủ nhật, ngày 29 tháng 9 năm 2013.*

**Đ**ôi khi sự kết thúc của một cuộc đời cũng êm ả như một ngày trôi qua.

Vào những tháng cuối cùng của đời mình, Goenkaji buộc phải dùng xe lăn và đối diện với sự đau đớn ngày càng gia tăng. Tuy vậy, ngài vẫn nỗ lực để tiếp tục nếp sống bình thường như trước. Ngài thường nhắc lại việc đức Phật đã giáo hóa như thế nào cho đến những giây phút cuối cùng. Rõ ràng là Goenkaji có ý muốn noi theo tấm gương vĩ đại của đức Phật. Ngài tiếp tục gặp gỡ khách viếng thăm và quan tâm chặt chẽ đến các pháp sự.

Vào ngày cuối cùng, lúc ăn sáng Goenkaji đã hỏi con trai là Shriprakash về tiến trình xây dựng ở Global Vipassana Pagoda. Shriprakash đáp rằng hôm nay anh sẽ đến Global Vipassana Pagoda và khi trở về sẽ có một báo cáo đầy đủ.

Trong ngày hôm đó, Goenkaji đã duyệt lại một tuyển tập gồm 500 bài doha (thi kệ) của ngài để chuẩn bị cho việc xuất bản. Bao giờ cũng vậy, ngài luôn yêu thích công việc này.

Vào lúc ăn trưa, Goenkaji nói: “Ta không cần đến các bác sĩ nữa.” Vợ ngài, bà Mataji không liên tưởng đến ý nghĩa đặc biệt nào của câu nói này. Bà cho là ngài đang nói đến vị bác sĩ gần đây đã đến khám. Tuy nhiên, rõ ràng là Goenkaji muốn có một ngày thật yên tĩnh, không bị quấy rầy.

Sau giờ uống trà, Goenkaji xem qua những tin chính trên báo, như ngài vẫn quen làm như vậy mỗi ngày. Sau đó, ngài ngồi thiền trên ghế trong phòng riêng. Ngài đến bàn ăn để ăn

tối nhưng giữ yên lặng suốt buổi và rồi đi thẳng về phòng ngay sau đó.

Ngài tiếp tục ngồi một lúc rồi nhờ người giúp nằm xuống giường. Ngay khi vừa nằm xuống, ngài bắt đầu thở nhanh hơn. Mataji nhận ra điều này khi vừa bước vào phòng nên bà gọi Shriprakash đến ngay. Goenkaji mở mắt nhìn và nhận ra con trai nhưng không nói gì. Shriprakash gọi điện cho bác sĩ gia đình. Và rồi một bác sĩ sống trong cùng tòa nhà ấy đã đến ngay lập tức.

Nhưng mọi việc diễn ra và kết thúc quá nhanh. Hơi thở ngài đi vào, đi ra rồi dừng lại. Quả tim đã ngừng đập. Không có dấu hiệu nào của sự đau đớn hay căng thẳng trên khuôn mặt Goenkaji. Bầu không khí trong phòng thật thanh thản và bình yên.

Lúc đó là 10 giờ 40 phút tối, một ngày đã trôi qua và cũng vừa vãn kết thúc một cuộc đời dài sống trong Chánh pháp.



## ĐÔI DÒNG VỀ SÁCH NÀY

**T**rong nhiều năm qua, tôi và chồng tôi đều là biên tập viên của Bản tin Vipassana (Vipassana Newsletter). Điều này giúp chúng tôi có một cơ hội độc đáo được nghe biết và gặp nhiều câu chuyện đầy hứng khởi về các thiền giả, những người đã ra đi vĩnh viễn trong sự dũng cảm và bình thản, với tràn đầy tuệ giác từ công phu thiền tập của họ. Chúng tôi cũng được xem qua những trường hợp kể lại về cái chết của cha hoặc mẹ, vợ hoặc chồng, con cái và bè bạn... Thông thường, khi chứng kiến người thân của mình ra đi trong sự mãn nguyện và bình tâm, những người hiện diện liền cảm thấy tràn ngập một niềm hạnh phúc bất ngờ chính trong lúc trải qua sự mất mát không gì thay thế được.

Đức Phật từng nói: “Ta chỉ giảng dạy hai điều: Khổ đau và con đường thoát khỏi khổ đau.” Tuyển tập này gồm những bài giảng của Goenkaji về Phật pháp, những kệ tụng trích từ Kinh Phật, những thi kệ kể chuyện về các vị tăng ni vào thời đức Phật, những chuyện kể về các vị thiền giả. Tập sách được ra đời từ sự chấp nhận sự thật khổ đau. Trong sách trình bày tấm gương điển hình của những người đạt được sức mạnh và hương vị giải thoát thông qua công phu tu tập và minh họa một cách thuyết phục hiệu quả của con đường Đạo, lối thoát khỏi khổ đau.

Tôi sưu tập những câu chuyện này không chỉ để giúp các thiền giả Vipassana chính thức có thể duy trì và củng cố con đường tu tập, mà cũng để khuyến khích những ai đang tìm kiếm sự bình an và hiểu biết hãy thực sự rèn luyện khả năng “tự nhận biết chính mình”, trên bình diện thực nghiệm, để phát triển tuệ giác của chính họ.

Cầu mong quý vị thể nghiệm được kết quả của con đường tu tập theo lời Phật dạy: thoát khỏi mọi khổ đau mà ta luôn phải đối mặt trong suốt cuộc đời mình.

Virginia Hamilton  
Tháng Một - 2014



## VỀ PHÁP THIỀN VIPASSANA

**V**ipassana – có nghĩa là nhìn mọi sự việc đúng thật như chúng đang hiện hữu - là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất của Ấn Độ. Cách đây hơn 2500 năm, đức Phật Thích-ca Mâu-ni tái phát hiện pháp thiền này và mang ra giảng dạy như một phương thức trị liệu phổ quát dành cho những căn bệnh phổ quát - một “nghệ thuật sống”.

Pháp thiền không phân biệt tông phái này nhằm mục đích tẩy trừ hoàn toàn những bất tịnh trong tâm và đạt được niềm hạnh phúc cao nhất của sự giải thoát trọn vẹn. Mục tiêu của pháp thiền không chỉ là chữa trị bệnh tật, mà là một phương pháp thiết yếu để chữa lành đau khổ của kiếp người.

Vipassana là một phương pháp tự chuyển hóa thông qua tự quán sát, đặt trọng tâm vào sự tương quan giữa tâm và thân. Mối liên kết tâm-thân này có thể được kinh nghiệm trực tiếp bằng tâm chuyên chú có rèn luyện, hướng đến những cảm giác vốn tạo thành đời sống của thân thể và cũng liên tục chế định đời sống của tâm. Chính lộ trình dựa trên sự quán sát và tự khám phá hướng đến cội nguồn chung của tâm và thân sẽ làm tan rã những bất tịnh trong tâm, dẫn đến một tâm quân bình tràn ngập yêu thương và bi mẫn.

Các định luật khoa học làm nền tảng cho những tư tưởng, cảm xúc, phán đoán và cảm giác của chúng ta ngày nay đã được hiểu rõ. Chúng ta phát triển hay suy thoái theo cách như thế nào, vì sao ta tạo ra khổ đau hay tự mình thoát khỏi khổ đau, những điều này sẽ được nhận hiểu rõ qua kinh nghiệm trực tiếp. Từ đó, đặc trưng của đời sống sẽ là sự tăng thêm mức độ tự kiểm soát bản thân, luôn tỉnh giác, không vọng tưởng và sống thật an vui.

*Source: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)*

*Yogā ve jāyatī bhūri,  
ayogā bhūrisaṅkhayo.  
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā,  
bhavāya vibhavāya ca;  
Tathāttānaṃ niveseyya,  
yathā bhūri pavaḍḍhati.*

—Dhammapada 20.282

*Quả thật, từ nơi thiền trí tuệ khởi sinh.  
Không có thiền, trí tuệ diệt mất.  
Biết rõ con đường nào dẫn đến thành tựu hay mất mát,  
Ta phải tự mình tu tập sao cho trí tuệ được tăng trưởng.*

—Kinh Pháp cú, Phẩm 20, kệ số 282

*Tu Thiền, trí tuệ sanh,  
Bỏ Thiền, trí tuệ diệt.  
Biết con đường hai ngã,  
Đưa đến hữu, phi hữu.  
Hãy tự mình nỗ lực,  
Khiến trí tuệ tăng trưởng.*

*Bản Việt dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup>Trong sách này, những bài kệ tụng trích từ kinh Pháp Cú sẽ được chúng tôi đưa kèm theo bản Việt dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu để độc giả tham khảo. Do Hòa thượng đã dịch trực tiếp từ tiếng Pali nên khi chúng ta so sánh với bản Việt dịch từ tiếng Anh, vốn cũng được dịch từ tiếng Pali, sẽ được sáng tỏ ý nghĩa hơn.

# Sự ra đi trong Chánh pháp của mẹ tôi

*Năm 1985, một thiền sinh thưa hỏi Goenkaji rằng liệu có thể nào nhận biết được những cảm giác vào thời điểm chết. Để đáp lại, thầy đã kể câu chuyện sau đây về cái chết người mẹ nuôi của thầy. (Câu chuyện này trước đây được xuất bản trong Bản tin Vipassana, số tháng 4 năm 1992.)*

**T**ôi là một trong sáu người con trai. Tôi được chú thím tôi, ông Dwarkadas và bà Ramidevi Goenka, nhận làm con nuôi từ khi tôi còn nhỏ. Ông bà có sáu người con gái nhưng không có con trai.

Mẹ nuôi tôi là một đệ tử nhiệt thành của thầy tôi, ngài Sayagyi U Ba Khin. Bà đã có tiến triển rất lớn trong những năm thực hành thiền Vipassana dưới sự hướng dẫn của ngài Sayagyi và thầy rất thương mẹ tôi. Theo như được biết cho đến nay, mẹ là người học trò duy nhất đã qua đời trước sự chứng kiến của thầy.

Năm 1967, khi mẹ tôi khoảng 70 tuổi, bà được chẩn đoán mắc bệnh ung thư gan giai đoạn cuối.<sup>1</sup> Trong gia đình, chúng tôi không biết được bà đã chịu đựng bao lâu vì bà chẳng bao giờ than phiền. Chỉ một tuần trước khi chết, bà mới tình cờ nói về những cơn đau trong vùng gan. Khi người con dâu (tức là vợ tôi, bà Goenka) bảo bà mô tả cơn đau, bà nói: “Ừ, cơn đau này cũng tương tự như cơn đau lúc sinh con của người phụ nữ vậy, chỉ khác là nó liên tục không ngắt quãng.”

Vào lúc đó, bà đã thiền tập rất nghiêm túc qua bảy năm rồi. Bà đến trung tâm thiền mỗi khi có khóa thiền, cho dù là 10 ngày, một tháng hoặc bất kể là bao lâu. Túi hành lý của bà luôn

---

<sup>1</sup> Nguyên tác dùng “advanced stage of liver cancer”. Theo Trung tâm Trị liệu Ung thư Hoa Kỳ (Cancer Treatment Centers of America) thì “advanced liver cancer” thuộc giai đoạn IV, tức giai đoạn cuối cùng trong sự phát triển của căn bệnh này. ([www.cancercenter.com](http://www.cancercenter.com))

sẵn sàng. Bà cũng tự hành thiền ở nhà. Mặc dù xuất thân từ gia đình sùng đạo Hindu,<sup>1</sup> bà không còn quan tâm đến các nghi thức tế lễ. Bà đã từ bỏ tất cả.

Từ khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư cho đến khi bà mất vào bảy ngày sau đó, bà không cho phép ai nói với bà về căn bệnh. Bà nghiêm khắc yêu cầu chỉ các thiền sinh Vipassana mới được phép vào phòng bà, và cũng chỉ để ngồi thiền mà thôi. Họ có thể ngồi thiền trong nửa giờ, một giờ hoặc nhiều giờ, rồi phải rời đi một cách lặng lẽ.

Theo tập tục trong cộng đồng Hindu, bạn bè thân quen của một người sắp chết phải đến nhà thăm viếng để tỏ lòng kính trọng. Mẹ tôi là người quen biết rất nhiều và có nhiều người muốn đến thăm bà trong giai đoạn bệnh tật cuối cùng này. Đối với những người không phải thiền sinh, bà dạn dò hoan nghênh họ đến thăm nhưng không cho vào phòng bà. Họ có thể đến ngồi im lặng bên ngoài cửa phòng.

Mẹ tôi không quan tâm đến việc trị bệnh, nhưng làm con tôi có bổn phận phải lo việc điều trị cho bà. Mỗi ngày, bác sĩ gia đình của chúng tôi và một bác sĩ chuyên khoa đều đến thăm bệnh cho bà. Khi họ hỏi bà về những cơn đau, bà nói: “À, có đau đấy. Nhưng có sao đâu? *Anissa, anissa.*” (Bà phát âm chữ *anicca* trong tiếng *Pāli*, nghĩa là vô thường, theo âm Miến Điện.) Chuyện đó với bà không có gì quan trọng cả.

Một buổi sáng, vị bác sĩ chuyên khoa sợ rằng cơn đau của bệnh ung thư có thể làm bà mất ngủ. Ông hỏi: “Đêm qua bà ngủ có ngon không?” Bà đáp: “Không, cả đêm tôi không ngủ.” Ông liền kê toa mấy viên thuốc ngủ để bà uống đêm đó. Hôm sau, vị bác sĩ đến và hỏi xem bà có ngủ không, và bà đáp “Không”. Một lần nữa, ông hỏi lại vào ngày thứ ba và bà vẫn đáp: “Không.”

Mặc dù bà không than phiền gì, nhưng vị bác sĩ lo lắng rằng bà không ngủ do quá đau đớn. Vì tình trạng khan hiếm thuốc lúc đó, vị bác sĩ không biết loại thuốc nào đang có sẵn ở tiệm

---

<sup>1</sup> Tức Ấn Độ giáo.

thuốc nên liền kê toa ba liều thuốc ngủ mạnh khác nhau, với dụng ý chỉ cần mua một trong số đó. Tuy nhiên, cả ba loại đều có sẵn và được mua đủ, rồi do sự hiểu lầm, mẹ tôi được trao cho liều thuốc ngủ với đủ ba loại thuốc đó. Buổi sáng hôm sau, một lần nữa bà lại báo với bác sĩ rằng, mặc dù mí mắt bà có trĩu nặng, nhưng suốt đêm bà vẫn không ngủ.

Khi ấy tôi nhận ra rằng vị bác sĩ đã không hiểu được vấn đề. Đối với một thiền sinh Vipassana, giấc ngủ không quan trọng, đặc biệt là khi người bệnh sắp chết. Bất chấp tác dụng của thuốc, ý chí mạnh mẽ của mẹ tôi đã giữ bà tỉnh thức. Bà đã thực hành thiền Vipassana trong từng giây phút. Tôi giải thích với vị bác sĩ rằng dùng thuốc ngủ cũng chẳng ích gì, nhưng ông ấy không thể hiểu được. Ông nói: “Tôi đã cho bà ấy uống liều thuốc mạnh thế này mà vẫn không giúp bà ấy ngủ được. Điều này nhất định cho thấy bà ấy đang cực kỳ đau đớn.” Tôi nói: “Không phải do cơn đau, mà chính là thiền Vipassana đã giữ bà ấy trong trạng thái tỉnh thức, nhận biết mọi cảm giác của mình.”

Khi chúng tôi rời phòng bà, vị bác sĩ nhận xét: “Có điều gì đó rất đặc biệt ở mẹ ông. Người phụ nữ cùng tuổi bà ấy ở nhà bên cạnh cũng bị ung thư gan. Bà ấy đau khổ vô cùng và kêu thét lên khi đau đớn. Chúng tôi rất tiếc phải nhìn thấy bà trong tình trạng khủng khiếp đó, nhưng không thể giúp xoa dịu được gì. Còn ở đây thì mẹ ông lúc nào cũng mỉm cười khi gặp chúng tôi.”

Vào đêm mẹ tôi qua đời, một số người trong gia đình cùng ngồi thiền với bà. Khoảng 11 giờ khuya, bà bảo chúng tôi: “Muộn lắm rồi, mọi người đi ngủ cả đi.” Đến khoảng nửa đêm, cô y tá trực nhận thấy không còn mạch đập ở cổ tay bà. Cô bắt đầu lo sợ và nghĩ rằng bà sắp chết nên nói: “Cháu sẽ gọi các con bà dậy nhé?” Mẹ tôi đáp ngay: “Không, không. Vẫn chưa đến giờ bà đi đâu. Khi nào đến giờ, bà sẽ cho cháu biết.” Đúng 3 giờ sáng, bà bảo cô y tá: “Đến giờ rồi, gọi hết mọi người trong nhà dậy. Bà phải đi rồi đây.”

Và thế là tất cả chúng tôi được đánh thức. Chúng tôi đến và nhận ra ở nhiều phần trên thân thể mẹ không còn mạch nhảy. Chúng tôi gọi điện cho ngài Sayagyi và vị bác sĩ gia đình. Cả hai đều nhanh chóng đến nơi. Khi bác sĩ đến, ông nói rằng mẹ tôi chỉ còn sống được mấy phút nữa thôi.

Ngài Sayagyi đến ngay sau đó. Mẹ tôi đang nằm trên giường, cổ tay bà không còn mạch đập, hết như đã chết. Nhưng ngay khi vừa nhìn thấy vị thầy, bà lập tức có đủ sức mạnh để đưa hai tay lên và chấp lại để tỏ lòng cung kính thầy.

Khoảng năm phút trước khi mất, bà nhìn tôi và nói: “Mẹ muốn ngồi dậy.” Tôi quay sang hỏi ý bác sĩ, ông nói: “Không được, chỉ vài phút nữa bà ấy sẽ chết, hãy để bà ấy chết êm ái. Nếu ông giúp cử động, bà ấy sẽ phải chết trong đau đớn. Bà ấy cũng đã đau đớn lắm rồi, hãy để yên như vậy.” Mẹ tôi nghe rõ lời bác sĩ, nhưng vẫn bảo tôi lần nữa: “Không, hãy đỡ mẹ ngồi dậy.” Tôi nghĩ: “Đây là ý muốn cuối cùng của mẹ. Mẹ không quan tâm đến cảm giác đau đớn, cho nên những gì bác sĩ nói không quan trọng. Mình nhất định phải giúp mẹ ngồi dậy.” Tôi kê mấy cái gối dưới lưng bà. Với một nỗ lực gương mạnh, bà ngồi thẳng dậy trong tư thế ngồi thiền với hai chân chéo nhau và nhìn khắp thầy chúng tôi. Tôi hỏi bà: “Mẹ có nhận biết cảm giác không? Có nhận biết *anissa* (vô thường) không?” Bà đưa tay chạm lên đỉnh đầu và nói: “Có, có, *anissa*.” Bà mỉm cười... và trong chừng nửa phút, bà tắt hơi.

Khi còn sống, khuôn mặt bà luôn sáng tươi rạng rỡ. Lúc chết cũng vậy, có một quang sáng rạng ngời trên khuôn mặt bà.

—S.N. Goenka

*Không bao lâu sau cái chết của mẹ, Goenkaji rời Miến Điện để mang lời Phật dạy trở về Ấn Độ, nơi đức Phật đản sinh. Và từ Ấn Độ, với sự góp sức của hàng ngàn học trò Goenkaji, Giáo pháp này đã truyền rộng ra khắp thế giới.*



# Tuệ giác Phật

**Đ**ức Phật đã dạy Tứ thánh đế, hay bốn sự thật, áp dụng cho tất cả mọi người. Thánh đế thứ nhất chỉ ra rằng, mầm mống của sự không thỏa mãn vốn đã sẵn có trong mọi sự việc và tất yếu phải dẫn đến khổ đau, cả về tinh thần lẫn vật chất.

Đức Phật nhận biết rằng, sở dĩ như vậy là vì vạn pháp trong vũ trụ đều thay đổi, luôn trong trạng thái không ngừng luân chuyển, không thường còn và không chắc thật. Không có gì giữ nguyên không đổi dù chỉ trong chốc lát.

Trên bình diện cá nhân ở mức độ nào đó, chúng ta cũng nhận biết được sự thật thứ nhất này: Đó là cảm giác trong ta như mọi thứ đều không ổn, như thiếu thốn một điều gì, hoặc nếu đạt được rồi thì không thể nắm giữ. Mọi tình huống thay đổi theo thời gian, những gì trước đây ta mong muốn, giờ không còn quan trọng nữa. Sự kiểm soát của ta nếu thật có cũng hết sức thất thường. Những thú vui phù phiếm không mang lại sự thỏa mãn lâu bền. Sự hài lòng thực sự dường như xa xôi, khó nắm bắt và chóng tàn, vượt ngoài tầm tay ta.

Cảm giác không an toàn này thúc đẩy chúng ta tìm kiếm một điều gì đó thường hằng, đáng tin cậy và an toàn – một điều gì đó vui thú và sẽ bảo đảm cho hạnh phúc trường cửu. Tuy nhiên, vì vạn vật đều không ngừng biến đổi nên một sự tìm cầu như vậy trên căn bản là vô nghĩa.

Thực tế chúng ta không ngừng khao khát được thỏa mãn những tham muốn, đó là Thánh đế thứ hai.

Thông qua những nỗ lực phi thường, đức Phật nhận ra được Thánh đế thứ ba: Có thể chấm dứt những khổ đau ta đang trải qua trong cuộc sống.

Thánh đế thứ tư là Bát thánh đạo, con đường dẫn đến an

bình thực sự và giải thoát chân thật. Đạo lộ này có ba phần: *sīla* (giới, đạo đức), *samādhi* (định, sự tập trung hay làm chủ tâm ý) và *paññā* (tuệ, trí tuệ hay sự thanh lọc tâm).

Giới hạnh là sự rèn luyện nhằm kiềm chế mọi hành vi - từ ý nghĩ, lời nói đến việc làm - có thể gây tổn hại đến người khác hay chính mình. Nỗ lực sống hiền thiện là cơ sở thiết yếu để học làm chủ tâm ý. Phần thứ hai của Đạo lộ này là phát triển sự chú tâm, một sự rèn luyện chuyên sâu hơn để tâm tĩnh lặng và tập duy trì sự nhất tâm. Phần thứ ba của Đạo lộ là sự chứng đắc trí tuệ, đạt được thông qua thiền Vipassana, kỹ thuật mà Đức Phật đã khám phá, để loại trừ hoàn toàn sự điều kiện hóa và những khuôn mẫu thói quen làm gia tăng sự bất hạnh và không thỏa mãn của chúng ta.

Đức Phật nói rằng, sự thanh lọc tâm là một con đường dài, có thể phải trải qua nhiều kiếp sống mới hoàn tất. Ngài dạy rằng chúng ta đã từng trải qua vô số kiếp sống, vô số lần sinh ra rồi chết đi, không thể tính đếm – có những kiếp sống đầy hạnh phúc, hoặc đầy thống khổ, tất cả đều hòa quyện giữa tốt và xấu, dễ chịu và khó chịu, tất cả đều là sống trong sự mù quáng phản ứng với thực tại bên trong ta.

Nếu chúng ta đủ duyên may để nghe biết về Vipassana, nếu chúng ta sẵn sàng học hỏi, để tạo ra những thay đổi trong cuộc đời ta, chúng ta có thể thực hành thật nghiêm túc và bắt đầu phá vỡ dần những khuôn mẫu phản ứng bị chế định bởi vô minh. Rồi chúng ta nhận ra dường như mình hạnh phúc hơn, vững chãi hơn, ít phản ứng và bao dung hơn với người khác. Ta muốn học hỏi thêm. Ta bắt đầu chia sẻ Giáo pháp với mọi người. Nhưng những câu hỏi chung luôn còn đó: Tôi sẽ như thế nào vào lúc chết? Liệu tôi có thanh thản chăng? Liệu tôi có đủ mạnh mẽ để đối diện cái chết một cách bình thản?

Cái chết, sự kết thúc không sao tránh khỏi của cuộc đời, làm cho gần như tất cả mọi người đều sợ hãi. Cái chết thường bao trùm trong đau đớn và khổ não, cả về thân và tâm. Tuy nhiên,

đức Phật dạy rằng chết là khoảnh khắc quyết định trên con đường giải thoát mọi khổ đau.

Tại thời điểm chết, một *sāṅkhāra* (tâm hành) rất mạnh mẽ sẽ khởi lên trong ý thức. *Sāṅkhāra* này tạo sự thúc đẩy cần thiết cho thức mới khởi sinh trong đời sau, một thức mang những phẩm tính của *sāṅkhāra* này. Nếu đặc trưng của *sāṅkhāra* này là sự bất hạnh hay tiêu cực, thức mới sẽ khởi sinh với sự bất hạnh và tiêu cực tương tự. Và ngược lại, nếu *sāṅkhāra* này tràn đầy đức hạnh và sự mãn nguyện, thì sự tái sinh này sẽ có nhiều khả năng là tốt đẹp và hạnh phúc.<sup>1</sup>

Việc phát triển sự tỉnh giác quân bình trong từng khoảnh khắc về tính chất vô thường của những cảm giác nơi thân trong cuộc sống hằng ngày, ngay cả trong những tình huống khó khăn nhất, cũng tạo ra những *sāṅkhāra* rất sâu đậm – những *sāṅkhāra* tích cực. Nếu *sāṅkhāra* của sự tỉnh giác với nhận hiểu về *anicca* (vô thường, bản chất liên tục thay đổi của tất cả sự vật) được củng cố và phát triển, thì *sāṅkhāra* này sẽ khởi lên vào lúc chết để tạo một lực đẩy tích cực vào đời sống tiếp theo. Những sức mạnh tinh thần ngay vào khoảnh khắc chết này sẽ mang chúng ta đi, như Goenkaji nói là “thu hút một cách mạnh mẽ”, vào một kiếp sống kế tiếp mà ta có thể tiếp tục thực hành thiền Vipassana.

Bước đi trên con đường Bát thánh đạo là một nghệ thuật sống. Sống một đời trong Chánh pháp - một đời sống đức hạnh, tỉnh giác và bình tâm - không chỉ làm tăng phẩm chất cuộc sống hằng ngày của chúng ta, mà còn giúp ta chuẩn bị cho thời điểm chết và cho đời sau. Một sự an nhiên tỉnh giác về lẽ vô thường vào lúc lâm chung là thước đo tiến bộ trong sự am tường nghệ thuật sống và tiến bộ trên con đường an tịnh, con đường hướng đến Niết-bàn.

---

<sup>1</sup> Dù ta có tin vào sự tái sinh hay không, thực hành thiền Vipassana cũng giúp cho cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn trong bất kỳ tình huống nào của cuộc sống. Chúng ta học cách giữ tâm thăng bằng và điều này trở thành một khuôn mẫu thói quen mạnh mẽ, giúp ta vượt qua tất cả những thử thách cuộc đời, ngay cả cái chết.

*Āo logoñ jagata ke,  
    caleñ Dharama ke pantha.  
Isa patha calate satpuruṣha,  
    isa patha calate santa.  
Dharma pantha hī śhānti patha.  
Dharma pantha sukha pantha.  
Jisane pāyā Dharma patha,  
    maṅgala milā ananta.  
    Āo mānava-mānavī,  
    caleñ Dharama ke pantha.  
Kadama-kadama calate hue,  
    kareñ dukhoñ kā anta.*

—Hindi dohas from *Come People of the World*,  
S.N. Goenka

*Hãy đến đây, nhân loại thế gian này!  
Hãy cùng bước trên đường Chánh Pháp.  
Con đường của những bậc hiền nhân;  
Con đường của những bậc thánh giả.  
Con đường Chánh Pháp là con đường bình an;  
Con đường Chánh Pháp là con đường hạnh phúc.  
Bất kỳ ai đến với con đường Chánh pháp,  
sẽ đạt được hạnh phúc vô biên.*

*Hãy đến đây, nam giới và nữ giới!  
Hãy cùng bước trên đường Chánh Pháp.  
Tu tập qua từng bước, từng bước,  
Chúng ta hãy chấm dứt mọi khổ đau.*

-Thi kệ (doha) Hindi,  
trích từ *Hãy đến đây, nhân loại thế gian này*,  
của S. N. Goenka.

*Yathāpi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū;  
Puratthimā pacchimā cāpi, uttarā atha dakkhiṇā.  
Sarajā arajā capi, sītā uṇhā ca ekadā;  
Adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.  
Tatheviasmim̃ kāyasmim̃ samuppajjanti vedanā;  
Sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukhā ca yā.  
Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;  
Tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.  
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo;  
Kāyassa bheda dhammatṭho, saṅkhyam̃ nopeti vedagū.*

—Paṭhama-ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya 1.260

Nhiều ngọn gió khác nhau thổi qua bầu trời,  
Gió đông, gió tây, gió bắc và gió nam,  
Gió mang đầy bụi bặm hay gió trong lành,  
gió lạnh cũng như gió nóng,  
bão tố khốc liệt hay gió nhẹ mát lành –  
Rất nhiều cơn gió thổi qua.  
Cũng vậy,  
những cảm giác khởi sinh trong thân này,  
dễ chịu, khó chịu hay trung tính.  
Khi một hành giả thực hành tinh tấn,  
không xao lãng khả năng chứng ngộ hoàn toàn,  
bậc trí giả như thế sẽ nhận biết hoàn toàn mọi cảm giác.  
Và khi biết rõ hoàn toàn mọi cảm giác,  
ngay trong đời sống này sẽ thoát khỏi mọi bất tịnh.  
Và khi đời sống chấm dứt, một người như thế,  
đã vững vàng trong Chánh pháp  
và hiểu rõ hoàn toàn mọi cảm giác,  
sẽ đạt đến cảnh giới bất khả tư nghì.

Kinh Paṭhama-ākāsa, Tương Ưng Bộ Kinh, 1 .260



**GRAHAM GAMBIE**  
(1937-1986)

## Hiện hữu như thật - đã và đang

Vào ngày 27 tháng 6, 1986, Thiền sư phụ tá Vipassana, ông Graham Gambie qua đời sau khi mang bệnh một thời gian ngắn.

Graham là một trong số những đệ tử Tây phương sớm nhất của S. N. Goenka. Sau khi tham dự khóa tu Vipassana đầu tiên ở Bodhgaya vào năm 1971, ông tiếp tục ở lại Ấn Độ. Từ sau khi Trung tâm Dhamma Giri được mua lại vào tháng 11 năm 1974, ông đã sống, phục vụ, và thiền tập tại đó trong 5 năm tiếp theo. Ông là một trong những thiền sư phụ tá đầu tiên do thầy Goenka chỉ định. Sau khi trở lại Australia năm 1979, ông làm việc không mệt mỏi để giúp phát triển Trung tâm Dhamma Bhūmi. Đây là trung tâm Vipassana đầu tiên ở khu vực Australia và New Zealand.

Graham được nhiều thiền sinh khắp thế giới biết đến. Nhiều người trong số này nhận được cảm hứng từ tuệ giác và nhiệt huyết của ông. Dưới đây là một đoạn hồi ký ngắn của Graham về sự trưởng thành của ông trong Dhamma.

**C**hợt nhớ lại, đã gần 12 năm trôi qua kể từ lần đầu tiên tôi run rẩy đến Ấn Độ với lo âu hồi hộp. Mười hai năm. Thật khó để hiểu được tất cả mọi chuyện đã xảy ra như thế nào, hay thậm chí là những gì đã thực sự xảy ra - nhưng có một điều chắc chắn, và đó là mọi chuyện quả thật đã xảy ra. Mười hai năm rồi.

“Con người” đi đến [Ấn Độ] lúc đó là ai? “Con người” mà đã từng điên khùng bởi lối sống kinh khủng của phương Tây và bởi sự hiện hữu không tình thương của chính mình, với quá nhiều những nỗi thất vọng, quá nhiều những cuộc tình đổ vỡ, với sự cao ngạo tự tôn chót vót và tích tụ đồ sộ những hồi ức cùng sợ hãi? Điều gì đã xảy đến với “con người” ấy? Câu hỏi này thường hiện lên. Đường như “con người” đó không thể là

đã biến mất. Đó hẳn là một mong muốn vượt ngoài thực tế. Khả năng hợp lý hơn là “con người” đó chưa từng hiện hữu ngoài một mớ những khổ đau và bao điều hy vọng hão. Những gì thực sự đã biến mất là khổ đau của hôm qua, và những gì còn lại là đau khổ của hôm nay: sự suy sụp khi vào tuổi trung niên, sự mất khả năng thích nghi với thực tại, gánh nặng tội tệ từ những tham vọng không đạt được, những nỗi đam mê, sự ba hoa lắm lời.

Nhưng bản chất không tên của những khổ đau này liệu có dễ chấp nhận hơn chút nào qua năm tháng – để thấy rằng con người hiện tại cũng hư ảo như cái “con người” vô nghĩa trong ta trước đó? Ồ, không. Ai là người sẵn sàng giết chết bản ngã của chính mình? Ai có thể mỉm cười buông bỏ bóng ma ấy không chút chống cự? Có lẽ đó là lý do vì sao có quá ít tình thương trong cuộc đời này. Tất cả những gì ta biết đến chỉ là hai bóng ma, “người khác” và “ta”, chứ không phải sự tan rã hoàn toàn của cả hai thứ đó, vốn chính là tình thương.

Không thể nói chắc rằng trong 12 năm qua tình thương và niềm vui đã chế ngự được hoàn toàn tâm thức quá nhiều nhiễm ô - như nó vốn vậy - với đầy những tiêu cực này. Nhưng chắc chắn là rất nhiều căng thẳng đã tự giải tỏa, nhiều thiêu đốt của hận thù đã lắng xuống, và nhiều nỗi lo sợ ẩn khuất trong tâm đã biến mất.

Đã có năng lực tạo ra bất ổn thì tất nhiên cũng có quyền áp dụng phương thức giải quyết bất ổn đó. Và phương thức duy nhất để giải quyết mọi xáo động là sự tĩnh lặng. Nhìn lại quá khứ, dường như cuộc hành trình thật sự không phải đi từ nước này đến nước khác, mà là từ xáo động đến tĩnh lặng; từ chỗ làm hết thảy mọi việc mà chẳng đạt được gì đến chỗ chẳng làm gì cả và để yên cho mọi việc diễn ra. Việc càng đơn giản thì càng khó hiểu. Chỉ có tâm tĩnh lặng mới có thể nhìn mọi sự việc đúng thật như chúng đang hiện hữu, và đây là bước đầu tiên, cũng là bước cuối cùng. Chỉ có một và duy nhất một việc để làm: để yên mọi việc như bản chất tự nhiên của chúng.



Trải qua quá nhiều năm chỉ để ngồi càng yên tĩnh càng tốt, thể nghiệm sự tích lũy kinh khiếp của những cảm giác, những mộng tưởng, những bám víu, những sợ hãi mà bằng cách nào đó đã làm khởi sinh ý niệm về “cái tôi”. Những ai chưa từng thiền tập có thể tưởng tượng việc ngồi thiền là để tạo ra đủ mọi loại cảm giác tuyệt vời, những linh ảnh, sự tỏa sáng và mọi thứ ghi chép đầy trong sách vở. Nhưng bình an thực sự chính là giảm trừ sự nhát nhẽo đáng sợ của cuộc sống hằng ngày, giảm trừ sự ưa thích và ghét bỏ vụn vặt, giảm trừ những đối thoại triền miên không dứt trong tâm tưởng, giảm trừ những ao ước, những mất mát, những buông thả phóng túng.

Và sau tất cả những điều đó... còn có gì vượt xa hơn? Có đấy: một cuộc sống đơn giản trở nên đơn giản hơn - một người bình thường tìm được bình an và hạnh phúc thực sự ở nơi anh ta chưa bao giờ chú ý đến trước đây: trong những điều bình thường của cuộc sống. Thật ra, cuộc sống không có điều gì “bình thường” cả. Thức tỉnh từ những giấc mơ, bạn nhận ra điều bình thường là vô cùng kỳ diệu và điều kỳ diệu rất bình thường. Chỉ khi đó bạn mới nhận ra, như một nhà thơ đã nói, rằng bạn đang sống trong cuộc tìm kiếm sự sống.

Không có ảo thuật hay phép mầu nào vượt hơn sự tỉnh giác đơn thuần. Có gì mầu nhiệm hơn một tâm thức trong suốt như pha lê, bất động, tịch tĩnh? Có gì kỳ diệu hơn là vượt trên sự tìm cầu dục lạc hay trốn chạy sợ hãi? Nhiều người cho rằng các màn ảo thuật chỉ có thể thực hiện trên sân khấu hay bởi những bậc thầy ảo thuật râu tóc rậm rạp, mà không hiểu rằng chính tự thân họ là sự kỳ diệu, là ảo thuật gia, là sân khấu, là khán giả, và vì thế cũng là cả thế giới này.

Có người nào đang sống mà thoát được những khổ đau và lạc thú của cái thế giới vừa xấu ác vừa đầy hoan lạc này? Sao còn tìm kiếm sự an ổn trong một thế giới mà mọi thứ đều trôi qua, mọi thành quả sau cùng đều chỉ là một nắm tro bụi? Sao còn phí công tìm cầu? Điều gì không thể thay đổi, ta buộc phải chấp nhận. Sự chọn lựa ở đây là: sẵn sàng hay miễn cưỡng chấp

nhận. Cuộc đời bạn sẽ thay đổi biết bao nhiêu nếu bạn có thể mỉm cười với hết thảy mọi việc!

Vì thế, thiên cũng giống như tình thương, không phải là điều gì đó có thể bóp nặn cho phù hợp với sự độc đoán xấu xa của cái “tôi”. Thiên mang lại nhiều kết quả thực tiễn, nhưng cũng như tình thương, kết quả cuối cùng của thiên là sự tan biến của cái “tôi” và ngục tù giam hãm nó, tức là thế giới này. Cứu cánh của thiên là thiên, cũng như phần thưởng của tình thương chính là tình thương. Những thành quả, thành công, uy tín cho đến sự cứu vớt thế giới, tất cả đều nằm trong sự thống trị của cái “tôi”, vốn mong muốn quá nhiều mà khả năng làm được lại quá ít.

Một cái nhìn cạn cợt về cuộc đời chỉ có thể thấy được những khổ đau tạo sự bi quan, hay những niềm vui tạo cảm giác lạc quan. Nhưng hồi tưởng lại thì những khổ đau của tâm ta dường như quý giá nhất, vì chính nhờ có nỗi đau đón không chịu đựng nổi thì ta mới bắt đầu tìm kiếm phương cách chữa trị. Những niềm vui cũng hữu ích: do bản chất thoáng qua và không thể thỏa mãn của chúng, ta mới khởi lên sự khao khát một liều thuốc trị liệu, cho dù là thuốc đắng. Vượt trên hy vọng và sợ hãi là Chân lý. Và dần dần, hết sức chậm chạp, ta nhận hiểu được rằng căn bệnh chỉ nằm trong tâm thức.

Phải quy trách về ai tất cả những gì đã xảy ra? Đối với những điều không thể tránh khỏi thì ta có thể ngợi khen hay oán trách ai đây?

Quy luật của Chân lý là một đứa trẻ mồ côi không nhà, có thói quen quấy nhiễu xuất hiện ở bất cứ nơi đâu, bất kỳ lúc nào, hoàn toàn không mời mà đến, trang phục trong sự mạnh mẽ của nhu hòa, đỉnh tai nhúc óc trong sự tĩnh lặng, bách chiến bách thắng mà không sở hữu gì cả. Đứa trẻ đó là bạn và tôi.

Và bây giờ phải làm gì? Từ nơi đây đi về đâu? Đâu là phía trước, đâu là phía sau? Phải làm gì với tất cả những khả năng có thể này, và với ngày mai? Khi chúng ta rõ ràng không thể chịu

đựng thêm nữa, có tiếp tục nhận chịu nữa chăng? Khi nào đến lúc phải dừng lại? Bao giờ ta sẽ dừng lại để lắng nghe thi sĩ hát lên bài ca cuối cùng:

*Trong ánh sáng bùng lên,  
Hãy thức dậy cùng những người tỉnh thức.  
Hay tiếp tục mơ tưởng đến bờ kia  
của đại dương vốn không bờ bến?*

(Thơ Pablo Neruda, "Bài ca cuối cùng trên sóng nước" - The Watersong Ends)

*Ahaṅkāra hī janma kā,  
jarā mṛityū kā mūla.  
Ahaṅkāra mīte binā,  
miṭe na bhāva-bhaya śhūla.*

- Hindi doha, S. N. Goenka

*Chấp ngã chính là gốc rễ của sinh, già và chết,  
Nếu không loại bỏ được bản ngã,  
Thì những thống khổ và sợ hãi của hiện hữu  
sẽ không chấm dứt.*

—Thi kệ (doha) Hindi, S.N. Goenka

## Sự ra đi của Graham

*Câu chuyện này do người vợ góa của Graham Gambie, bà Anne Doneman kể lại, cho thấy sự bình tâm được trải nghiệm bởi một thiền giả đã gặt hái nhiều lợi lạc từ Dhamma. Đây là trích đoạn từ câu chuyện dài hơn ban đầu được đăng tải trong Realizing Change - Vipassana Meditation in Action, do Viện nghiên cứu Vipassana xuất bản tháng 7 năm 2003, trang 168.*

**C**húng tôi trở về nhà ở Australia vào tháng Hai và hướng dẫn một khóa thiền 10 ngày vào tháng Năm. Graham dường như trong trạng thái sắp ngã quy lúc bắt đầu khóa tu. Trong thiền đường, anh gần như không còn tỉnh táo lúc trên bục, và khi đưa ra lời hướng dẫn, anh không thể đặt câu chính xác. Buổi tối, hơi thở anh gần như không thể nghe được. Chúng tôi càng lúc càng lo lắng hơn và đã gọi điện thoại cho một bác sĩ thần kinh ở Sydney để sắp xếp cuộc hẹn vào ngày cuối khóa tu, dự tính sẽ bay đi New Zealand vào ngày kế tiếp.

Thật may mắn, vào ngày thứ 10 Graham hoàn toàn tỉnh táo và hồi phục rõ rệt. Sau khóa tu, chúng tôi đến Sydney gặp vị bác sĩ khoa thần kinh. Thoạt đầu, ông cho rằng sự suy sụp rất có thể chỉ là chúng mất trí nhớ ngắn hạn đôi khi xảy ra cho những người làm việc văn phòng. Tuy nhiên, ông vẫn yêu cầu chụp CT não. Trong khi chờ đợi kết quả, Graham và tôi đã thưởng thức một bữa trưa đặc biệt. Chúng tôi quay trở lại gặp bác sĩ. Ông không nói một lời nào, chỉ rút những tấm phim từ hồ sơ ra, đặt lên máy chiếu. Ông chỉ ra một khối u dường như chiếm hết 50% bán cầu não trái. Trên đỉnh khối u là một u nang rất lớn.

Tôi chết điếng cả người, không còn nhận biết được gì nữa cả. Đúng rồi, hẳn là chúng tôi phải hủy bỏ vé máy bay đi New Zealand. Đúng rồi, có lẽ chúng tôi phải đưa Graham thẳng vào

bệnh viện chiều hôm đó. Rồi nỗi đau tê điếng vỡ òa thành nước mắt khi tôi gọi điện thoại để thu xếp chỗ ở với những người bạn thân ở Sydney. Tôi không nói rõ được với họ chuyện gì đã xảy ra, nên Graham cầm lấy điện thoại và tự thu xếp mọi việc. Anh bình tĩnh và tự chủ.

Trong khi đưa Graham vào bệnh viện, để chắc chắn là anh được thoải mái, tôi gắng giữ vẻ ngoài vui tươi. Nhưng ngay lúc vừa rời anh là tôi lại rơi nước mắt. Buổi tối đó, trong khi ngồi thiền, một cảm giác bình an sâu sắc khởi sinh. Cảm giác này sẽ ở lại với tôi suốt thời gian Graham chịu khổ nạn. Đó không phải là sự bình an đến từ tư duy hay lý trí, mà chỉ là một điều gì đó “đột phát tự nhiên”.

Hai ngày sau, Graham trải qua phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật không thể loại bỏ toàn bộ khối u và do đó tiên lượng không tốt. Bác sĩ phẫu thuật thần kinh cho chúng tôi biết, vì tính chất của khối u thuộc loại tế bào hình sao (astrocytoma), anh chỉ có thể sống tối đa là 5 năm - và cuối cùng anh sẽ phải sống đời thực vật.

Thật là tin thảm khốc, nhưng anh vẫn điềm tĩnh đón nhận. Có một lần, tôi nghe anh nói với khách đến thăm: “Làm sao tôi có thể bám víu vào tấm thân và khối óc này khi chúng không ngừng thay đổi? Không có gì để nắm giữ cả.” Những người bạn kỹ giả, đồng nghiệp, cảnh sát liên lạc và những người anh quen biết qua thiền tập đã đến thăm anh. Một bạn đồng nghiệp nêu nhận xét: “Tôi tưởng rằng đến đây để thăm một người bệnh nằm liệt giường và an ủi anh. Thay vì vậy, cuối cùng tôi lại kể lể với anh đủ thứ rối rắm của mình và quên mất vấn đề của anh.”

Nhiều ngày trôi qua, và tôi cảm thấy thật biết ơn vì mỗi ngày được ở bên cạnh anh. Anh được bệnh viện cho về, nhưng phải trở lại trong vòng 10 ngày. Anh gặp khó khăn với đôi chân đã trở nên quá yếu ớt gần như không thể bước đi.

Vào sáng ngày 27 tháng 6, sáu tuần sau khi khối u được chẩn đoán, tôi đến bệnh viện. Trong đầu tôi chỉ có một ước

muốn là được kẻ cận bên anh ngày hôm đó - nhất định không chạy lảng tránh đi lo những việc khác. Chúng tôi đã có được những giây phút triu mến bên nhau, và buổi tối đó trong lúc chia tay, tôi cảm thấy muốn được gần anh hơn nữa. Tôi lên ngồi một bên giường và bắt đầu thoa son. Anh hỏi: "Sao vậy?" Tôi trả lời là tôi muốn anh thấy tôi đẹp trong mắt anh. Thế là anh tiếp tục nói những lời ngọt ngào rằng tôi đã là một người vợ tuyệt vời như thế nào và anh cảm thấy thế nào. Tôi thấy mình hạnh phúc và anh cũng hạnh phúc. Chúng tôi nói lời từ biệt.

Sau buổi ăn tối hôm đó, tôi đang tận hưởng ngụm cuối cùng của ly sô-cô-la nóng. Tôi hít vào một hơi, cảm nhận sâu sắc sự bình an và tĩnh lặng hoàn toàn trong giây phút đó. Chuông điện thoại reo, một cô y tá phụ gọi hỏi tôi có thể đến ngay được không? Graham đang bị một cơn nhồi máu cơ tim (sau đó được biết là do một cục máu đông làm nghẽn mạch). Nhưng rõ ràng là không cần phải vội vã nữa. Anh đã ra đi.

Đó là ngày thứ Sáu, những phút cuối ngày. Khi tôi đến bệnh viện, những ngọn đèn neon sáng rực và nhiều người đang ra ngoài tản bộ, mua sắm, ăn uống. Cảm giác sợ hãi và yếu đuối bỗng sinh khởi. Bức tranh bất chợt của cuộc sống như thế không thể tin vào được. Những gì dường như rất thật, rất thường hằng, chỉ là ảo ảnh. Tất cả chúng ta đang bước trên lớp băng bề mặt rất mỏng, không thấy được sự thật là ta có thể sụp ngã xuyên qua đó bất cứ lúc nào.

Tôi đến bệnh viện và leo cầu thang lên phòng, nơi chúng tôi vừa trò chuyện chỉ vài giờ trước đó. Phòng trống không, nhưng ngay lập tức tôi bị lay chuyển bởi những rung động trong không gian. Hoàn toàn chắc chắn là không có ai ở đây. Mặc dù thân xác Graham còn nằm trên giường, nhưng trông giống như một chiếc áo choàng bị vất đi, không còn dùng được. Đó là tất cả những gì còn lại của một con người tôi vừa được chia sẻ bốn năm vô cùng đặc biệt trong cuộc đời mình.

Anh đã sống một cuộc đời tuyệt vời biết bao! Tôi nhận được những lá thư từ nhiều người đã biết anh trước đây, mỗi

người nhắc lại một điều gì đó Graham đã từng giúp họ. Tôi nghe những mô tả về anh, như khi đến Ấn Độ anh sẵn sàng trao đồng rupee cuối cùng của mình cho ai đó cần đến, anh cho những trẻ em đường phố ăn với số tiền anh nhận được từ một khoản đầu tư ít ỏi của mình. Khi tôi hiểu ra anh đã yêu thương và giúp đỡ mọi người nhiều như thế nào trong suốt thời gian chúng tôi có nhau, thật hiển nhiên là những hành động tốt đẹp tuyệt vời anh đã từng làm giờ cũng đi theo cùng anh.

Không còn nước mắt nữa. Sao có thể khóc chứ? Mối quan hệ yêu thương đã đến hồi kết trọn vẹn. Không có gì chưa nói ra hay chưa giải bày. Quả thật, đó là điều khó nhất tôi đã từng làm, nhưng kết quả thật quá nhiều và quá tuyệt vời. Tôi thật sự may mắn được chia sẻ một phần gánh nặng trong đời mình với một người như vậy.

Trong tang lễ anh, những dãy ghế ngồi đều chật kín và người ta xếp hàng dọc theo bờ tường. Họ đã đến từ những tín ngưỡng khác nhau, từ mọi tầng lớp khác nhau trong xã hội, mỗi người có một lý do riêng để viếng tang anh. Thật lạ lùng khi quay về nhà nhìn thấy quần áo anh chỉ như anh vừa mới cởi ra và biết rằng không còn ai là chủ sở hữu nữa.

**- Anne Doneman**



*Phuṭṭhassa lokadhammehi,  
cittaṃ yassa na kampati,  
asokaṃ virajaṃ khemaṃ;  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

—Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta 2. 271

*Khi đối diện với những thăng trầm trong cuộc sống,  
Vẫn giữ được tâm kiên định,  
Vượt thoát những sầu đau, bất tịnh hay sợ hãi.  
Đó chính là hạnh phúc cao cả nhất.*

- Kinh Hạnh phúc, Kinh Tập, Tiểu Bộ Kinh 2. 271

*Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,  
vayadhammā saṅkhārā,  
appamādena sampādetha.*

—Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 2. 185

*Này các tỳ-kheo, ta thúc giục các ông:  
Hết thấy các pháp hữu vi đều mang bản chất hư hoại.  
Hãy nỗ lực tinh cần.*

—Kinh Đại Bát Niết-bàn, Trường Bộ Kinh (2. 185)

# Điều gì xảy ra lúc chết?

*Luận văn này của Goenkaji ban đầu được đăng trên tạp chí Sayagyi U Ba Khin của Viện nghiên cứu Vipassana (Vipassana Research Institute) vào tháng 12 năm 1991, và sau đó đăng lại trên Bản tin Vipassana vào tháng 4 năm 1992.*

**Đ**ể hiểu những gì xảy ra vào lúc chết, trước hết chúng ta phải hiểu được chết là gì? Cái chết giống như một khúc quanh trên dòng sông tương tục của sự hiện hữu. Cái chết rất có vẻ như là sự chấm dứt của một tiến trình hiện hữu – và tất nhiên là đúng vậy trong trường hợp của một vị A-la-hán (vị đã hoàn toàn giác ngộ) hay một vị Phật – nhưng với một con người bình thường thì dòng tương tục của sự hiện hữu vẫn tiếp tục ngay cả sau khi chết.

Cái chết chấm dứt những hoạt động của một kiếp sống và ngay thời điểm tiếp đó bắt đầu một đời sống mới. Một bên là thời điểm cuối cùng của kiếp sống này và bên kia là thời điểm đầu tiên của đời sống kế tiếp. Cũng giống như mặt trời mọc lên [ở một nơi] ngay khi nó lặn xuống [một nơi khác], không hề có khoảng cách tối tăm ở giữa. Điều này cũng giống như thời điểm chết là đóng lại một chương sách của sự hiện hữu và một chương sách tiếp theo của hiện hữu liền mở ra ngay thời điểm tiếp theo.

Mặc dù không có sự so sánh nào có thể diễn tả hoàn toàn chính xác tiến trình chết, nhưng người ta có thể nói rằng dòng tương tục hiện hữu này giống như một chiếc tàu hỏa chạy trên đường ray. Tàu chạy đến “ga chết” và sau khi giảm nhẹ tốc độ một lúc lại chạy đi với cùng vận tốc như trước đó. Tàu không dừng hẳn lại ở ga dù chỉ một tích tắc. Đối với những người chưa

chúng quả A-la-hán, “ga chết” không phải ga cuối mà là một giao lộ, từ đó chia ra các đường ray khác nhau. Ngay khi đến ga này, chuyến tàu phải lập tức chuyển vào đường ray này hay đường ray khác và tiếp tục chạy. Chuyến tàu nhanh của sự hiện hữu này chạy với điện năng của nghiệp lực trong quá khứ, tiếp tục đi từ ga này đến ga khác, trên đường này hay đường khác, một hành trình liên tục không dừng nghỉ.

Sự chuyển đổi “đường ray” xảy ra hoàn toàn tự động. Giống như băng tan thành nước và nước gặp lạnh đông lại thành băng, hoàn toàn theo quy luật tự nhiên. Cũng vậy, sự chuyển đổi từ kiếp sống này sang kiếp sống khác được kiểm soát bởi một loạt những quy luật tự nhiên. Theo các luật này, chuyến tàu không chỉ tự chuyển đổi đường ray, nó cũng tự thiết lập đường ray cho hành trình tiếp theo.

Đối với chuyến tàu của sự hiện hữu, giao lộ cái chết nơi thay đổi đường ray là cực kỳ quan trọng. Tại đây, kiếp sống hiện tại bị từ bỏ, trong tiếng *Pāli* gọi là *cuti* (sự biến mất, cái chết). Sự chết của thân thể diễn ra, và ngay lập tức đời sống tiếp theo bắt đầu, một tiến trình được gọi là *paṭisandhi* (sự thụ thai, hay bắt đầu đời sống mới). Thời điểm của *paṭisandhi* là kết quả của thời điểm chết; thời điểm chết tạo ra thời điểm thụ thai. Vì mỗi một thời điểm chết đều tạo thành thời điểm sinh ra tiếp theo sau, cho nên chết không chỉ là chết mà cũng đồng thời là sinh ra. Ở lúc giao thời này, đời sống chuyển thành cái chết và cái chết chuyển thành sinh ra.

Như vậy, mỗi một đời sống là sự chuẩn bị cho cái chết sắp tới. Nếu người khôn ngoan, họ sẽ sử dụng đời sống này sao cho tốt nhất và chuẩn bị cho một cái chết tốt đẹp. Cái chết tốt đẹp nhất là cái chết cuối cùng, không phải một giao lộ nữa mà là một ga cuối: cái chết của một vị A-la-hán. Ở đây sẽ không còn đường ray nào nữa để chuyến tàu có thể chạy tiếp. Nhưng trước khi đạt đến một ga cuối như thế, người ta ít nhất cũng phải nắm chắc được rằng cái chết sắp tới đây sẽ dẫn đến một tái sinh tốt đẹp và rằng “ga cuối cùng” sẽ đạt đến vào một thời điểm thích

hợp. Tất cả đều phụ thuộc vào chúng ta, vào những nỗ lực của chính ta. Chúng ta là người tạo ra tương lai của chính mình. Chúng ta tạo ra hạnh phúc hay đau khổ cũng như sự giải thoát của chính mình.

Bằng cách nào mà chúng ta là người tạo ra những đường ray đón nhận chuyến tàu của sự hiện hữu đang lao nhanh đến? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta phải hiểu được kamma (hành động, nghiệp) là gì.

Mọi sự tác ý, cho dù là khéo léo hay vụng về, đều là nghiệp. Bất kỳ ý niệm hiền thiện hay bất thiện nào khởi sinh trong tâm đều là nguồn gốc của mọi tư tưởng, lời nói hay hành động. Thức (*viññāna*) khởi sinh do sự tiếp xúc ở một cửa ngõ giác quan, rồi sự nhận biết và phân biệt (*saññā* - tưởng) đánh giá kinh nghiệm đó, cảm giác (*vedanā* - thọ) sinh khởi và một sự tạo tác nghiệp (*saṅkhāra* - hành) diễn ra.

Những tác ý tạo nghiệp này rất đa dạng. Một số giống như đường vẽ lên mặt nước, lập tức biến mất ngay sau đó. Một số khác giống như đường vẽ trên mặt cát, mờ nhạt đi sau một quãng thời gian. Một số khác nữa giống như vết khắc trên đá, tồn tại trong thời gian rất lâu. Nếu tác ý là hiền thiện, hành động sẽ hiền thiện và kết quả là lợi lạc. Nhưng nếu tác ý là bất thiện, hành động sẽ bất thiện và sẽ mang lại những hậu quả khổ đau.

Không phải tất cả nghiệp quả đều dẫn đến một đời sống mới. Một số quá cạn cợt đến nỗi chúng không tạo một kết quả đáng kể nào. Một số khác hơi sâu sắc hơn, nhưng sẽ bị xóa nhòa đi trong đời sống này và không mang theo vào đời sống tiếp theo. Một số khác nữa, khắc sâu hơn nữa, tiếp tục với dòng chảy của đời sống này rồi đi vào đời sống tiếp theo, và cũng có thể được nhân lên gấp nhiều lần trong đời này và đời sau.

Tuy nhiên, có rất nhiều nghiệp hữu (*bhāva-kamma*) hay hành hữu (*bhāva-saṅkhāra*), là những nghiệp dẫn đến tái sinh, dẫn đến một đời sống mới. Mỗi nghiệp làm khởi sinh một tiến

trình hiện hữu và mang theo một trường lực hòa hợp với những xung động của một cảnh giới hiện hữu nhất định. Những xung động của nghiệp hữu đó và những xung động của cảnh giới (*bhāva-loka*) thu hút lẫn nhau và cả hai sẽ cùng hợp nhất theo các quy luật phổ quát về nghiệp lực.

Ngay khi một trong những nghiệp hữu này được tạo ra, “chuyến tàu của sự hiện hữu” được lôi cuốn về phía một trong 31 “đường ray” tại “ga chết”. Trong thực tế, những đường ray này chính là 31 cảnh giới hiện hữu: 11 *kāma loka* - cảnh giới thuộc cõi Dục (Dục giới, gồm 4 cảnh giới thấp và cảnh giới con người cùng với 6 cảnh trời cõi Dục), 16 *rūpa-brahma loka* - cảnh trời thuộc cõi Sắc (Sắc giới, nơi thân thể thanh tịnh vẫn tồn tại) và 4 *arūpa-brahma loka* - cảnh trời thuộc cõi Vô sắc (Vô sắc giới, nơi chỉ có tâm thức tồn tại).

Vào thời điểm cuối cùng của kiếp sống này, một hành nghiệp (*bhāva-sankhāra*) cụ thể sẽ khởi lên. Hành nghiệp này có năng lực dẫn sinh một đời sống mới, sẽ nối kết với những xung động của cảnh giới có tương quan. Ngay vào thời điểm chết, tất cả 31 cảnh giới hiện hữu đều mở ra. Hành nghiệp [cuối cùng] khởi lên sẽ quyết định “đường ray” nào “chuyến tàu” chạy tiếp. Cũng giống như việc chuyển dịch con tàu vào một đường ray, năng lực của nghiệp tạo một sức đẩy khiến dòng tâm thức đi vào đời sống kế tiếp. Chẳng hạn như, một hành nghiệp của sân hận hay ác ý, với các đặc tính là nóng nảy, bực dọc, sẽ nối kết với một cảnh giới thấp nào đó. Tương tự, một hành nghiệp như *mettā* (tâm từ, lòng bi mẫn), có những xung động an hòa, dịu mát, chỉ có thể nối kết với một cõi trời. Đây là quy luật tự nhiên, và những quy luật này vận hành quá hoàn hảo đến mức không bao giờ có bất kỳ sai sót nào. Tất nhiên, phải hiểu rằng không có hành khách nào trên “chuyến tàu”, ngoại trừ năng lực của hành nghiệp đã tích lũy.

Nói chung, vào thời điểm chết, một hành nghiệp mãnh liệt nào đó sẽ khởi lên. Đó có thể là thiện hoặc bất thiện. Chẳng hạn

như, nếu một người trong đời này đã giết cha hay giết mẹ, hoặc giết một vị thánh, thì ký ức về sự kiện đó sẽ khởi lên vào thời điểm chết. Cũng theo cách đó, nếu một người đã tu tập phát triển thiền định sâu xa thì trạng thái tâm tương tự như [trạng thái thiền định] sẽ khởi lên.

Nếu không có hành nghiệp nào mãnh liệt như thế, thì một nghiệp có cường độ nhẹ hơn sẽ khởi lên. Bất kỳ một ký ức nào được khơi dậy đều sẽ hiện hành như một nghiệp. Người ta có thể nhớ lại một nghiệp lành như cúng dường thức ăn lên một vị thánh, hoặc một nghiệp xấu ác như đã làm tổn hại ai đó. Những hồi ức về các nghiệp trong quá khứ như thế có thể khởi lên. Nếu không, những đối tượng liên quan đến các nghiệp ấy có thể khởi lên, như đĩa thức ăn đã mang cúng dường hoặc loại hung khí đã dùng để hại người. Những điều này được gọi là nghiệp tướng (*kamma-nimitta* - những dấu hiệu, hình ảnh).

Hoặc cũng có thể một dấu hiệu hay biểu tượng của đời sống tiếp theo sẽ hiện ra. Đây gọi là nghiệp triệu (*gati-nimitta*). Những nghiệp triệu này tương ứng với cảnh giới mà dòng chảy [tâm thức] được lôi cuốn đến. Đó có thể là mùi hương của một cõi trời, hoặc có thể là cảnh giới súc sinh. Người sắp chết thường trải nghiệm một trong những dấu hiệu này như điềm báo trước, giống như ngọn đèn pha của con tàu chiếu sáng lên đường ray phía trước. Những xung động của các nghiệp triệu này tương đồng với những xung động của cảnh giới tái sinh.

Một thiền sinh Vipassana tu tập tốt có khả năng tránh được những con đường dẫn đến các cảnh giới thấp. Người ấy hiểu rõ các quy luật tự nhiên và tu tập để sẵn sàng cho cái chết đến bất cứ lúc nào. Nếu là người đã lớn tuổi thì càng có lý do để duy trì sự tỉnh thức trong mọi giây phút.

Chúng ta nên chuẩn bị những gì? Chúng ta thực hành Vipassana bằng cách duy trì sự bình tâm đối với bất kỳ cảm xúc nào khởi sinh trong cơ thể, do đó dứt trừ được thói quen phản ứng với các cảm giác. Như vậy, tâm thức vốn thường tạo

tác những hành nghiệp xấu ác mới, giờ đây phát triển được thói quen bình tâm.

Vào thời điểm cận tử, có rất nhiều khả năng người ta phải chịu đựng những cảm thọ cực kỳ khó chịu. Già, bệnh và chết đều là đau khổ (*dukkha*), do đó thường tạo ra những cảm thọ khó chịu rõ rệt. Nếu ta không thuần thục trong việc quan sát những cảm giác này với sự bình tâm, ta rất có thể sẽ phản ứng bằng sự lo sợ, tức giận, buồn rầu hay bực dọc, tạo cơ hội cho những hành nghiệp có xung động tương ứng khởi sinh. Tuy nhiên, trong trường hợp những thiền sinh tu tập đã có công phu cao, họ có thể nỗ lực để tránh không phản ứng với những cảm thọ cực kỳ đau đớn bằng cách duy trì sự bình tâm vào thời điểm chết. Như vậy, ngay cả những hành nghiệp liên quan nằm sâu trong vô thức cũng sẽ không có cơ hội sinh khởi.

Vào thời điểm chết, một thiền sinh sẽ rất may mắn nếu có được những người thân hay bạn hữu thực hành thiền Vipassana bên mình và tạo ra những xung động từ ái lợi lạc, có thể hình thành một bầu không khí Chánh pháp an bình, tránh khỏi những sự than khóc, buồn rầu đau đớn.

Một người bình thường sẽ duy trì trạng thái sợ hãi, thậm chí là kinh khiếp vào thời điểm chết, và như thế sẽ để cho những hành nghiệp sợ sệt hiện hành. Cũng vậy, những đau buồn, khổ sở, phiền muộn, thất vọng... và nhiều cảm giác khác có thể khởi sinh khi nghĩ đến việc phải chia lìa với những người thân yêu, và những hành nghiệp liên quan sẽ khởi sinh, chế ngự tâm thức.

Bằng cách quan sát mọi cảm giác với sự bình tâm, một thiền sinh Vipassana làm suy yếu những hành nghiệp này để chúng không sinh khởi vào lúc chết. Sự chuẩn bị thực sự cho cái chết chính là phát triển một thói quen liên tục quan sát các cảm thọ hiện hành trong thân và tâm, với sự bình tâm và với sự hiểu biết về lẽ vô thường.

Vào thời điểm chết, thói quen mạnh mẽ của sự bình tâm sẽ tự động khởi lên và “chuyến tàu hiện hữu” được chuyển vào



“đường ray” dẫn đến một kiếp sống mới có điều kiện để thực hành thiền Vipassana. Bằng cách này, chúng ta tự cứu mình khỏi việc tái sinh vào những cảnh giới thấp và sinh về một trong những cảnh giới cao hơn. Bởi vì Vipassana không thể thực hành ở những cảnh giới thấp nên điều này rất quan trọng.

Đôi khi một người không tu thiền cũng đạt được tái sinh tốt đẹp nhờ sự hiện khởi vào lúc chết của một hành nghiệp hiền thiện, chẳng hạn như sự bố thí hào phóng, đức hạnh hay những phẩm tính hiền thiện mạnh mẽ khác. Nhưng thành tựu đặc biệt của một thiền sinh Vipassana vững chãi là tái sinh về một cảnh giới có thể tiếp tục tu tập thiền Vipassana. Như vậy, bằng cách dần dần giảm bớt những hành nghiệp đã tích lũy, chúng ta rút ngắn được cuộc hành trình hiện hữu và sớm đạt đến mục tiêu giải thoát hơn.

Chúng ta gặp được Chánh pháp trong đời này là nhờ vào những công đức lớn lao đã làm trong quá khứ. Hãy làm cho kiếp người này được thành tựu bằng cách thực hành thiền Vipassana, để khi cái chết đến thì tâm thức ta hoàn toàn bình thản, nắm chắc được một tương lai tốt đẹp.

—S. N. Goenka

*Kāmayogena saṃyuttā,  
bhāvayogena cūbhayaṃ;  
Ditthiyogena saṃyuttā,  
avijjāya purakkhatā.  
Sattā gacchanti saṃsāraṃ,  
jātimaraṇagāmino.*

—Aṅguttara Nikāya 4.10

*Ràng buộc bởi tham ái, trói chặt với sự chuyển sinh,  
giam hãm bởi xích xiềng tà kiến,  
bị dẫn dắt bởi vô minh, xoay vòng luân chuyển.  
Do vậy, chúng sinh lang thang trong luân hồi,  
chết đi chỉ để rồi lại sinh ra lần nữa.*

—Tăng Chi Bộ Kinh, 4.10

# Paṭicca Samuppāda - Nguyên lý duyên khởi

**Đ**ức Phật dạy rằng, hiện tại của chúng ta là kết quả của những ý tưởng, lời nói, việc làm trong quá khứ. Vì thế, trong từng khoảnh khắc, tương lai của chúng ta được hình thành bằng những gì chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động trong hiện tại. Thông điệp này của Đức Phật thật là thâm diệu. Khi thực hành nghiêm túc, ta nhận ra được sự thật không thể né tránh trong thông điệp này, chạm mặt với sự thật này trong những lúc hành thiền cũng như trong cuộc sống thường nhật. Ta sẽ thấy rõ ràng rằng chính ta chịu trách nhiệm về tương lai của mình, và khi làm chủ được tâm, ta có thể định hình được tương lai. Nhận hiểu và chấp nhận định luật này – được gọi là nguyên lý duyên khởi - *paṭicca samuppāda* – sẽ giúp chúng ta có được bình an trong tâm thức và mở ra cánh cửa giải thoát.

Đức Phật đã trải qua vô lượng kiếp tu tập để phát triển những phẩm tính cần thiết cho việc đạt đến giải thoát viên mãn, để học được con đường thoát khổ. Với lòng từ bi vô hạn, đức Phật trao truyền tuệ giác này đến tất cả chúng sinh đang đau khổ vì sợ hãi, sân hận, tham lam, cô thế, tuyệt vọng, già, bệnh, chết, để họ cũng có thể tự mình thoát khổ.

Đây là con đường lâu dài và khó khăn. Việc bám chặt vào thói quen xưa cũ, thà chấp nhận những mô thức đau đớn và khổ não ta đã quen thuộc, sẽ dễ dàng hơn rất nhiều so với việc phải đối mặt với những đổi thay khó chịu của sự tu tập rèn luyện tâm.

Đời sống của chúng ta thật khó khăn. Có nhiều hôm ta thấy mệt mỏi, căng thẳng. Thay vì đối diện với nguồn gốc khổ đau trong tâm, ta mê mải tìm cách giải khuây, thụ hưởng; và vì thế việc hành thiền trở thành một việc rất là thứ yếu. Việc phá bỏ thói quen cố hữu sâu đậm mê thích những cảm giác dễ chịu và né tránh những cảm giác

khó chịu gần như là không thể được. Nhưng khi ta sẵn sàng nỗ lực, Đức Phật sẽ cung cấp cho ta một phương thức hoàn hảo để tạo ra sự thay đổi cốt yếu.

Sau đây là giảng giải của Goenkaji về nguyên lý duyên khởi (*paṭicca samuppāda*) được trích từ Pháp thoại ngày thứ 5 trong những khóa thiền 10 ngày, in trong sách Tóm lược các bài giảng (*The Discourse Summaries*).

Những khổ đau của cuộc đời - bệnh tật, già suy, chết chóc, đau đớn cả thân lẫn tâm - là những hệ quả rõ ràng không thể tránh được sau khi sinh ra đời. Nhưng vì lý do gì ta sinh ra? Dĩ nhiên, nguyên nhân gần của *sinh* (生, *jāti*) là do sự kết hợp thể xác của cha mẹ, nhưng trong một toàn cảnh rộng hơn thì có sinh ra là do tiến trình *hiện hữu* (有, *bhāva*) bất tận với sự liên quan đến toàn thể vũ trụ. Ngay cả vào lúc chết, tiến trình này cũng không dừng lại: thân xác tiếp tục hoại diệt, tan rã, trong khi tâm thức bắt đầu kết nối với một cấu trúc vật chất khác và tiếp tục lưu chuyển – hiện hữu.

Và tại sao có tiến trình hiện hữu này? Đức Phật đã thấy rõ nguyên nhân là do ta nuôi dưỡng sự bám chấp. Do bám chấp, hay *thủ* (取, *upādāna*), ta phát sinh những phản ứng mạnh mẽ, tức *sankhāra* (hành nghiệp), tạo thành những ấn tượng sâu đậm trong tâm thức. Vào lúc chấm dứt đời sống, một trong những *sankhāra* này sẽ khởi lên trong tâm thức và tạo ra một sức đẩy để dòng tâm thức tiếp tục lưu chuyển.

Vậy những gì là nguyên nhân của *thủ* hay sự bám chấp này? Đức Phật nhận ra rằng, sự bám chấp khởi sinh vì những phản ứng ưa thích, ghét bỏ trong từng khoảnh khắc. Ưa thích phát triển thành thèm khát, hay *tham ái* (愛, *taṇhā, tṛṣṇā*), ghét bỏ phát triển thành sân hận, một dạng phản chiếu của tham ái, và cả hai đều chuyển thành sự bám chấp.

Tại sao những phản ứng ưa thích, ghét bỏ lại khởi sinh trong từng khoảnh khắc? Bất cứ ai quán sát tự thân đều sẽ thấy các phản ứng này xảy ra do những cảm giác, hay *thọ* (受, *vedanā*)

nơi thân. Bất cứ khi nào một cảm giác dễ chịu khởi sinh, ta liền ưa thích và muốn nó được kéo dài, tăng thêm. Bất cứ khi nào một cảm giác khó chịu khởi sinh, ta liền thấy ghét bỏ và muốn xua đuổi đi.

Điều gì tạo ra những cảm giác này? Rõ ràng những cảm giác phát sinh là do có sự *tiếp xúc* (觸, *phassa, sparśa*) giữa một trong những giác quan với đối tượng của giác quan đó: tiếp xúc giữa mắt với hình sắc, giữa tai với âm thanh, giữa mũi với mùi hương, giữa lưỡi với vị nếm, giữa thân với vật xúc chạm và giữa ý với tư tưởng. Ngay khi có sự tiếp xúc thì chắc chắn sẽ có một cảm giác nảy sinh: hoặc dễ chịu, hoặc khó chịu, hoặc trung tính.

Vì lý do gì lại có sự tiếp xúc? Quá rõ ràng, cả vũ trụ này tràn ngập những đối tượng của giác quan. Chừng nào mà sáu giác quan, hay *lục căn* (六根, *salāyatana, ṣaḍāyatana*) – năm giác quan của thân cộng với ý – còn hoạt động thì chắc chắn chúng phải gặp các đối tượng của chúng.

Và tại sao sáu giác quan này hiện hữu? Rõ ràng chúng là những phần không tách rời của dòng tâm thức và vật chất, hay *đanh sắc* (名色, *nāma-rūpa*); chúng khởi sinh ngay khi sự sống bắt đầu.

Vậy thì tại sao dòng chảy của sự sống này, dòng chảy của tâm thức và vật chất, hay *đanh sắc*, xuất hiện? Đó là do sự trôi chảy liên tục của *thức* (識, *viññāṇa, vijñāna*) từ sát-na này sang sát-na khác, từ kiếp sống này sang kiếp sống khác.

Và tại sao có dòng tâm thức này? Đức Phật nhận thấy dòng thức này sinh khởi là do các *hành* (行, *saṅkhāra, saṃskāra*), những phản ứng của tâm. Mỗi một phản ứng đều tạo ra một lực thúc đẩy dòng chảy của thức. Dòng chảy này tiếp tục bởi nguồn lực được cung cấp từ các phản ứng.

Và tại sao các phản ứng này xảy ra? Đức Phật thấy rằng các phản ứng này khởi sinh vì *vô minh* (無明, *vijjā, avidyā*). Người ta không biết những gì mình đang làm, không biết mình đang

phản ứng ra sao, và vì thế tiếp tục tạo ra những *saṅkhāra*. Khi vô minh vẫn còn thì vẫn còn khổ đau.

Nguồn gốc của tiến trình khổ đau, nguyên nhân sâu xa nhất, chính là vô minh. Chuỗi sự kiện qua đó con người tạo ra hàng núi khổ đau cho chính mình khởi đầu từ vô minh. Nếu vô minh có thể được diệt trừ, đau khổ sẽ được diệt trừ.

Làm sao ta có thể diệt trừ vô minh? Làm sao ta có thể cắt đứt chuỗi sự kiện [12 nhân duyên khởi đầu từ vô minh]? Dòng chảy của sự sống, của tâm thức và vật chất, vốn đã khởi đầu. Tự tử [để chấm dứt cuộc sống] không giải quyết được vấn đề, chỉ tạo thêm những đau khổ mới. Người ta cũng không thể hủy hoại các giác quan mà không tự hủy hoại chính mình. Chừng nào các giác quan còn hiện hữu, sự tiếp xúc giữa chúng với các đối tượng tương ứng chắc chắn phải xảy ra, và bất cứ khi nào có sự tiếp xúc thì một cảm giác chắc chắn sẽ nảy sinh trong cơ thể.

Và chính nơi đây, từ mối liên hệ với cảm giác mà chúng ta có thể cắt đứt chuỗi [12 nhân duyên khởi đầu từ vô minh]. Trước đây, mỗi một cảm giác làm khởi sinh một phản ứng ưa thích hay ghét bỏ rồi phát triển thành sự thèm khát mạnh mẽ hay ghê tởm - cực kỳ khổ đau. Nhưng giờ đây, thay vì phản ứng với cảm giác, bạn học cách chỉ quán sát với sự bình tâm, nhận hiểu rằng: “Điều này rồi cũng sẽ thay đổi.” Bằng cách này, cảm giác chỉ làm khởi sinh tuệ giác, khởi sinh sự hiểu biết về *anicca* (vô thường). Ta dừng lại được bánh xe khổ đau đang quay và bắt đầu chuyển hướng quay ngược lại, hướng về sự giải thoát.

Bất kỳ khoảnh khắc nào ta không tạo ra một *saṅkhāra* mới thì một trong những *saṅkhāra* cũ sẽ trôi lên trên bề mặt tâm thức, và cùng với nó, một cảm giác sẽ khởi sinh trong thân thể. Nếu ta giữ được sự bình tâm, cảm giác này sẽ mất đi và một phản ứng cũ sẽ trôi lên thế chỗ. Ta tiếp tục bình tâm trước những cảm giác nơi thân và những *saṅkhāra* cũ tiếp tục trôi lên, mất đi, hết lần này đến lần khác. Nếu vì vô minh ta phản ứng với những cảm giác, ta sẽ làm tăng gấp bội các *saṅkhāra*, làm tăng gấp bội

khổ đau của ta. Nhưng nếu ta phát triển tuệ giác và không phản ứng với các cảm giác, thì các *saṅkhāra* lần lượt được tiêu trừ, hết lần này đến lần khác, và khổ đau được tiêu trừ.

Toàn bộ lộ trình này là phương thức tiêu trừ khổ đau. Nhờ thiền tập, ta sẽ thấy rằng mình đã ngừng không tạo thêm những gút thắt mới, và những gút thắt cũ được tự động hóa giải. Dần dần bạn sẽ tiến đến một trạng thái mà tất cả các *saṅkhāra* dẫn đến tái sinh - và vì thế cũng là dẫn đến những đau khổ mới - đều đã được diệt trừ: Giai đoạn giải thoát hoàn toàn, giác ngộ viên mãn.

Để khởi sự tu tập, trước tiên ta không nhất thiết phải tin là có tiền kiếp và tái sinh. Trong sự hành thiền Vipassana, hiện tại là quan trọng nhất. Tại đây, trong đời sống này, chúng ta đang tạo tác những *saṅkhāra* mới và tiếp tục làm khổ chính mình. Tại đây và lúc này, ta nhất thiết phải đoạn trừ thói quen này và bắt đầu vượt thoát khổ đau. Nếu bạn tu tập, chắc chắn sẽ có một ngày bạn có thể nói rằng mình đã đoạn trừ được tất cả các *saṅkhāra* cũ, đã ngừng không còn tạo tác bất kỳ một *saṅkhāra* mới nào, và như thế là đã tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau.

- S. N. Goenka

*Không có nhân nào không có quả và không có quả nào không có nhân. Luật về nghiệp lực là tối thượng và không thể né tránh. Những gì bạn có trong hiện tại là kết quả của những gì đã làm trong quá khứ. Chừng nào bạn chưa đoạn trừ vĩnh viễn nghiệp lực do mình tạo tác, chưa chứng đắc Niết-bàn tối hậu, thì chắc chắn trong suốt thời gian còn hiện hữu bạn sẽ còn phải chịu đựng những bất ổn dạng này hay dạng khác, phải dùng đến sức mạnh của [tuệ giác về] anicca (vô thường). [Tuệ giác về] vô thường sẽ vượt thắng những bất ổn và bạn sẽ luôn vững chãi bất chấp tất cả những khó khăn này. [Tuệ giác về] vô thường là sức mạnh. Chông gai trên đường là không tránh khỏi. Vận dụng sức mạnh của tuệ giác về vô thường với sự chuyên cần, bạn sẽ được an lành.*

**- Sayagyi U Ba Khin**

*Mỗi đời người là một sự chuẩn bị cho cái chết kế tiếp. Người có trí sẽ vận dụng tốt nhất cuộc sống này để chuẩn bị cho một cái chết tốt đẹp.*

**- S. N. Goenka**



# Một cái chết mẫu mực

*Bài viết dưới đây lần đầu tiên xuất hiện trong Bản Tin Vipassana (Vipassana Newsletter), phiên bản Dhamma Giri tháng 4 năm 1997.*

**B**ác sĩ Tara Jadhav tham dự khóa thiền Vipassana đầu tiên năm 1986. Sự tìm kiếm của bà đến đây kết thúc. Bà đã tìm thấy con đường tinh khiết của Dhamma và cảm thấy không cần phải thăm dò thêm bất kỳ phương pháp hay con đường nào khác. Với quyết tâm hoàn toàn, bà bắt đầu dẫn bước trên con đường tu tập này.

Vì Tara không còn bốn phận nào khác, bà dành hầu hết thời gian của bà cho việc tu tập trong Chánh pháp. Với một tích lũy tràn đầy *pāramitā* (ba-la-mật, những phẩm hạnh cao quý) trong quá khứ, bà có thể thực hành Vipassana dễ dàng. Như con cá trong nước không cần học bơi, Tara không cần đến bất kỳ sự huấn luyện đặc biệt nào. Chẳng nghi ngờ gì, bà đã bước đi trên con đường Chánh Pháp trong rất nhiều kiếp trước.

Bà có kỹ thuật cũng như sẵn có phương tiện cho việc tu tập, và bà chú tâm hoàn toàn vào việc tận dụng tốt nhất thời gian của mình. Nhờ những phẩm hạnh *mettā* (tâm từ) và *karuṇā* (tâm bi) cùng với khả năng cống hiến quên mình đã phát triển tốt, bà được chỉ định làm thiền sư phụ tá vào năm 1989 và thiền sư phụ tá cao cấp vào năm 1995. Bất chấp tuổi già, bà vẫn tiếp tục phục vụ Chánh Pháp với sự tận tâm cao quý. Trong khi hướng dẫn thiền sinh Vipassana, bà cũng không ngừng phát triển mạnh hơn *pāramitā dāna* (bố thí ba-la-mật) của mình.

Ở độ tuổi chín mươi 82, bà đến Dhamma Giri tham dự khóa thiền tự luyện dành cho các thiền sư phụ tá. Vào buổi sáng ngày 2 tháng 12 năm 1996, khóa thiền bắt đầu với thiền *ānāpāna*

(quán niệm hơi thở) như thường lệ. Bà thực tập chuyên chú suốt ngày. Sau khi thiền tập trong thiền thất từ 6 đến 7 giờ chiều, bà đến Thiên đường nghe Pháp thoại.

Vào khoảng 7 giờ 30 chiều, ngay khi Pháp thoại bắt đầu, bà quỳ gối, cúi xuống chạm sàn trên bàn tay để ngửa với lòng tôn kính. Một lần, hai lần, và sau khi chạm đầu xuống sàn lần thứ ba, bà không ngẩng lên nữa. Bà đã trút hơi thở cuối cùng trong tư thế đánh lễ của Giáo pháp theo truyền thống.

Những thiên sinh nữ ngồi gần đó ngạc nhiên khi thấy bà lay như vậy, bởi vì sự tôn kính thường được thể hiện ba lần chỉ vào cuối buổi Pháp thoại mà thôi. Tại sao bà lại thể hiện lòng tôn kính vào lúc bắt đầu buổi Pháp thoại? Trong cả ba lần, khi cúi người xuống bà đều lặp lại khe khẽ: "*Anicca, anicca, anicca*" - những lời cuối cùng của bà. Làm thế nào họ có thể biết được đó là lời chào cuối cùng của bà trong đời này?

Tất cả những thiên sinh nghiêm túc đều được dạy rằng đừng bao giờ tỏ lòng tôn kính một cách máy móc. Chỉ khi tâm an bình, thể nghiệm được sự vô thường của những cảm giác tại đỉnh đầu, thì sự đánh lễ mới có ý nghĩa. Tara đã luôn luôn cúi đầu đánh lễ với chủ tâm này. Lần đánh lễ cuối cùng của bà còn nhiều chủ tâm và ý nghĩa hơn nữa.

Tara hẳn muốn nói với các chị em cùng thực hành Pháp rằng: "Trong đoạn cuối của cuộc đời, tôi chỉ có một mong muốn: Tôi sẽ xả bỏ tấm thân này trong lúc hành thiền trên mảnh đất Chánh Pháp này." Thệ nguyện mãnh liệt của bà đã được thành tựu. Tu tập vững chãi trong Vipassana, bước trên con đường giải thoát, bà đã sống một cuộc đời Chánh Pháp và cuối cùng thành tựu một cái chết mẫu mực.

- S. N. Goenka

# Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji – Phần I

## Hộ niệm những người thân yêu lúc sắp chết

### *Câu hỏi của thiền sinh*

*Dường như mettā (tâm từ) có hiệu nghiệm, bởi vì trải nghiệm thông thường là khi ta gặp một con người thánh thiện, ta cảm thấy tốt hơn. Vậy khi ta chia sẻ mettā đến một người đã mất, liệu người đó có cảm thấy tốt hơn không? Cũng vậy, có người tin rằng khi cúng dường nhân danh người đã mất, ông bà hay bạn bè, việc lành đó sẽ lợi lạc cho họ. Niềm tin đó có phù hợp với Chánh pháp (Dhamma) không?*

### *Goenkaji trả lời*

Khi quý vị nói tâm từ “có hiệu nghiệm”, điều đó có nghĩa là gì? Có nghĩa là, nếu tâm quý vị thanh tịnh và đang thực hành *mettā*, đó là quý vị đang tạo ra những rung động của *mettā*. Những rung động này có thể đi đến bất cứ nơi đâu - đến cảnh giới này hay cảnh giới khác, đến một cõi thấp hơn hay cao hơn, bất cứ nơi đâu. Khi những rung động *mettā* của quý vị tiếp xúc với những người quý vị hướng đến, người ấy sẽ cảm thấy hạnh phúc vì đó là những rung động của Chánh pháp, của bình an, của hòa hợp.

Khi quý vị hiến tặng nhân danh người đã khuất và nói “Nguyện cho công đức hiến tặng của tôi đến với người này...” Rõ ràng, bất kỳ những gì quý vị hiến tặng sẽ không đến với người đó, nhưng ý nguyện giúp đỡ là một từ tâm (*mettā*) và những rung động đó sẽ hướng đến cha ông hay bạn bè của quý vị, và các vị ấy sẽ cảm nhận được niềm hoan hỉ từ đó. Vì những rung động này có nền tảng là Chánh pháp nên sẽ có một điều gì đó xảy ra để giúp các vị ấy hướng về Chánh pháp trong kiếp

này hay kiếp sau. Đó là cách chúng ta giúp đỡ những người đang ở trong những cảnh giới thấp hơn, hay thậm chí ở những cảnh giới cao hơn.

Và như vậy, quý vị nên hiến tặng gì? Quý vị hiến tặng điều quý nhất mà quý vị có - sự thiện tập của quý vị. Do đó, vào cuối mỗi giờ thiền tập hay cuối khóa tu thiền, quý vị nên hướng tâm đến tất cả những người thân thiết hay những người đã mất và nguyện: "Tôi xin chia sẻ công đức thiền tập của tôi đến với quý vị." Đó chính là tâm từ (*mettā*) của quý vị. Vì quý vị đã thực hành thiền, những rung động đến với người đó là những rung động mạnh mẽ của Chánh pháp. Quý vị đang chia sẻ công đức thiền tập với người đó. Đương nhiên là điều đó rất hữu ích.

### *Câu hỏi*

*Con lo sợ rằng những người đang già đi theo năm tháng sẽ tiếp tục đi trong luân hồi sinh tử bởi những bám chấp của họ - như mẹ con, người suốt đời không ngớt lo âu, và một cụ bà bạn gần đất xa trời luôn cảm thấy bà đã bị xử tệ trong suốt cuộc đời. Liệu có thể làm được điều gì [để giúp họ]? Có lẽ lòng từ có thể giúp chăng?*

### *Trả lời*

Đúng vậy. Là tâm từ (*mettā*). Thêm vào đó, hãy tiếp tục giải thích luật tự nhiên: quý vị càng lo buồn càng có hại cho chính quý vị. Và có một kỹ thuật có thể giúp quý vị thoát khỏi sự lo buồn ấy.

Không ai có thể nói chắc, nhưng có thể những người này đã có hạt giống Chánh pháp từ trong quá khứ. Nếu họ nhận được thêm những lời khích lệ, có thể họ sẽ đến với Chánh pháp và học cách tự giải thoát mình khỏi khổ đau.

### *Câu hỏi*

*Nếu cha mẹ của con đã mất, con có thể làm lợi lạc cho họ bằng cách nào chăng?*

*Trả lời*

Vâng, quý vị có thể làm được. Sau mỗi lần ngồi thiền, quý vị hãy nghĩ đến họ và chia sẻ công đức với họ: “Tôi xin chia sẻ bất kỳ công đức nào tôi có được với cha mẹ. Nguyên cho cha mẹ được bình an và hạnh phúc.” Những rung động đó sẽ đến với cha mẹ quý vị dù họ đang ở bất kỳ nơi nào. Không phải những rung động ấy tự nó sẽ làm được điều kỳ diệu nào cho họ; đúng hơn, cha mẹ quý vị sẽ được hưởng về Chánh pháp, và biết đâu nhờ vậy họ có thể tìm được chánh đạo. Đây là cách duy nhất: hãy chia sẻ công đức của quý vị.

*Câu hỏi*

*Làm thế nào có thể giúp người thân trong gia đình vào lúc cận tử?*

*Trả lời*

Nếu những thành viên trong gia đình là người hành thiền Vipassana thì điều đó luôn mang lại lợi ích cho người sắp mất. Cần sắp xếp để có mặt với người sắp ra đi để hành thiền và chế tác tâm từ. Khi mọi người bình tĩnh và yên lặng thì đó là một sự hỗ trợ tuyệt vời cho người sắp chết, và cũng sẽ giúp cho người ấy giữ được tâm an bình, thanh thản lúc từ trần.

*Câu hỏi*

*Những người sắp mất phải chịu nhiều đau đớn thường được cho dùng những loại thuốc giảm đau rất mạnh như là morphine. Đối với một thiền sinh, cố gắng chịu đựng cơn đau để giữ tâm tĩnh giác vào lúc chết có phải là điều tốt hơn không?*

*Trả lời*

Điều đó còn tùy thuộc việc thiền sinh ấy có thể chịu đau đến mức nào vào lúc đó. Nếu vì quá đau, người ấy phản ứng với sân hận: “Ôi, đau quá không chịu nổi!” thì không chắc gì người ấy sẽ ra đi với sự bình tâm. Do đó, hãy để người ấy dùng thuốc giảm đau.

Tuy nhiên, nếu thiền sinh này giải quyết được nỗi đau với sự bình tâm, muốn quán sát mọi thứ đúng thật, thì đừng áp đặt bất kỳ điều gì. Khi một thiền sinh lúc lâm chung có thể quán sát nỗi đau một cách điềm nhiên mà không cần đến thuốc men, thì đó là sự chọn lựa của người ấy.

Lúc mẹ tôi sắp mất, bà không vui khi chúng tôi trao bà những viên thuốc ngủ, thường làm mất bà triu nặng. Thậm chí sau khi uống thuốc, bà vẫn không ngủ. Bà nói: “Mẹ hoàn toàn vui dù không ngủ. Sao các con lại muốn cho mẹ ngủ?” Bà nghĩ rằng, thuốc giảm đau không cần thiết và gây trở ngại cho việc thiền tập của bà.

Đồng thời, có một bà cụ hàng xóm cũng sắp ra đi vì bệnh ung thư. Con đau đối với bà ấy là không thể chịu nổi. Phòng bà ở lâu bốn nhưng ở lâu một cũng có thể nghe tiếng la khóc của bà. Vì vậy, tất cả đều tùy thuộc vào thái độ của người bệnh.

### *Câu hỏi*

*Nếu người sắp mất là một thiền sinh, chúng ta có thể giúp như thế nào?*

### *Trả lời*

Điều này thật tuyệt vời. Hãy cùng thiền với người ấy. Hãy chia sẻ tâm từ. Cùng lắng nghe lời kinh tụng. Vì người ấy là một thiền sinh nên những điều này có thể thực hiện dễ dàng.

Quý vị có thể nhắc nhở người ấy thực hành *ānāpāna* (quán hơi thở), hay nếu họ có thể ghi nhận cảm giác, hãy chú tâm đến những cảm giác đó. Tương tự như vậy, hãy nhẹ nhàng giúp họ duy trì sự tỉnh giác về *anicca* (vô thường). Là một thiền sinh nên người ấy sẽ tiếp nhận, vì thế hãy hướng dẫn họ ngay cả trong lúc hành thiền. Một thiền sinh có thể giúp làm việc này, trong khi những người khác có thể ngồi thiền. Cùng lắng nghe một đoạn kinh tụng nào đó, âm thanh nhỏ vừa đủ nghe, đừng quá lớn. Ngay cả với một thiền sinh nhiều kinh nghiệm thì âm thanh

lớn quá vẫn có thể làm căng thẳng. Bài kinh Từ bi (*Karaṇīya-mettā Sutta*) và bài kinh Hạnh phúc (*Maṅgala Sutta*) hẳn sẽ mang lại nhiều lợi lạc.

Nếu không được vậy, hãy giữ yên lặng. Những thành viên trong gia đình, ngay cả khi họ không phải thiền sinh, cũng sẽ cảm nhận được thế nào là thiền. Họ sẽ biết rằng một thiền sinh Vipassana sắp lia đời, và họ nên tránh tạo ra một không khí buồn thảm hay sầu đau có thể làm người sắp ra đi nhuốm thêm ưu phiền. Mọi người phải hết sức cẩn thận.

### ***Câu hỏi***

*Nếu người sắp mất không phải là thiền sinh, ta có thể đơn phương đưa ra lời khuyên Chánh pháp khi người này trong quá khứ đã không quan tâm đến Chánh pháp hay không?*

### ***Trả lời***

Không nên. Nếu người ấy vẫn không có chút niềm tin nào đối với Chánh Pháp mà quý vị đưa ra lời khuyên, người ấy có thể phát sinh phản ứng tiêu cực – “Những người này đang nói cái quái gì vậy?” - và việc này sẽ rất có hại. Đó là lý do vì sao ngay cả trong các khóa tu, chúng ta không giảng pháp trừ phi có người thỉnh cầu. Chánh pháp chỉ có thể trao cho những ai sẵn sàng tiếp nhận mà thôi. Nếu người ấy chưa sẵn sàng tiếp nhận, có nghĩa là người ấy không thỉnh cầu Chánh pháp và do vậy ta đang áp đặt. Vào lúc hấp hối, nếu quý vị cố áp đặt điều gì, những tiêu cực sẽ phát sinh trong tâm người ấy, như vậy là quý vị đang bắt đầu làm hại họ. Tuy nhiên, nếu quý vị cảm thấy người ấy có ý hướng tích cực hướng đến Chánh pháp, dù họ chưa từng tham gia khóa thiền, và họ có thể trân trọng những gì quý vị nói thì quý vị có thể chia sẻ đôi điều về Chánh Pháp.

### ***Hỏi***

*Một thiền sinh Vipassana có thể giúp được bạn bè và người thân sắp mất không?*

### *Trả lời*

Nếu người sắp mất là một thiền sinh Vipassana, thì những thiền sinh khác có thể ngồi cạnh và hành thiền Vipassana. Điều này giúp làm cho bầu không khí có thêm những rung động tinh khiết mang tình yêu thương, lòng từ đến cho người bạn hay thân nhân này. Như vậy giúp cho người này giữ được tâm thanh tịnh lúc lâm chung. Điều này đã được chứng kiến nhiều lần. Cho dù người sắp ra đi không phải là một thiền sinh Vipassana, việc hành thiền vẫn giúp cho bầu không khí quanh người ấy được tinh khiết hơn, nhưng rõ ràng là sẽ không được hiệu quả như đối với một thiền sinh.



*Jātipi dukkhā,  
jarāpi dukkhā,  
byādhipi dukkho,  
maraṇampi dukkhaṃ,  
appiyehi sampayogo dukkho,  
piyehi vippayogo dukkho,  
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,  
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*

- Dhammacakkappavattana Sutta,  
Saṃyutta Nikāya 5.1081

*Sinh là khổ.  
Già là khổ.  
Bệnh là khổ.  
Chết là khổ.  
Nhận chịu cảm thọ khó chịu là khổ.  
Mất đi cảm thọ dễ chịu là khổ.  
Không đạt được điều mong cầu là khổ.  
Tóm lại, năm uẩn bám chấp là khổ.*

- Kinh Chuyển Pháp Luân,  
Tương Ưng Bộ Kinh, 5.1081



**Susan Babbitt**

# Chỉ khoảnh khắc hiện tại

*Susan Babbitt là giáo sư tại Đại học Queen ở thành phố Kingston, Ontario, Canada từ năm 1990. Cô tham dự khóa thiền Vipassana đầu tiên vào năm 2004 và từ đó đến nay đã phục vụ một khóa tu 10 ngày, hoàn thành một khóa tu 20 ngày. Cuộc phỏng vấn đầu tiên [dưới đây] diễn ra vào năm 2006 và lần thứ hai vào năm 2007. Susan vẫn tiếp tục giảng dạy ở Đại học Queen, thiền tập hằng ngày và đã dừng được căn bệnh ung thư từ năm 2013.*

**Bà Virginia:** *Cô có thể cho biết làm thế nào cô biết đến Vipassana và khóa tu đầu tiên của cô như thế nào?*

**Cô Susan:** Tôi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạng cấp tính vào tháng Tám năm 2003. Cho đến thời điểm đó, cả đời tôi chưa bao giờ bệnh tật hay phải dùng thuốc men gì. Tôi thậm chí là chưa từng bị cảm cúm. Kết quả chẩn đoán ung thư là một đòn tấn công tàn khốc vào nhận thức của tôi về chính bản thân mình: Tôi là ai? Đột nhiên, tôi trở thành một người bệnh nghiêm trọng. Tôi tìm mọi cách để vượt qua kinh nghiệm này. Ban đầu, có người giới thiệu với tôi một phương pháp gọi là “hướng tâm quán tưởng”. Đây là một dạng tưởng tượng những suy nghĩ tích cực. Tôi đã cố gắng thực hành trong nhiều tháng như một cách để trốn chạy nỗi sợ hãi về những gì đang diễn ra. Tôi đã sử dụng các băng ghi âm hướng dẫn.

Sau đó, Maureen, một người bạn tôi cũng mắc bệnh ung thư và có tiến triển tốt sau điều trị, nhưng đã qua đời. Tôi đột nhiên hiểu ra rằng, cách duy nhất để tôi có thể chung sống với ung thư là chấp nhận sự thật: sống hay chết hoàn toàn nằm ngoài khả năng kiểm soát của tôi. Nhiều người đã nói với tôi: “Điều này sẽ không xảy ra với cô đâu! Trường hợp của cô thì khác.”

Nhưng tôi không thể thấy được khác biệt giữa tôi và Maureen như họ nói. Tôi biết rằng những gì đã xảy ra cho cô ấy cũng có thể xảy đến cho tôi. Phương pháp “suy nghĩ tích cực” làm người ta tin rằng mình có một phần khả năng kiểm soát, và tất nhiên ta quả thật có kiểm soát được một phần nào đó, nhưng kết quả cuối cùng không nằm trong sự kiểm soát của ta.

Tôi thấy rõ rằng tôi phải có khả năng nhìn thẳng vào những gì xảy ra cho tôi như nó vốn là như vậy, để chấp nhận rằng cái chết là điều thực sự có thể xảy ra. Tôi quyết định phải có khả năng chờ đón tình huống xấu nhất và chung sống với nó. Nghĩa là, tôi phải sống với ý thức rõ ràng về những gì rất có thể xảy đến với tôi. Về mặt thực tiễn, dường như đây là điều hợp lý nhất. Lúc đó, tôi chưa biết gì về thiền hay Vipassana. Tôi từng đọc đâu đó, trong những sách về ung thư, nói rằng thiền là một phương pháp tốt mà những bệnh nhân ung thư nên học. Nhưng tôi không biết cách thiền như thế nào và khi tôi thử làm thì thất bại.

Không lâu sau cái chết của Maureen, các bác sĩ đề nghị tôi tiến hành hóa trị, điều mà tôi không mong đợi. Tôi ghét cái ý tưởng hóa trị này. Tôi đã từng phải phẫu thuật chân rồi sau đó xạ trị. Những điều này tôi có thể chịu đựng được, nhưng mọi thứ về hóa trị thật khủng khiếp với tôi, cứ nghĩ đến việc tôi sẽ lâm bệnh, rằng đáng về tôi trông bệnh hoạn, rằng mọi người đều sẽ thấy biết tôi bị bệnh, rằng việc này sẽ kéo dài từ tháng Ba đến tháng Tám, trong suốt mùa xuân và mùa hè năm 2004, 5 tháng dài... Tôi giận dữ và tức tối, tự nhủ: “Làm sao mình có thể qua được 5 tháng này chứ?”

Tôi thực không muốn trải qua những tháng trị liệu này với tâm trạng giận dữ và tức tối như thế, nên tôi đã đến gặp một nhân viên xã hội tại Trung tâm Ung bướu Khu vực Kingston và hỏi: “Cô có giải pháp gì cho tôi không?” Cô ta đưa tôi một quyển sách về Phật giáo và tôi bắt đầu đọc. Sách nói về lòng bi mẫn và tâm từ, nhưng sau khi đọc khoảng bốn chương tôi mang sách đến trả lại. Tôi hỏi: “Về mặt thực tiễn, những điều

này làm sao giúp tôi vượt qua 5 tháng hóa trị?" Tôi thất vọng vì không có một hướng dẫn thiết thực nào.

Song tôi vẫn nghĩ về thiền và sự nhớ đến khóa thiền Vipassana mà tôi từng được nghe qua. Tôi nghĩ, đúng rồi, nếu tôi muốn học cách thiền, có lẽ tôi cũng phải học cho đến nơi đến chốn; ta chỉ có thể học thiền bằng cách thực hành thôi.

Tôi tìm được một mẫu đơn và ghi danh vào khóa tu. Tôi không biết gì về khóa tu, ngoại trừ việc đó là khóa dạy thiền. Thế rồi, tôi tự cam kết dành ra 10 ngày, từ ngày 24 tháng Ba đến ngày 4 tháng Tư năm 2004, bắt đầu chỉ vài ngày sau đợt hóa trị đầu tiên.

Khóa tu đã cực kỳ khó khăn đối với tôi, và trong 3 ngày đầu tiên, tôi tự hỏi mình đang làm gì ở đây. Vào ngày thứ 4, khi Vipassana được giảng dạy, tôi bắt đầu có hứng thú hơn. Vào lúc Maureen qua đời, bằng cách nào đó tôi đã hiểu được rằng tôi cần có khả năng nhìn thẳng vào mọi sự vật đúng thật như chúng đang hiện hữu, có khả năng nhìn vào thực tiễn cái chết có thể đến và phải sống đối diện với nó. Tôi đã không còn muốn tô điểm cho mọi thứ có vẻ tốt đẹp hơn bản chất của chúng – cứ mãi hy vọng viễn vông về những tin tốt lành, cứ mãi lo sợ về tin xấu. Khi ấy tôi đã quyết định rằng tôi không thể sống theo cách luôn tìm kiếm những phương cách để tách mình ra khỏi những người xấu số.

Với bệnh ung thư, ít nhất là với loại ung thư tôi mắc phải, không thể nào trở lại với cuộc sống như trước. Bạn phải đi chụp CT mỗi vài tháng và mỗi lần như vậy đều thực sự có khả năng nhận được tin xấu. Tôi không muốn đánh mất cuộc đời mình trong nỗi sợ hãi. Tôi hiểu rằng nếu tôi không đối diện và chấp nhận thực tế cái chết có thể đến, thì nỗi sợ sẽ luôn lấn lướt quanh tôi, sẵn sàng để hạ gục và làm tôi kiệt sức bất kỳ khi nào có những chỉ dấu rằng mọi việc không diễn ra như tôi mong muốn. Tôi quyết định phải có khả năng đối diện với thực tại của mình và chấp nhận nó như vốn là như vậy, để sống chung với nó.

Vì vậy, tôi ngạc nhiên khi biết rằng Vipassana chính xác là sự thực hành quan sát thực tại của bạn như chính nó đang hiện hữu, chứ không phải theo như bạn mong muốn. Đó là sự quan sát toàn bộ kinh nghiệm thân và tâm của bạn từ giờ này sang giờ khác một cách có hệ thống. Nhờ đó bạn sẽ đạt được một hiểu biết thực nghiệm ngày càng gia tăng về bản chất đích thực sự hiện hữu của mình, xét đến cùng là không thường tồn. Không có chuyện biến xấu thành tốt như quá nhiều người dường như cố làm với bệnh tật và cái chết. Thay vào đó, bạn nhìn sự vật theo đúng cách thức chúng đang hiện hữu, chính là cách thức [vận hành] của toàn thể vũ trụ: không ngừng thay đổi. Và khi bạn đạt được sự tỉnh giác như thế, vốn nhất thiết phải được thể nghiệm, nghĩa là một sự tỉnh giác được cảm nhận, thì thật vô nghĩa khi đồng hóa bản thân mình với điều tốt hay điều xấu để rồi trở nên suy sụp bởi hy vọng quá độ hay lo sợ không cùng.

Thật kỳ lạ là bằng cách nào đó, qua trực giác, tôi nhận ra rằng tôi không thể thoát khỏi nỗi sợ hãi bệnh tật và cái chết, trừ phi tôi có thể nhìn sự trải nghiệm căn bệnh ung thư của mình theo cách tối tệ nhất có thể có và sống được với điều đó. Tôi không có ý là chỉ để chịu đựng căn bệnh, mà là để sống đối mặt với thực tại đó, với sự tỉnh giác hoàn toàn về bản chất tạm bợ trong sự hiện hữu của tôi, thậm chí nhìn thấy được vẻ đẹp của bản chất huyền bí không ngừng thay đổi đó.

Tôi học được từ khóa thiền Vipassana rằng đây là những gì đức Phật đã giảng dạy, không phải một tín ngưỡng, mà là một phương pháp thực tiễn để luyện tâm, nuôi dưỡng sự tự do thoát khỏi những mong đợi bao trùm, vốn dẫn dắt ta đến chỗ nghĩ rằng cuộc sống luôn phải diễn ra theo một cách nào đó – những mong đợi làm ta khổ đau khi không đạt được, mà sự không đạt được đó gần như là chắc chắn.

Dĩ nhiên tôi vẫn còn giận tức về căn bệnh ung thư vì lẽ ra không nên xảy đến với tôi. Thế mà nó đã xảy ra, và tôi biết rằng tôi không thể xua đuổi nó đi. Tôi cũng biết rằng tôi phải thoát ra khỏi tầm kiểm soát của những mong đợi vô căn cứ, rằng cuộc sống của tôi phải như thế nào, và dần bước với sự tỉnh giác

hoàn toàn. Tôi khám phá ra rằng, sự thực hành đơn giản chú tâm vào thực tại hiện hữu của chính cơ thể mình và ý thức rõ về bản chất của nó – một ý tưởng quá đơn giản - chính là phương tiện tôi cần đến để trải qua hóa trị và nhiều thứ khác nữa.

Một điều cụ thể tôi học được từ khóa tu đầu tiên đã thật sự lôi cuốn tôi trong thực hành Vipassana là phương pháp này hoàn toàn thiết thực. Tôi không nhất thiết phải tin vào bất kỳ thực thể hay sức mạnh vô hình nào, không phụ thuộc vào bất kỳ ai hay bất kỳ thứ điều gì bên ngoài chính tôi: không có biểu tượng, không trang phục đặc biệt, không nghi lễ hoặc nghi thức. Vipassana là một công cụ thiết thực để rèn luyện tâm. Tôi ý thức rõ mình đã phí biết bao thời gian trong đời khi buông thả tâm không kiểm soát, lang thang đi nơi khác, sống lại những hồi ức xưa hay quần quanh vô ích trong cùng những bất ổn và những nỗi lo sợ cũ. Vipassana dạy cách kiểm soát tâm thức để chúng ta có thể sống trọn vẹn trong thế giới này như nó đang hiện hữu, thay vì mãi mãi trốn chạy vào vọng tưởng hay bực tức.

Như thế, Vipassana đã giúp tôi vượt qua giai đoạn hóa trị khủng khiếp cùng với những hệ quả của nó. Tôi không phải cố gắng nhìn việc hóa trị như một điều tốt đẹp. Kỳ thực, tôi thấy kinh nghiệm hóa trị đó là không thể chấp nhận. Nhưng tôi cũng có thể nhìn nó một cách khách quan trong chừng mực nào đó và nói: “Đây là những gì đang xảy ra trong hiện tại.” Tôi đã chấp nhận nó như là thực tại của tôi vào lúc đó, như nó vốn là như vậy, và sẽ khởi đầu lại từ chỗ đó mà không hối tiếc hay thất vọng.

Sau khi xong đợt điều trị, tôi tham dự khóa tu Vipassana thứ hai vào cuối năm 2004. Mặc dù lúc đó không phải đối đầu với ung thư, tôi cũng có nhiều thứ khác phải lo liệu. Khóa thứ hai này hầu như khó khăn hơn khóa đầu tiên, ngoại trừ việc lần này tôi hiểu được tại sao tôi làm những gì đang làm. Khóa này có nhiều đau đớn về thể chất. Tôi không cần tham vấn với thiền sư vì tôi biết tôi cần phải làm gì và tôi cũng biết điều mà thiền sư sẽ nói với tôi. Tôi chỉ nhìn vào cơn đau hết lần này đến lần khác và thực hành sự bình tâm.

Vào cuối khóa, thiền sư gọi tôi ra nói chuyện và bảo: “Cô đã hành trì đến cùng, chấp nhận thực tại với sự tỉnh giác; đó là tất cả những gì cô có thể làm. Nhiệm vụ của cô là hãy luôn tỉnh giác, ngay cả khi phải kinh nghiệm những điều không dễ chịu.”

Khóa tu đó thật quan trọng vì tôi nhận ra mình có rất nhiều việc khác phải đương đầu bên cạnh căn bệnh ung thư. Ung thư chỉ là một chuyện trong đời tôi và thậm chí có lẽ không phải là nguyên nhân quan trọng nhất của những điều tiêu cực, vì vậy tôi có động lực để tiếp tục tu tập.

*Bà Virginia: Chuyện gì đã xảy ra sau khóa tu thứ hai của cô?*

**Cô Susan:** Đến mùa hè năm 2005, cuộc sống của tôi đã trở lại bình thường. Tôi đã sử dụng lại được đôi chân mình và hoàn toàn trở lại với công việc. Tôi đang chuẩn bị nghỉ phép thì vào tháng Chín, chân tôi bị liệt trở lại. Vào ngày 1 tháng Mười, khi kỳ nghỉ phép ba tháng của tôi thực sự bắt đầu, tôi nhận thấy một khối u khác trên chân. Tôi biết đó là ung thư tái phát, thậm chí trước cả khi các bác sĩ biết được. Cả tháng Mười ấy đã cực kỳ khó khăn vì tôi biết là ung thư tái phát nhưng không biết nó có di căn đến đâu không. Hơn nữa, các bác sĩ đã không xác nhận việc ung thư tái phát và tôi thực sự không thể nói với mọi người về việc này. Phải chờ đến ngày 28 tháng Mười họ mới có thể chụp CT để xem liệu ung thư có di căn hay không.

Bốn tuần đó thật là địa ngục! Tôi biết ung thư tái phát nhưng không biết sự lan rộng của nó. Tôi sắp phải trải qua toàn bộ mọi việc một lần nữa. Công việc của tôi sẽ một lần nữa bị gián đoạn và tôi chắc rằng lần này tôi có thể bị mất đôi chân. Bạn làm gì với tất cả những ý nghĩ này? Tất cả những gì bạn có là tâm thức của bạn và nỗi sợ cứ ám ảnh không thôi. Bạn đi đâu để trốn chạy tâm mình? Tôi nghĩ, nếu tôi không học thiền chắc tôi điên lên mất. Tôi có thể dễ dàng ngã vào hố sâu tuyệt vọng và không ai có thể chê trách tôi, bởi điều đó hoàn toàn hợp lý.

Thay vì vậy, tôi thường ngồi xuống giữa những cảm xúc mạnh mẽ đang làm suy sụp mình, tập trung tâm ý và kiên nhẫn



quan sát những cảm giác, đôi khi gần trọn đêm, và cuối cùng những nỗi sợ mất đi ảnh hưởng của chúng. Tôi nhận ra rằng tôi có thể sống chung với những nỗi sợ và buồn đau, giống như nhìn thẳng vào bóng tối, và cuối cùng cảm thấy chút bình an, biết rằng sự việc phải như vậy, ít ra là vào lúc này. Tôi thực sự thu xếp để làm được một việc gì có ích vào tháng đó. Tôi giúp mẹ chuẩn bị cho chuyến đi Ireland của bà và tôi đã làm được những việc khác mà tôi cần phải làm, tương đối một cách bình thường.

Tôi tìm cách để suy ngẫm về cái chết có thể đến. Ai đó đưa cho tôi quyển sách của một vị sư Phật giáo người Việt. Những tư tưởng về sống chết của ông có ý nghĩa đối với tôi, chỉ ra rằng chúng ta như những con sóng trong biển cả. Những con sóng dâng trào và biến mất nhưng biển vẫn còn đó. Mỗi người đều có quyền sống cuộc đời như một con sóng, nhưng chúng ta cũng cần sống cuộc đời mình như nước. Cuộc sống không mất đi, nó chỉ thay đổi dạng thức, giống như nước trong đại dương, không ngừng lưu chuyển. Tôi cũng đọc nhà thơ Rumi, người Ba Tư, nói lên nhiều điều tốt đẹp về sự chấp nhận. Tuy nhiên, khi gần đến ngày 28 tháng 10, tôi thấy rằng tất cả những tư tưởng tốt đẹp kia không làm được gì để xoa dịu nỗi lo sợ rằng chụp CT có thể cho tôi biết ung thư đã di căn.

Thế là vào ngày đó, khi sẵn sàng cho buổi hẹn, tôi nhận ra mình quay lại hành thiền Vipassana, bằng cách thể nghiệm đơn thuần sự sinh diệt về mọi mặt giác quan trên toàn bộ cấu trúc thân thể. Trong Vipassana, bạn thể nghiệm, thông qua việc quan sát các cảm thọ, bản chất đích thật của mọi sự tồn tại – chuyển động, tạm thời, nhưng rất thực. Khi bạn kinh nghiệm thực tại của mình như thế, làm sao bạn còn có thể lo sợ? Vì khi bạn nhận thức bản thân mình như một phần cấu thành của hiện tượng tự nhiên lớn hơn không ngừng trải rộng, thì điều không chắc chắn không còn đe dọa hay quá đáng sợ nữa. Giờ đây nó được sẵn sàng đón nhận, không xa lạ, và vì vậy dễ dàng hơn để sống với nó. Tôi đã bình tĩnh khi đến bệnh viện và thậm chí còn

nói chuyện với một sinh viên về luận văn của em ấy khi đang chờ chụp CT. Hóa ra hôm đó tôi nhận được tin tốt lành.

Thật quá đỗi ngạc nhiên khi nhận ra rằng trước đây tôi đã không nghĩ nhiều về khác biệt giữa sự hiểu biết bằng lý trí và hiểu biết qua kinh nghiệm. Tôi luôn cố tìm cách chuẩn bị đón nhận những tin chẳng lành bằng cách trang bị cho mình nhiều ý tưởng. Cuối cùng, tôi khám phá ra rằng, tất cả những ý tưởng hữu ích mà tôi đã thu thập chỉ cho tôi một số hiểu biết mang tính tri thức mà thôi, nhưng không giúp xoa dịu được nỗi sợ hãi. Sự hiểu biết bằng tri thức thường không phải là hiểu biết thực sự. Sau cùng, tôi phải trực nhận sự thật về sự sống và cái chết thông qua sự tỉnh giác với các cảm thọ trên thân. Chính sự tỉnh giác thực tiễn được cảm nhận này, chứ không phải những lý thuyết thuần tri thức, đã giúp tôi vượt qua khó khăn ngày hôm đó.

*Bà Virginia: Nhận thức đó có giúp cô thêm tự tin trong tiến trình tu tập của mình hay không?*

**Cô Susan:** Vâng, đúng vậy. Tôi nhận ra sai lầm của mình là cứ luôn tìm kiếm một sự hiểu biết mang tính lý thuyết về cái chết, và không một sự hiểu biết nào đơn thuần bằng lý trí về cái chết có thể giúp tôi đối diện với nó. Tất cả chúng ta biết rằng, về mặt lý thuyết, ta có thể chết bất kỳ lúc nào, nhưng ta không tin rằng sự thật này thực sự đúng với mình. Điều này rất trừu tượng. Chúng ta tin vậy, nhưng không cảm nhận được sự thật mà chúng ta tin. Vì vậy niềm tin này không đóng vai trò thực sự nào trong cách sống của chúng ta. Đó là một sự thật chẳng có gì quan trọng đối với cuộc đời ta. Thiên là sự thể nghiệm bản chất bất định của hiện hữu từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ giờ này sang giờ khác. Và thông qua sự thể nghiệm như thế, cái chết không còn là trừu tượng, vì thực thể của nó hiển hiện rõ ràng trong mỗi khoảnh khắc với chánh niệm.

Tôi đã bắt đầu xạ trị tại bệnh viện Princess Margaret ở Toronto. Tôi ở lại khu nội trú của bệnh viện khoảng 5 tuần, đi đến bệnh viện mỗi ngày 2 lần để làm xạ trị, rất đau đớn. Tôi

cảm giác mình không có chút cân bằng nào suốt khoảng thời gian này. Tôi rất đau đớn và không muốn xa nhà. Tôi cảm thấy thể chất mình suy nhược và mất hết hy vọng. Tôi rất dễ rơi vào tuyệt vọng khi cảm thấy thể chất mình quá tồi tệ.

Vào lúc đó, tâm không mấy an ổn, nhưng tôi nhớ lời một trong những người hướng dẫn Vipassana đã nói với tôi: “Nếu bạn không duy trì được sự quân bình nơi tâm trí, chỉ cần nhận biết rõ là tâm trí bạn đang mất quân bình và rồi hãy tiếp tục hành trì.” Đây là một phần giáo huấn hết sức hiệu quả của Đức Phật. Sự thành tựu không đến ngay lập tức. Khi mọi thứ trở nên tồi tệ, tôi vẫn có thể nhìn vào thực tại của tôi như nó thật là, nhận biết rõ bản chất rốt cuộc là vô thường của nó, và khỏi sự trở lại ngay từ chỗ đó.

Ca phẫu thuật cắt bỏ khối u và cứu lấy chân tôi đã kéo dài 13 tiếng đồng hồ và sự hồi phục rất khó khăn. Cuối cùng, tôi trở về nhà và bắt đầu vật lý trị liệu. Lúc này là tháng Tư năm 2006. Ung thư đã qua rồi, mùa xuân cũng đã đến và tôi đã bắt đầu đi đứng được trở lại. Nhưng chỉ một tuần sau khi xuất viện, họ báo rằng ung thư đã di căn vào trong phổi. Đây là một tin khủng khiếp vì khi ung thư đã di căn thì tiên lượng rất xấu. Họ nói tôi có 20 phần trăm cơ hội sống được 5 năm nữa, và tất nhiên là điều này quá khó chấp nhận.

Tôi bồn loạn vì điều này trong khoảng ba, bốn ngày và cũng như hồi tháng 10 năm 2005, tôi lại nhận ra rằng tôi phải nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi và sự thất vọng, rồi chờ đợi. Một lần nữa, tôi rất biết ơn vì có được một phương pháp để đương đầu với tình huống này, để đối diện với tâm tôi và sự vây hãm của sợ hãi. Người khác sẽ cố gắng giúp đỡ trong những trường hợp như thế này nhưng cuối cùng bạn cũng bị bỏ lại với tâm của bạn. Bạn cô đơn trong sự bấp bênh và thống khổ. Tôi thường ngồi thiền giờ này qua giờ khác và cuối cùng tôi thấy mình có thể bình yên với nỗi khổ. Tôi có thể nói về khả năng mình sắp chết và thậm chí đùa cợt về điều đó, thật đáng kinh ngạc.

Khi tôi chấp nhận được tình huống, tôi nhận ra rằng cái khó chấp nhận của ý nghĩ về cái chết không phải ở chỗ tôi sẽ chết sớm, ở tuổi 53 thay vì là 83 như tôi luôn mong muốn, mà là ở chỗ *thế nào tôi cũng phải chết*. Không phải việc chết sớm là khó chấp nhận, mà chính là tự thân cái chết. Tôi nhận ra *chính cái chết* mới là điều tôi nghĩ sẽ không bao giờ xảy ra với tôi, chứ không phải chuyện chết sớm hay chết vì ung thư.

Một trong những tư tưởng mà tôi đã dựa vào để cố chấp nhận cái chết là điều Albert Einstein từng nói: “Chúng ta sợ chết vì chúng ta bám vào ý tưởng ta là cá biệt, nhưng nếu ta có thể thấy được mình là một phần trong sự hiển bày của vũ trụ, tuyệt vời trong sự phức hợp và huyền bí của nó, chúng ta sẽ không quá sợ hãi.” Đây là điều mà thiền tập cho phép tôi thực hiện bằng trải nghiệm, để thấu hiểu chính tôi như một phần trong sự hiển bày của vũ trụ, tuyệt vời trong sự huyền bí của nó. Điều mà chúng ta làm khi thiền tập là trải nghiệm, giờ này qua giờ khác, sự sinh và diệt, sự vô thường, của tất cả cảm giác trên thân. Thực tại của tôi, toàn bộ cấu trúc thân tâm, là vô thường, biến chuyển không ngừng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, giống hệt như toàn thể vũ trụ. Mọi thứ tôi thuộc về cũng luôn thay đổi, từng khoảnh khắc, và hơn nữa nhờ vậy mà tuyệt vời. Vào cuối đời, Einstein nói rằng cái chết phải được tiếp cận một cách trang trọng. Đó là, không sợ hãi cái mà ta không thể trốn chạy. Bản chất sự hiện hữu của chúng ta là, mỗi chúng ta là một phần cấu thành trong sự hiển bày mầu nhiệm của vũ trụ.

Chính nhờ thông qua thực hành thiền tôi nhận ra rằng tôi có thể thể nghiệm bản thân như một phần trong sự hiển bày huyền bí và phức hợp của vũ trụ. Bây giờ tôi nghĩ rằng cái chết sẽ không quá khó khăn nếu tôi duy trì sự tỉnh giác liên tục về bản chất biến đổi không ngừng của toàn bộ cấu trúc thân tâm. Điều này phải được luyện tập. Thomas Merton nói: “Yên lặng là sự chế ngự cái chết.” Ông ta có ý chỉ sự tĩnh tâm. Yên lặng là sự chế ngự cái chết, bởi vì chính khi tâm bạn yên lặng thì bạn có

thể nhận biết rõ bản chất sự tồn tại của mình. Trong những lúc đó, nỗi sợ hãi mất đi ảnh hưởng của nó.

*Bà Virginia: Cô có thời gian còn lại trong đời mình, nhưng cô không biết là bao lâu; cô có mục tiêu đi dạy lại như một triết gia. Sự giảng dạy của cô đối với sinh viên có từng thay đổi theo như kinh nghiệm bản thân cô hay không?*

**Cô Susan:** Truyền thống triết học mà chúng tôi giảng dạy trong các trường đại học ở Canada và Mỹ không đặt nặng tầm quan trọng của sự hiểu biết qua kinh nghiệm. Không phải không có những triết gia bàn luận về vấn đề này, nhưng về cơ bản chúng tôi giảng dạy cách phân tích, phân biệt các khái niệm, định nghĩa rõ ràng các thuật ngữ, lập luận và biện bác các luận cứ. Nếu khái niệm về hiểu biết qua kinh nghiệm có tồn tại trong các truyền thống triết học phương Tây thì nó cũng không quan trọng. Tôi muốn dùng hai môn học tôi đang dạy để giúp sinh viên thấy được tầm quan trọng của sự hiểu biết qua kinh nghiệm.

Thomas Merton nói rằng khảo nghiệm lớn nhất đối với sự tự do của chúng ta là cái chết. Tất cả chúng ta đều sẽ chết vào một lúc nào đó, nhưng lối tiếp cận mà chúng ta dùng để hướng đến cái chết có thể biến cái chết thành một sự lựa chọn cho sự sống, không phải cho cái chết. Tôi sẽ không bao giờ thấy vui về cái chết của mình, nhưng tôi vẫn có thể cảm thấy tự tại trong lúc không vui ấy. Tôi có thể tự do nhìn vào sự không vui ấy và chấp nhận nó, an ổn với nó.

Bây giờ, tôi đang trong tình trạng cố gắng sống cuộc đời mình với cái chết đe dọa mỗi ngày. Tôi thức dậy với thực tế là cuộc đời tôi có thể kết thúc rất sớm và tôi đã nhận ra là tôi có thể sống với điều này nếu tôi có thể duy trì sự tỉnh giác về bản chất sự hiện hữu của tôi. Tôi có thể sống không sợ hãi nếu tôi không hoàn toàn chỉ dựa vào sự hiểu biết lý trí mà dựa trên sự trải nghiệm, trên sự thật được cảm nhận.

Vì vậy, tôi muốn thách thức sinh viên của tôi suy nghĩ về tự do cùng với những gì tự do đòi hỏi, và làm cho các em thấy

rằng chúng cũng nhất thiết phải tìm câu loại trí tuệ là kết quả từ kinh nghiệm sống. Triết học là cái học yêu quý trí tuệ. Đó là ý nghĩa của từ “triết học”. Nhưng phải là trí tuệ có được từ kinh nghiệm. Tôi e rằng những gì chúng ta đang dạy thậm chí không phải triết học. Đó không phải là dạy về trí tuệ. Chúng ta không dạy người ta sống, kinh nghiệm sự thực cuộc sống của họ. Thay vì vậy, chúng ta dạy họ quan sát chính đời sống của họ và để hài lòng với khả năng kể một câu chuyện hay, một câu chuyện khôn ngoan, nhất quán một cách hợp lý về họ là ai và họ đã làm được những gì. Tôi muốn yêu cầu sinh viên suy nghĩ tại sao các nguồn tri thức của chúng ta lại thường vô ích để hiểu được những điều như cái chết, vốn cũng là hiểu về sự hiện hữu và được tự do có ý nghĩa gì.

### **Cuộc phỏng vấn tiếp theo, tháng Mười Hai năm 2007**

*Bà Virginia: Lần cuối chúng ta nói chuyện là cuối mùa xuân năm 2006. Năm đó cô đã phải phẫu thuật tiếp theo và rồi thêm nữa vào năm 2007. Làm thế nào cô có thể vượt qua những điều đó và trở lại giảng dạy – và điều gì đã xảy ra sau đó?*

**Cô Susan:** Vào tháng Tư năm 2006, tôi biết rằng ung thư đã lan rộng và tiên lượng bệnh của tôi rất xấu, nhưng các bác sĩ không nói với tôi rằng căn bệnh không thể chữa trị được nữa. Trong một trường hợp bước thụt, họ điều trị di căn phổi một cách tích cực bằng phẫu thuật, và một số trường hợp quả thật có sống sót. Tuy nhiên, bác sĩ nói rằng cơ hội của tôi rất mong manh. Họ thực hiện ca phẫu thuật phổi đầu tiên cho tôi vào tháng Năm năm 2006 và đã loại bỏ 7 khối u ác tính. Rồi gần như ngay sau đó, vào tháng Sáu, có thêm các bướu nhỏ xuất hiện trong hình chụp CT. Họ không đề nghị mổ lần nữa vào mùa hè đó, nên tôi trở lại với việc giảng dạy vào mùa thu.

Tôi hạnh phúc với việc trở lại giảng dạy, mặc dù tôi ý thức rõ bệnh tình của mình. Gần đây, một người bạn và là đồng

nghiệp hỏi tôi tại sao tôi muốn đi dạy trở lại, dù biết rằng cuộc đời tôi rất có thể kết thúc sớm. Tôi nói với cô ta là thật ra có một khoảng thời gian vào mùa hè năm 2006, tôi đã nghĩ có lẽ tôi nên làm gì đó đặc biệt cho phần đời còn lại ngắn ngủi của tôi bây giờ – có thể là đi du lịch đến một vài chỗ mới lạ hoặc viết một quyển sách quan trọng nào đó. Nhưng rồi tôi ngẫm lại và thấy ý tưởng này thật buồn cười.

Tôi không hối tiếc khi mất đi cuộc đời mình vì những điều lẽ ra tôi đã làm hay đạt được, hay phải chi tôi đã sống. Tôi hối tiếc khi mất đi cuộc đời bởi chính cuộc đời ấy, với kinh nghiệm trong từng khoảnh khắc của nó.

Có lần tôi nghĩ thật thú vị trước câu hỏi tôi sẽ làm gì nếu biết mình chỉ còn một vài tháng để sống. Nhưng khi tình huống đó thực sự xảy ra, đó không còn là câu hỏi nữa: Tất cả những gì tôi muốn làm là những điều bình thường hằng ngày mà tôi vẫn luôn làm. Tôi không thể nói rằng tôi đi đến kết luận này vì thực hành thiền Vipassana, bởi tôi biết những bệnh nhân ung thư khác cũng có cùng kết luận này dù không hành thiền. Thế nhưng tôi nghĩ, kết quả của việc thực hành Vipassana là sự thật này quá dễ dàng để chấp nhận và áp dụng cho những gì còn lại của đời tôi. Và tôi chắc chắn rằng nhờ Vipassana mà không có gì để buồn phiền về tình trạng này. Có điều gì đó cuốn hút trong ý tưởng rằng cái chết phải đầy kịch tính, và phải làm hay nói ra điều gì đó trọng đại để đánh dấu biến cố này, như thể để nhấn mạnh “ý nghĩa” của nó. Thế nhưng tất cả những gì tôi muốn cho quãng đời còn lại rất đổi thường tình của tôi là sự tỉnh giác hoàn toàn trong tĩnh lặng về các khía cạnh tầm thường nhất của cuộc sống – không thêm thắt những trò vui hay kích động và chắc chắn là không có những màn cường điệu hay ướm át. Những cái bình thường chính là kỳ diệu hơn cả khi cái chết đến gần. Đây là sự thật tôi đã kinh nghiệm qua công phu thực hành Vipassana.

Vậy là tôi trở lại giảng dạy và thấy dễ dàng chưa từng có. Tôi đang làm những gì tôi phải làm, những gì tôi vẫn luôn làm,

và những gì tôi tin tưởng, nhưng tôi không còn quan ngại về tầm quan trọng của nó nữa. Nói vậy không có ý là nó không quan trọng. Những gì tôi đang làm và giảng dạy là quan trọng và có ý nghĩa đối với tôi, như từ trước đến nay vẫn vậy, nhưng tôi không còn xem việc nó có ý nghĩa và quan trọng là điều quan trọng nữa. Điều này có nghĩa là tôi thấy rằng tôi đang sống mà không cần để ý cách mình sống, không cần theo dết trong đầu những chuyện tôi phải sống thế nào và tại sao. Bằng cách nào đó, mối quan hệ giữa tôi với sinh viên trở nên dễ dàng hơn và thẳng thắn hơn.

Tôi kết thúc học kỳ mùa thu và có thêm những cuộc phẫu thuật vào mùa đông năm 2006-2007. Đây là một quãng thời gian khó khăn vì một trong những tiến trình phẫu thuật bị sai lệch và kết quả là tôi đau đớn kinh niên và đi lại khó hơn. Nhưng đến mùa thu, tôi trở lại giảng dạy, một lần nữa tự hỏi liệu tôi có qua nổi học kỳ này không.

Sau đó, vào giữa tháng Mười vừa rồi, gần như ngay sau khi tôi được thông báo bởi bác sĩ điều trị ung thư là mọi thứ đã ổn, thì tôi nhận được tin mới là có một khối u lớn gần tim. Tin tức đến từ một báo cáo X-quang. Họ đã bỏ sót nó trong 2 lần chụp trước. Một vài tuần sau đó, các bác sĩ báo với tôi rằng khối u không thể giải phẫu được, nhưng họ có thể thử một phương pháp hóa trị nào đó. Tuy nhiên, chỉ có thể giảm nhẹ thôi, nghĩa là tạm thời ngăn chặn các triệu chứng và có thể cho tôi thêm thời gian. Đó là tin tức tôi nhận được vào đầu tháng Mười Một năm 2007.

*Bà Virginia: Khi bác sĩ nói với cô là chỉ có thể điều trị giảm nhẹ thôi, cô cảm thấy gì? Những mong đợi của cô là gì?*

**Cô Susan:** Tôi đã nói chuyện với bác sĩ điều trị ung thư qua điện thoại vào chiều ngày 5 tháng Mười Một và ông ta bảo tôi rằng tôi có thể chỉ sống ba đến sáu tháng nữa nếu hóa trị không thành công – và không có nhiều khả năng nó sẽ thành công. Tôi ngạc nhiên là mình đã có thể đối thoại với bác sĩ một cách rất bình tĩnh. Tôi cố gắng thu thập càng nhiều thông tin như có



thể được và cũng phàn nàn về việc khối u bị bỏ sót bởi bác sĩ X-quang vào tháng Tám. Tôi cũng nói với ông ta là tôi biết ơn ông đã cứu chân tôi, mặc dù bây giờ đây tôi không còn sống được bao lâu.

Sau khi kết thúc cuộc nói chuyện, tôi gọi mẹ tôi và báo với bà tin này một cách bình thản, cho dù điều này rất khó khăn với bà. Sau đó, tôi ngồi nơi phòng khách, trong bóng tối nhiều giờ liền, lặng lẽ và thản nhiên quan sát các cảm giác sợ hãi, thất vọng, buồn bã và lo âu. Tôi từng hy vọng được sống, giờ thì không. Tôi có thể cảm nhận khối u đè lên cuống họng và tôi chờ đợi nó cuối cùng sẽ chặn nghẹn cổ họng tôi. Tôi đã kinh nghiệm nhiều lo âu về tiến trình của cái chết và những gì phải làm để chuẩn bị cho nó. Giờ thì tôi chỉ quan sát những cảm thọ này, và sau một hồi lâu, bằng cách nào đó tôi cảm thấy dễ chịu, vì những gì tôi đang nhìn thấy và chấp nhận vào thời khắc này chính là bản chất của thực tại con người – hoàn toàn bấp bênh và cô độc, không có gì để nắm giữ ngoài khoảnh khắc thực tại. Tối hôm đó, tôi có một cảm giác tự tại và bình an, cảm giác rằng tôi đã ở vào ngay tâm điểm đích thực của đời mình, hoàn toàn tiếp xúc với toàn bộ thực tại mong manh của sự hiện hữu của mình.

Tôi vẫn còn gần một nửa học kỳ phía trước. Nhưng có thể vì tôi đã dành quá nhiều thời gian thiền tập, nhận thức về những gì đang diễn ra trong thân tôi và hiểu rằng mọi thứ trong vũ trụ đều liên tục biến chuyển, mất đi, và trở lại với cuộc sống nên cái tin chẳng lành rằng tôi chỉ còn sống được ba tháng nữa dường như cũng chẳng quan hệ gì. Dĩ nhiên, điều đó thật gây sốc và khó chấp nhận. Nhưng ít nhất trong một chừng mực khiêm tốn, tôi đã trở nên quen thuộc với ý tưởng là tôi chỉ có mỗi hiện tại này, và mọi người khác cũng chỉ có mỗi hiện tại này mà thôi.

Hồi năm 2006, tôi thoáng có ý nghĩ là nếu chỉ còn khoảng ba tháng để sống, tôi nên nói điều gì đó quan trọng với sinh viên, hoặc làm điều gì đó thật đặc biệt. Song tôi cũng đã hiểu ra rằng điều tốt nhất tôi có thể làm cho các em là nêu một tấm gương cho chúng. Không chừng trong vài tháng nữa, nếu tôi

qua đời, các em sẽ biết được tôi đã sống với vấn đề gì, và hẳn tôi đã chỉ ra cho các em rằng ta có thể sống bình thường với thực tại của cái chết, vốn là điều mà tất cả chúng ta nhất thiết phải làm nếu không muốn đánh mất đời mình trong nỗi sợ hãi. Tôi không muốn trao cho các em hay bất kỳ ai khác chỉ những lời nói suông, vì như vậy có gì đó dường như không đúng. Ngôn từ không giúp tôi đối diện với nỗi sợ chết hay sống cùng cái chết một cách định tính, trong chừng mực như tôi đã làm. Chính việc hành thiền Vipassana, bình thản và lặng lẽ nhìn sự vật như chúng đang là, đã giúp tôi sống chung với cái chết gần kề. Vì thế, tôi đã không nói với sinh viên hay đồng nghiệp về tình trạng của mình. Nếu tôi nói ra, hẳn tôi đã không thể tiếp tục làm việc một cách bình thường như trước, điều mà tôi mong muốn hơn cả.

Không có gì thay đổi nhiều trong cuộc sống của tôi sau khi nhận được cái tin chết chóc ấy. Tôi phải giảng dạy cho sinh viên và tôi thấy tôi có thể làm được. thỉnh thoảng, tôi cảm thấy lạ lùng khi trò chuyện với sinh viên hay nghe các em thuyết trình và tự nghĩ: “Chẳng bao lâu nữa tôi sẽ chết, vậy mà tôi lại đang ngồi đây nghe những bài thuyết trình này.” Rồi sau đó tôi nghĩ: “Nhưng điều đó không liên quan, thật sự không liên quan, bởi lẽ tất cả chúng ta đều đang trong tình trạng này. Tôi đang có phút giây hiện tại, chỉ mỗi phút giây hiện tại này, và các em cũng đang có giây phút này, chỉ giây phút này. Các em không tin như thế và nếu tôi có nói, chúng cũng sẽ không tin. Nhưng đây là thực tại tất cả chúng ta cùng chia sẻ.

Tôi cảm thấy may mắn đã có một năm rưỡi để đón nhận thực tại này. Không phải do tiêu cực hay mất hy vọng, mà là tôi quyết định rằng tôi có thể sống tốt hơn với bệnh tình, một cách thực tiễn, nếu tôi sẵn sàng chấp nhận tình huống xấu nhất và sống với nó, có nghĩa là, nếu tôi sẵn sàng đón nhận cái chết và học cách sống bình thường với sự chờ đợi ấy. Khi bắt đầu thực hành Vipassana, tôi học được rằng đây chính là cách sống mà bất kỳ ai cũng nên học theo, vì đây là bản chất cốt lõi của sự hiện hữu vô cùng mong manh và tạm bợ của chúng ta.

Kết quả ba năm hành thiền Vipassana cho tôi thấy rất rõ ràng với bất kỳ ai, tất cả những gì chúng ta có trong cuộc đời này là các hoạt động bình thường đơn giản hằng ngày trong hiện tại và sự tỉnh giác về chúng. Dĩ nhiên, nói điều này thì dễ, và nhiều người đã nói thế, trước đây tôi cũng nói thế. Nhưng vì rất ít người thực sự theo đuổi sự tỉnh lặng nội tâm để có khả năng thực sự tỉnh giác về giây phút hiện tại, nên nhiều người chỉ nói suông điều này và cùng lúc vẫn đánh mất cuộc đời của họ. Như triết gia người Cuba, José Martí đã cảnh báo, chúng ta phải nỗ lực hết sức để khẳng định sự hiện hữu của mình, và nếu chúng ta không làm vậy, cuộc đời ta sẽ trôi qua như dòng sông Guadiana ở Tây Ban Nha, chảy siết âm thầm trong lòng đất không nhìn thấy được, nên chúng ta thậm chí gần như không nhận biết nó đang trôi qua.

*Bà Virginia: Thay vì nói “sự nhận biết của tôi”, dường như bây giờ cô chỉ nói về “sự nhận biết”, bởi vì điều mà cô đang kinh nghiệm là sự bình tâm cảm nhận về “cái tôi” thoáng hiện này, kết nối với “cái tôi” thoáng hiện kế tiếp trong khoảnh khắc hiện tại tiếp nối và rồi với khoảnh khắc hiện tại kế tiếp nữa.*

**Cô Susan:** Có thể đây là điều tuyệt vời nhất xảy ra khi một người thực hành thiền hằng ngày: “cái tôi” dần tan biến mà người đó không hề nhận biết. Trong thực tế, dường như đó là một phần trong bản chất của kinh nghiệm buông bỏ bản ngã và kết quả là ta trở nên ý thức rõ hơn giây phút hiện tại. Đây là điều ít ai lưu ý. Tôi nghĩ đây là lý do người ta hiểu sai về chánh niệm, hay tỉnh giác, một chủ đề rất phổ biến hiện nay. Người ta thường dụng công quá nhiều để nhận biết những gì họ đang làm đến nỗi họ chú trọng nhiều hơn vào nỗ lực của họ. Nhưng một nhà hiền triết Trung Hoa cổ đại là Trang Tử đã nói: “Khi giày vừa vặn, ta không để ý đến nó.”<sup>1</sup> Khi hành thiền ngày qua ngày, tâm bạn trở nên tỉnh lặng hơn và kết quả là nhận thức nhạy bén hơn, bạn ít bận tâm hơn tới ý nghĩa của sự tỉnh giác.

<sup>1</sup> Nguyên văn Trang tử đã viết: 忘足，履之適也。(Vong túc, lý chi thích dã. Quên mất đôi chân, đó là do đôi giày vừa vặn.)

Bạn chính là đang tỉnh giấc. Và khi bạn thực sự tỉnh giấc, nhận biết rõ khoảnh khắc hiện tại, bạn không quan tâm đến “cái ngã” của bạn nữa, vì cái ngã dần mất đi. Nó buộc phải mất đi.

Song điều này chỉ xảy ra với sự hành trì qua thời gian, rất nhiều thời gian. Không có tiến trình buông bỏ bản ngã chậm chạp và kiên trì đó, bạn không bao giờ có thể thực sự sống trong hiện tại, bởi vì bạn không ngừng bận khoăn – phần lớn cho bản thân mình – đến việc thực hành chánh niệm trong hiện tại có ý nghĩa gì. Khi bạn thực sự hiểu rằng cuộc đời bạn chỉ có ý nghĩa ở hiện tại, những câu hỏi tự quan trọng hóa bản thân như thế không còn là vấn đề, và bạn được giải thoát khỏi sự tự phân tích đầy mệt mỏi và sợ hãi. Nếu nỗ lực hướng đến chánh niệm là một sự quan tâm đến tự ngã thì đó thực sự hoàn toàn không phải là chánh niệm, ít nhất là không theo nghĩa giải thoát mà đức Phật giảng dạy.

*Bà Virginia: Chúng ta bị bao phủ hoàn toàn trong ý niệm về bản ngã, trong ảo tưởng về một cái “tôi”. Nếu nhu cầu kiểm soát đời sống là kết quả của ý niệm bản ngã đang cố bám víu, cô có cảm thấy nhu cầu này mất dần đi khi bản ngã tan biến? Nếu sự kiểm soát tan biến, làm sao điều này giúp cô được bình tâm, an ổn sâu sắc hơn?*

**Cô Susan:** Viễn ảnh của cái chết làm ta khiêm tốn lại, vì khi mất cuộc sống và tương lai, ta mất đi sự kiểm soát. Khi hay tin khối u của tôi không thể mổ được, tôi cũng được biết là khối u này đã được phát hiện trong phúc trình tháng 8, nhưng bác sĩ X-quang đã bỏ sót. Các bác sĩ có thể tìm thấy khối u đó vào tháng Tám, thậm chí vào tháng Sáu, nhưng họ đã không phát hiện ra. Tôi nói với bác sĩ điều trị ung thư rằng sơ xuất này cần được nêu ra, nhưng tôi thực sự không cảm thấy giận dữ hay bức tức nhiều về chuyện này. Tôi chấp nhận cho qua.

*Bà Virginia: Cô không quá giận khi họ đã để sót khối u vào tháng Sáu?*

**Cô Susan:** Tôi nói với bác sĩ chuyên khoa ung thư là tôi không bận tâm về việc truy cứu vấn đề, nhưng phải có người nào đó lưu ý, vì ai đó sơ xuất mà tôi sắp mất mạng. Ông ta nói:

“Cô nên nêu vấn đề đó lên, vì sự việc sẽ được thúc đẩy hơn khi bệnh nhân nêu lên vấn đề.” – “Ồi!”, tôi đáp lại, “nếu tôi lãng phí những tháng cuối cùng của đời tôi cho việc đó thì thật ngốc nghếch. Chính ông vừa cho hay là tôi sắp chết. Tại sao tôi phải đi truy cứu cái gã đã mắc sai lầm? Ông nên làm điều đó. Đó là việc của ông. Đây là bệnh viện của ông.” Sau đó tôi không bao giờ nghĩ về điều này nữa.

*Bà Virginia: Như vậy là mất đi sự kiểm soát hay không còn bản ngã?*

**Cô Susan:** Tôi chỉ muốn thấy sai lầm này được sửa chữa để không xảy ra cho ai khác. Nhưng rồi tôi ngạc nhiên về việc tôi đã không quan tâm hơn nữa, bởi vì sai lầm này là cực kỳ đắt giá đối với tôi. Có thể họ đã cứu được mạng sống của tôi nếu họ phát hiện khối u đó hồi tháng Sáu hay tháng Tám.

*Bà Virginia: Đức Phật dạy rằng chỉ có riêng ta chịu trách nhiệm hoàn toàn về những gì ta đã làm trong quá khứ, rằng những gì xảy ra trong quá khứ quy định những gì xảy ra ở hiện tại. Những giáo pháp đó thì sao?*

**Cô Susan:** Vâng, tôi luôn nhớ rằng ngài Goenka đã nói, chúng ta chỉ có trách nhiệm với giây phút hiện tại. Đôi khi tôi tự hỏi, tôi đã làm gì trong quá khứ mà dẫn đến tất cả những điều này xảy ra với tôi – bốn năm điều trị ung thư – nhưng rồi tôi nhớ lại rằng tôi chỉ chịu trách nhiệm cho những gì đang xảy ra lúc này, và chỉ có thể thôi. Tôi phải thực hành phần [giáo pháp] đó. Đó là phần [giáo pháp] giải thoát tôi khỏi sự ràng buộc của oán hận và giận dữ. Ở một chừng mực nào đó, tôi ghét tất cả những thứ này – những cơn đau, các buổi hẹn bác sĩ, thuốc thang, điều trị, truyền tĩnh mạch, chăm sóc y tế, lệ thuộc, nhập viện hết lần này đến lần khác... Trước đây tôi đã từng rất khỏe mạnh, tráng kiện và đầy sinh lực. Thật rất dễ dàng, thậm chí là hợp lý, để sa vào hố sâu của sự oán hận.

*Bà Virginia: Khi để mình chìm ngập trong sự oán hận đó, hẳn cô đã đánh mất đi giây phút hiện tại.*

**Cô Susan:** Đúng vậy. Vipassana là một phương tiện rất quan trọng. Tôi chỉ cần bắt đầu quan sát hơi thở. Tất cả những đêm trong bệnh viện đó – nóng bức, ngột ngạt, kín mít – không có gì vui thích cả. Nhưng khi bạn tập trung vào hơi thở và an trú vào đó trong khoảnh khắc hiện tại, thì cuối cùng mọi thứ đều qua đi. Và bạn ra về, đợi đến lần kế tiếp. Nhưng tôi phải luyện tập việc này, cũng giống như mọi việc khác thôi.

*Bà Virginia: Cô có thể có 2 tháng còn lại, cô cũng có thể có 2 năm hay nhiều hơn. Trong khoảng thời gian đó, điều gì là quan trọng nhất phải làm đối với cô để hoàn thành mọi thứ tốt đẹp?*

**Cô Susan:** Tôi tin tưởng rất nhiều vào sự đơn giản và tĩnh lặng, ý tôi là sự tĩnh lặng nội tâm. Tôi không thấy mình suy nghĩ gì nhiều về mọi thứ sẽ như thế nào cho đến lúc tôi chết. Tôi tin điều ngài Goenka nói, nếu bạn thực tập mỗi ngày thì vào phút lâm chung, bạn sẽ có những nguồn lực để đối mặt với cái chết. Tôi biết từ những lần nói chuyện với những người làm việc trong bộ phận chăm sóc đặc biệt (Palliative Care)<sup>1</sup> là quá trình cận tử có thể diễn ra theo nhiều cách. Vì thế tôi chỉ muốn sống từng khoảnh khắc, với sự bình an và tỉnh thức càng nhiều càng tốt. Và tôi muốn điều đó dễ dàng giống như mang “đôi giày vừa vặn”. Tôi biết là điều này chỉ xảy ra khi có kỷ luật nội tâm, được tích lũy qua việc hành thiền tốt đẹp mỗi ngày. Tôi biết ơn là đã học được sự tĩnh lặng kỳ diệu này, không phải sự yên lặng của ngoại cảnh vốn có thể kinh nghiệm ngay cả khi tâm dao động, mà là sự tĩnh lặng nội tại thoát khỏi những độc thoại nội tâm xuất phát từ nỗi sợ hãi và sự đề cao bản ngã, làm bạn mất đi tính nhạy bén đối với [những gì đang diễn ra] ở đây và bây giờ.

Tôi thực sự không thể nghĩ gì xa hơn tháng Một, hoặc vài tuần sắp tới, khi tôi đi hóa trị lần tiếp theo. Lần đến bệnh viện

---

<sup>1</sup> Nguyên tác dùng “palliative medicine” trong ý nghĩa chỉ bộ phận chăm sóc đặc biệt dành cho các bệnh nhân nghiêm trọng mà hầu hết là có nguy cơ tử vong cao, có tên chính thức là Palliative Care. Chính vì vậy nên các nhân viên làm việc ở đây mới có nhiều kinh nghiệm về những người sắp chết.

gần đây nhất, bác sĩ cho biết là khối u đã phát triển và ông ấy sẽ cho tôi về nhà, không điều trị gì thêm nữa. Tôi ngồi một mình trong bệnh viện sau một lần hóa trị. Người lái xe đưa tôi đến đã rời đi vì nghĩ tôi sẽ ở lại bệnh viện trong bốn ngày điều trị. Bác sĩ bảo tôi là khối u đó không teo lại, thậm chí không ổn định như cũ mà đã to hơn. Tôi ngạc nhiên thấy mình lắng nghe bác sĩ nói mà không xúc động quá mức. Tôi không nghĩ là sẽ nhận tin xấu trong ngày đó, nhưng tin này thực sự là quá xấu. Rồi sự thể hóa ra lại đối khác 4 giờ sau đó, khi bác sĩ điều trị ung thư yêu cầu chụp hình lần nữa và xác định rằng mặc dù khối u đã to lên, nhưng giảm đi 75% khối lượng. Vì vậy ông quyết định cho tiếp tục việc hóa trị. Lại thêm một ngày khó khăn nữa. Cách duy nhất để vượt qua những việc này là thực hành sống ngay trong khoảnh khắc hiện tại.

*Bà Virginia:* Cô ngạc nhiên nhưng cô không phản ứng. Có phải một phần nào đó trong tâm cô bình thản quan sát các cảm giác nhờ cô đã rèn luyện bản thân mình như thế?

**Cô Susan:** Có lẽ vậy. Tôi có thể hình dung người khác sẽ ngã quy. Tôi cũng hình dung được chính mình ngã quy. Đây đã là tin khủng khiếp nhất. Trước đây họ nói có chút cơ may hóa trị thành công và bây giờ bác sĩ nói cái cơ may nhỏ nhoi kia cũng không còn nữa, nó đã không xảy ra.

*Bà Virginia:* Cô nói rằng cô không muốn phần còn lại của cuộc đời mình, dù là bao lâu, bị lấy mất đi, và cô muốn sống từng khoảnh khắc hiện tại. Cô có thể diễn tả lại điều này bằng lời lần nữa không?

**Cô Susan:** Quả đúng là như vậy. Đó là một vấn đề thực tiễn. Tôi không muốn đánh mất bất kỳ thời gian nào còn lại của đời tôi trong sự sợ hãi, giận dữ, bực tức và tiếc nuối. Và cách duy nhất tôi có thể làm được như vậy là nhìn vào những gì đang xảy ra ngay vào lúc này, chú không phải những gì tôi mong muốn xảy ra – nhìn mọi sự vật đúng thật như chúng đang hiện hữu và thoát khỏi những mong đợi rằng sự việc phải như thế nào đó.

*Bà Virginia: Sự tự do của cô đến từ việc sống trong khoảnh khắc hiện tại và không phản ứng?*

**Cô Susan:** Đúng vậy. Hiện nay tôi biết là ta cần phải cảm nhận được ý nghĩa đúng thật của ý tưởng này. Bây giờ người ta nói quá nhiều về chánh niệm. Điều này trở thành phong trào. Nhưng đó toàn là sự tự tôn tô đậm bản ngã. Tôi tỉnh thức. Tôi sống trong hiện tại. Khi bạn thực sự ý thức được chính mình đang sống trong hiện tại, bạn không ý thức được việc mình đang ý thức. Bạn không nghĩ về tự thân sự tỉnh thức đó. Đối tượng sự tỉnh thức của bạn là sự sinh khởi và diệt đi trong từng khoảnh khắc thời gian. Bạn không thể cùng lúc dính mắc vào bản thân và tầm quan trọng của bạn, bởi vì điều đó cũng đang sinh khởi và diệt mất, mãi mãi như vậy. Bản chất sự hiện hữu của chúng ta xét đến cùng là vô thường. Tất cả chúng ta đều biết vậy và nói đi nói lại mãi điều này, nhưng khi bạn chứng nghiệm được sự thực này trong từng khoảnh khắc, thì bạn cũng không còn quan tâm đến tự ngã nữa. Nó không còn quan trọng. Đây là một ý niệm đơn giản, nhưng đồng thời cũng rất nan giải. Cho dù tôi sẽ chết sớm hay không phải chết sớm, tôi thực sự chỉ có mỗi điều này, khoảnh khắc hiện tại này.

*Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bītate,  
jīvana bītā jāya.  
Kṣhaṇa kṣhaṇa kā upayoga kara,  
bītā kṣhaṇa nā āya.*

—Hindi doha, S. N. Goenka

*Từng khoảnh khắc tiếp nối, tiếp nối,  
Đời sống cứ vượt qua,  
Hãy sống trọn từng khoảnh khắc,  
Mỗi khoảnh khắc trôi qua chẳng bao giờ trở lại.*

Thi kệ (doha) Hindi - S. N. Goenka



# Nghiệp - Sự thừa kế đích thực

*Tuệ giác thể nghiệm từ thiền tập khẳng định rằng, mỗi chúng ta là người duy nhất chịu trách nhiệm hoàn toàn về việc ta là ai, là người như thế nào. Chúng ta không thể trốn chạy quy luật tự nhiên này. Sự hiểu biết như vậy củng cố ý nguyện tu tập và phục vụ Chánh pháp của chúng ta. Nó cũng tạo ra động lực mạnh mẽ hỗ trợ ta trong những giây phút hôn ám khi thiền tập hay những lúc quá mệt mỏi và cuộc sống xô bồ như muốn đè bẹp ta.*

*Giống như cây mọc lên từ những hạt mầm, rồi cuối cùng sẽ cho ra thêm những hạt mầm cùng loại trong tương lai, những ý nghĩ, lời nói, việc làm thoáng qua của chúng ta trong đời sống hằng ngày, sớm muộn gì cũng sẽ mang lại những kết quả tương ứng. Tương lai đó có thể tươi sáng hay đen tối. Nếu trong hiện tại ta tinh tấn hướng đến sự hiền thiện, tỉnh thức và an định, tương lai ta sẽ tươi sáng hơn. Nếu vì vô minh, ta phản ứng với tham lam và sân hận, tương lai ta sẽ chìm trong tăm tối.*

*Giáo pháp của đức Phật dạy ta phương pháp phát triển sự tỉnh giác về vô thường (anicca) và rèn luyện mô thức thói quen luôn bình tâm trước những cảm giác dễ chịu cũng như khó chịu. Tuệ giác tối thượng là rõ biết được rằng phương pháp này và chỉ có phương pháp này mới làm tan rã được những mô thức thói quen lâu đời đã làm cho cuộc sống trở nên quá khó khăn cho ta và những người quanh ta. Phương pháp này đưa ta thoát khỏi khổ đau và hướng đến Niết-bàn (nibbāna). Chính vì vậy mà chúng ta tu tập. Nếu trong hiện tại, chúng ta luôn tỉnh giác, cẩn trọng và chuyên cần, ta sẽ làm cho tương lai mình thay đổi sâu sắc theo hướng tốt đẹp hơn.*

*Trong pháp thoại cuối cùng của tất cả các khóa tu Vipassana dài ngày, Goenkaji giảng giải chi tiết phần giáo pháp sau đây của Đức Phật. Bài này được trích ra từ pháp thoại nói trên, đã in trong Vipassana Newsletter số tháng Sáu năm 1995.*

*Kammassakā, bhikkhave,  
sattā kammadāyādā kammayonī  
kammabandhū kammaṭṭisaraṇā.  
yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—  
tassa dāyādā bhāvanti.*

—**Āṅguttara Nikāya 10. 216**

Này các thiện giả,  
Chúng sinh là chủ nhân hành nghiệp của mình,  
là người thừa kế hành nghiệp của mình,  
sinh ra từ hành nghiệp của mình,  
là thân quyến hành nghiệp của mình.  
Hành nghiệp là nơi nương náu của họ.  
Vì thế, bất kỳ hành động nào chúng sinh đã làm,  
dù thiện hay ác,  
cũng sẽ là di sản mà họ thừa kế.

—Tăng Chi Bộ Kinh, 10. 216

*Kammassakā: Này các thiện giả, chúng sinh là chủ nhân  
hành nghiệp của mình.*

Luật Duyên sinh (*paṭicca samuppāda*) là luật phổ quát về nhân quả: Nhân thế nào thì quả sẽ thế ấy. Tác ý là động cơ thúc đẩy hành động, bằng lời nói hay việc làm. Nếu động cơ [tác ý] này là bất thiện thì lời nói và việc làm sẽ là bất thiện. Nếu hạt giống là bất thiện thì chắc chắn quả sẽ là bất thiện. Nhưng nếu động cơ [tác ý] này là hiền thiện thì kết quả của những hành động này sẽ là hiền thiện. Đối với một thiện sinh Vipassana đã phát triển khả năng quan sát quy luật này bằng kinh nghiệm trực tiếp, câu hỏi “Tôi là ai?” trở nên rõ ràng. Bạn không là gì khác hơn toàn bộ những *kamma* (nghiệp), những *saṅkhāra* (hành vi tác ý) của bạn. Tất cả các hành động tích tụ của bạn hợp lại thành một cái “tôi” trên bình diện quy ước.

*Kamma dāyādā: là người thừa kế hành nghiệp của mình.*

Theo ý nghĩa quy ước trong thế gian, khi ta nói: “Tôi nhận được di sản này từ cha tôi, mẹ tôi, các bậc tiền bối của tôi” thì quả đúng vậy, ở mức độ những gì nhìn thấy được. Nhưng cái gì thực sự là di sản ta được thừa kế? *Kamma dāyādā*. Ta thừa kế nghiệp, kết quả của những nghiệp nhân do chính ta tạo ra. Bất kể bạn là người như thế nào lúc này, thực thể cơ cấu thân tâm trong hiện tại này không gì khác hơn là kết quả, là sự tổng hợp tất cả những nghiệp của bạn đã tích lũy từ trong quá khứ. Sự trải nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại này là tổng hợp của tất cả những gì đã tích tụ, được thừa kế - *kamma dāyādā*.

*Kammayonī: Sinh ra từ hành nghiệp của mình.*

Người ta nói: “Tôi là sản phẩm của một cái tử cung, tôi được sinh ra từ bào thai mẹ.” – Nhưng đó chỉ là một sự thật bề ngoài. Thực ra, sự sinh ra của bạn là do nghiệp nhân trong quá khứ của bạn. Bạn được sinh ra từ bào thai các nghiệp nhân của chính bạn. Khi bạn bắt đầu hiểu và thể nghiệm được Giáo pháp một cách sâu xa hơn, bạn chứng thực sự thật này. Đây là *kammayonī*, cái bào thai trong từng khoảnh khắc sản sinh ra nghiệp quả của những nghiệp nhân đã tích tụ.

*Kammabandhū: là thân quyến hành nghiệp của mình.*

Không ai khác là người thân thích của bạn – không phải cha, mẹ, anh, chị, em của bạn. Trong thế gian này, ta thường nói: “Đây là anh tôi, đây là người bà con tôi, đây là người thân thiết của tôi, họ vô cùng gần gũi với tôi.” Thật ra, không ai gần gũi với bạn, không ai có thể đồng hành hay giúp đỡ bạn khi thời khắc đến. Khi bạn chết, không ai đi cùng bạn, ngoài nghiệp của bạn. Những người bạn gọi là người thân, tất cả đều ở lại nơi này, chỉ có nghiệp của bạn tiếp tục đi theo bạn từ đời này sang đời khác. Bạn không sở hữu được bất cứ điều gì ngoài nghiệp riêng của bạn. Nghiệp là thân quyến và là bạn đồng hành duy nhất của bạn.

*Kamma paṭisaraṇā: Hành nghiệp là nơi nương náu của họ.*

Chỉ có sự nương náu nơi hành nghiệp của riêng mình. Nghiệp hiền thiện cho ta một nơi nương náu, nghiệp bất thiện tạo thêm nhiều khổ đau. Không một ai khác có thể làm chỗ nương náu cho bạn. Khi bạn thệ nguyện: “*Buddham saraṇam gacchāmi.*” (Con về nương tựa Phật), bạn hiểu rất rõ là con người có tên Gotama (Cồ-đàm), người đã thành Phật Thích-ca, không thể cho bạn một chỗ nương náu. Chính nghiệp của bạn mới cho bạn chỗ nương náu. Không ai có thể bảo vệ bạn, ngay cả một vị Phật. Quy y Phật có nghĩa là nương tựa vào phẩm tánh của Phật: sự giác ngộ, Giáo pháp do ngài giảng dạy. Nương theo Giáo pháp, bạn có thể phát triển sự giác ngộ trong chính mình. Và sự giác ngộ bạn phát triển nơi tự thân chính là thiện nghiệp của bạn. Chỉ có nghiệp này cho bạn chỗ nương náu, chỉ có nghiệp này cho bạn sự bảo hộ.

*Yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇam vā pāpakaṃ vā tassa—  
dāyādā bhāvanti: Vì vậy, bất kỳ hành động nào chúng sinh  
đã làm, dù thiện hay ác, cũng sẽ là di sản mà họ thừa kế.*

Điều này hẳn phải trở nên rõ ràng đối với những ai đang hành trì Chánh pháp. Quy luật tự nhiên này phải trở nên hết sức rõ ràng. Và rồi bạn sẽ sẵn sàng nhận lãnh trách nhiệm đối với nghiệp của mình. Luôn tỉnh giác và trong mỗi phút giây luôn phòng hộ để mọi hành vi, việc làm hay ý nghĩ, đều hiền thiện. Bạn sẽ không hoàn hảo, nhưng cứ tiếp tục cố gắng. Bạn có thể vấp ngã, nhưng hãy xem bạn lại đứng dậy nhanh chóng như thế nào. Với quyết tâm mới, với cảm hứng mới, với dũng khí mới, hãy đứng dậy và cố gắng lần nữa. Đây là cách thức để bạn trở nên mạnh mẽ trong Chánh pháp.

—S.N. Goenka

*Na santi puttā tāṇāya,  
na pitā nāpi bandhavā;  
antakenādhīpannessa,  
natthi ñātīsu tāṇatā.  
Etamatthavasamaṃ ñatvā,  
paṇḍito sīlasamvuto  
nibbānagamaṇaṃ maggaṃ,  
khippameva visodhaye.*

—Dhammapada 20.288-289

*Con cái cũng như cha mẹ và quyến thuộc,  
khi tử thân đến bất, không ai cứu được ai.  
Thấy rõ sự thật này,  
bậc thức giả và biết tự chế,  
nhanh chóng vượt con đường  
thẳng đến bờ Giác ngộ.*

—Kinh Pháp Cú, phẩm 20, kệ số.288-289

*Một khi tử thân đến,  
Không có con che chở,  
Không cha, không bà con,  
Không thân thích che chở.  
Biết rõ ý nghĩa này,  
Bậc trí lo trì giới,  
Mau lẹ làm thanh tịnh,  
Con đường đến Niết-Bàn.*

Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu

*Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;  
yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ.  
Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati;  
asaṃhīraṃ asaṃkappaṃ, taṃ vidvāmanubrūhaye.*

*Ajjeva kiccamātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve;  
Na hi no saṅgamaṃ tena mahāsenena maccunā.  
Evaṃ vihāriṃ ātāpiṃ, ahorattamatanditaṃ;  
taṃ ve bhaddekaratto 'ti  
santo ācikkhate muni.*

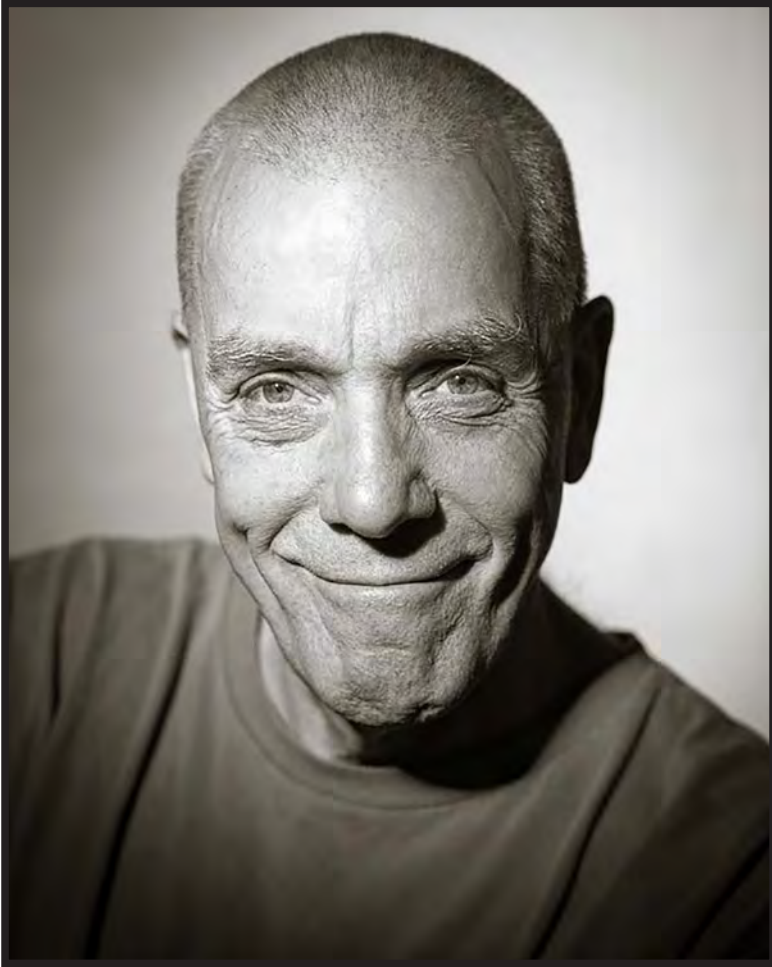
— Bhaddekarattasuttaṃ, Majjhimanikāya,  
Uparipaṇṇāsapāḷi, Vibhaṅgavaggo

*Các vị đừng bám víu quá khứ,  
cũng đừng ngóng trông những gì chưa tới.  
Quá khứ đã bỏ lại sau lưng, tương lai không nắm bắt được.  
Nhưng trong khoảnh khắc hiện tại, người có trí quán sát với tuệ  
giác mỗi một hiện tượng, không dời đổi, không dao động. Những  
bậc trí hãy hành trì như thế.  
Ngày hôm nay, hãy tinh tấn tu tập,  
Ngày mai cái chết có thể đến, ai biết được?  
Chúng ta không thể xin trì hoãn với thân chết và đội binh dưng  
mãnh của ông ta.  
Vì thế hãy hành trì tinh tấn, ngày đêm không mệt mỏi;  
đối với bậc tu hành như thế, ngay cả một đêm cũng đến gần được  
đạo quả,  
bậc Thánh Tịch tịnh đã nói như vậy.*

— Kinh Nhất dạ hiền giả - Trung Bộ Kinh,  
Phẩm Phân biệt, Tập 3 (50 kinh cuối cùng)

Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại,  
Tuệ quán chính ở đây.  
Không động, không rung chuyển.  
Biết vậy, nên tu tập,  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai?  
Không ai điều đình được,  
Với đại quân thần chết.  
Trú như vậy nhiệt tâm,  
Đêm ngày không mệt mỏi,  
Xứng gọi Như Dạ Hiền,  
Bạc an tịnh, trầm lặng.

Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu



**Rodney Bernier**  
**(1944 - 2009)**



# Một cái chết hoan hỷ

**R**odney Bernier sinh năm 1944 tại miền Đông Canada. Mối quan hệ giữa cha mẹ ông đã gãy đổ khi ông còn là một đứa trẻ, và cuối cùng ông được đưa vào nuôi trong một cô nhi viện ở Anh, đói khát và thường xuyên bị bắt nạt. Thất học và không có kỹ năng gì, ông rời khỏi cô nhi viện khi chỉ là một thiếu niên và tìm việc làm lao động tay chân. Ông đã chiến đấu chống lại cơn nghiện và cuối cùng vượt qua được. Với những năm đầu đời gian khó, Rodney vẫn giữ được tính cách vui vẻ, đùa nghịch, khả năng khôi hài tinh tế, và lòng nhân hậu bẩm sinh, quả là đặc biệt khác thường.

Ông đến Ấn Độ năm 1973 và ghi danh học khóa thiền Vipassana 10 ngày với thầy Goenkaji ở Bombay. Khóa học đầu tiên đó gây ấn tượng mạnh và ông lập tức ghi danh học thêm hai khóa nữa. Vào cuối khóa tu thứ hai, chỉ vào độ tuổi 29,<sup>1</sup> ông đã tự nguyện sẽ thực hành Vipassana trong suốt quãng đời còn lại của mình. Thiền tập và Phật pháp trở thành nền tảng của đời ông. Một khía cạnh của sự tu tập đặc biệt được ông kết hợp sâu sắc là tâm từ (mettā).

Sau cùng, Rodney định cư ở British Columbia, Canada, nơi ông trở thành một người trồng cây thần kỳ, đã trồng hơn một triệu cây trong 25 năm. Vào tuổi trung niên, ông quyết định quay lại trường để học đọc và học viết. Trong suốt thời gian này, ông tham dự và phục vụ nhiều khóa thiền Vipassana, bao gồm cả những khóa tu 30 và 45 ngày. Ông giúp đỡ cộng đồng tu thiền địa phương ở Vancouver bằng cách tổ chức nhóm thiền hằng tuần tại nhà ông, và cuối cùng trở thành nhóm thiền hằng ngày lúc 5 giờ chiều, kéo dài gần ba thập kỷ.

Vào tháng Năm năm 2009, Rodney được chẩn đoán mắc bệnh ung thư gan di căn. Ông vẫn ở nhà, nhưng đến khoảng tháng Bảy thì

---

<sup>1</sup> Nguyên tác ghi là 28 tuổi, có lẽ bị nhầm, vì như trên vừa nói ông sinh năm 1944, năm 1973 tham gia khóa thiền đầu tiên. Vậy khóa thứ hai này dù là trong cùng năm đó thì ông cũng đã 29 tuổi rồi.

những khối u lan đến tủy sống và ông không thể đi lại nữa. Ông được đưa vào nằm viện năm tuần lễ cuối đời.

Rodney nhận biết được lúc mình sắp chết. Từ giường bệnh, nhìn lên bức hình Goenkaji, ông chấp hai tay cung kính tỏ lòng biết ơn sâu sắc đối với vị ân sư của mình. Một người bạn ngồi cạnh hỏi ông có muốn giúp chấp tay lâu hơn chẳng. Rodney ra dấu không; đó là lúc phải nhiếp tâm, sẵn sàng đón cái chết. Lúc 5 giờ chiều, ông và các bạn thiền sinh có buổi thiền chiều như thường lệ. Dù ông tỉnh táo suốt buổi thiền, nhưng khi vừa kết thúc thì ông rơi vào trạng thái hôn mê. Trong nhiều giờ tiếp theo, một số người bạn cùng ngồi thiền với ông trong khi một băng ghi âm bài kinh tụng của Goenkaji được mở thật nhỏ. Rodney qua đời vào buổi sáng sớm ngày 13 tháng 8 năm 2009. Một cảm giác sâu lắng của sự thanh thản và tĩnh lặng bao trùm tất cả những ai đang hiện diện.

Trong suốt những tuần cuối đời của ông, một số thiền sinh tự hỏi liệu thái độ tưởng chừng như phi thường của Rodney hướng về cái chết phải chăng chỉ là chiếc mặt nạ can đảm giả tạo, che đậy nỗi khiếp sợ sâu thẳm bên trong? Tuy nhiên, ông vẫn tiếp tục tỏa sáng niềm vui và thái độ chấp nhận cho đến cuối đời.

Một người bạn nhận xét rằng, Rodney có rất ít tài sản vật chất, không gì bảo đảm an toàn tài chính, là người nghèo nhất trong các bạn - nhưng dường như ông lại là người hạnh phúc nhất. Những ngày cuối đời và cái chết của ông khẳng định phương cách sống của ông: mãn nguyện và biết ơn về hoàn cảnh của mình và những gì đã có.

Những nhận xét hóm hỉnh này, trích ra từ buổi trả lời phỏng vấn với Ewie Chauncey, đã cho thấy cái nhìn thực tế của Rodney về cuộc sống và cái chết.

**L**úc này, tôi bị ung thư vào giai đoạn cuối đã được hơn một tháng rồi, và đó là một trong những giai đoạn tốt nhất của cuộc đời tôi, những khoảnh khắc tốt nhất của cuộc đời tôi. Bạn biết không, là một thiền sinh, bạn sẽ tự hỏi chết là như thế nào. Bạn tự nhủ, "Tôi không sợ chết." Tuy nhiên, thật

ra nếu có ai đó hỏi, bạn sẽ không thể thực sự biết được cho đến khi nào bạn đối mặt với nó. Nhưng khi họ nói rằng tôi bị ung thư, cũng giống như nói với tôi “Ồ, bạn muốn ăn kem không?” Không có chút phản ứng tiêu cực nào cả - không hề, không chút lo lắng, không chút sợ hãi, không chút buồn phiền. Thực ra, một nụ cười đã nở trên gương mặt tôi. Một khi họ nói bạn đang ở giai đoạn cuối, đó là lúc bạn bắt đầu cuộc hành trình mới.

Khoảng năm tuần trước, lần đầu tiên tôi biết đó không chỉ là một khối u thường, mà là khối u ác tính, đúng không? Trước đó, tôi thật sự không biết nó tồi tệ như thế nào. Tôi đang nằm trong hành lang bệnh viện và suy nghĩ: “Tôi vẫn chưa biết chắc mình có đang ở giai đoạn cuối hay không.” Và tôi tiếp tục nghĩ: “Đã bao nhiêu lần trong những kiếp trước tôi đã nằm chờ chết ở một nơi nào đó?” Điều đó khiến tôi rộng mở một nụ cười. Tôi nhìn chung quanh thấy nhiều người đang nằm trên cáng, và cảm thấy hết sức thương họ. Tôi không muốn họ thấy tôi đang cười vì sợ làm họ bối rối. Tôi chỉ cảm thấy muốn cười lớn: “Ồ, đây là một kiếp sống nữa.”

Tôi ra khỏi bệnh viện và vài ngày sau đó cùng với con gái và người bạn Jerry đến gặp một bác sĩ chuyên khoa đường ruột. Tôi bước vào, chúng tôi bắt tay nhau, nhưng ông ấy dường như hơi lo lắng. Ông bắt đầu bằng một tin báo: “Quá muộn rồi, quá muộn rồi.” “Muộn à?” tôi hỏi lại, “Quá muộn cho việc gì?” Ông ta nói: “Quá muộn rồi. Thậm chí tôi không thể làm hóa trị cho ông được. Bệnh ung thư của ông đã di căn khắp nơi.”

“Không sao đâu,” tôi trả lời, “vậy có lẽ tôi nên mua một đôi giày mới để mang mà đi vào kiếp sau.” Vị bác sĩ đứng nhìn tôi chằm chặp, không hiểu nổi. Tôi lặp lại: “Thực sự không sao đâu mà.” Và tôi chợt nhận ra, ô lạ, tôi không hề có chút phản ứng nào cả. Thật ra, chỉ có một điều làm tôi đâm lo chính là vị bác sĩ này đang phát hoảng. Ông ta nói: “Anh thật cứng cỏi đấy.” “Tôi? Cứng cỏi à? Tôi cứng cỏi về điều gì vậy?” Sau khi chúng tôi rời phòng khám, Jerry nói rằng anh đang cố hình dung xem tôi như thế nào - Vì sao Rodney không phản ứng? Kiếp sau ư?

- bởi vì mọi người thông thường đều phản ứng. Nhưng thật sự tôi đã không sợ hãi, không bối rối, không buồn phiền.

Những tuần cuối cùng, tôi nhận được toàn những ôm hôn. Mọi người đến và nói: “Rodney, bạn thật tuyệt vời.” Bây giờ tôi hiểu từ “tuyệt vời” nghĩa là gì rồi: đó là Rodney. (Ông cười to) Tôi đang rất cẩn thận về điều này, để chắc rằng mình không tự đề cao một bản ngã to lớn, vì bạn thực sự đâu muốn kết thúc hành trình cuối cùng của bạn bằng việc đề cao bản ngã.<sup>1</sup> (Cười to lần nữa) Một bất tịnh khác nữa, đúng không?

Giờ đây tôi hầu như hài lòng với mọi sự. Tôi trở nên bao dung hơn với những người tôi có thể gặp khó khăn. Nếu tôi đang nói chuyện với ai và cảm thấy người ấy đang bối rối, lo lắng hay có chuyện gì đó, tôi liền thay đổi đề tài. Người ấy thậm chí không nhận ra. Bạn biết đó, tôi không có thời gian để giận dữ.

Có quá nhiều từ tâm (*mettā*) ở mọi người - những ngôn ngữ cử chỉ, ánh mắt nhìn vào mắt tôi, cách họ nói chuyện với tôi, cách họ chạm vào tôi - tất cả những gì họ làm đều cho tôi thấy thật khác với trước đây. Họ cư xử thật nhẹ nhàng, tinh tế hơn xưa nhiều. Người ta gọi thư và gọi điện thoại thăm - tôi có thể cảm nhận được tâm từ (*mettā*) trong không gian.

Đôi khi tôi ngồi thật yên và có thể cảm thấy toàn thân đang hao mòn, đau đớn trở nên êm ả và tâm tôi cũng trở nên tĩnh lặng hơn. Đôi khi cái đau cũng có thể trở nên dữ dội, nhưng đau vẫn chỉ là đau - tất cả phụ thuộc vào tâm thái của bạn trong lúc đó. Bạn có thể đau một chút, rồi cơn đau đó dường như trở nên rất mãnh liệt, nhất là khi có nhiều tiêu cực chung quanh. Hoặc bạn có thể rất đau đớn, nhưng nhờ những rung động tích cực quá mạnh mẽ nên bạn không thấy đau.

---

<sup>1</sup> Trong Anh ngữ, tác giả sử dụng kiểu chơi chữ khôi hài vì thành ngữ “an ego trip” có nghĩa là một hành vi, lời nói nhằm tự đề cao chính mình, đề cao bản ngã của mình. Và trong câu “you really don’t want your final journey to be an ego trip” thì journey và trip đều có nghĩa là một chuyến đi, một cuộc hành trình.

Dù tôi không cảm thấy bệnh, nhưng lại có cảm giác cơ thể như vỡ vụn ra. Tuy nhiên, tâm thức tôi thì không như thế. Tôi cảm thấy những rung động trong bệnh viện thật sự trở nên mạnh hơn, đặc biệt khi nhiều người đến thăm và ngồi thiền lâu với tôi. Có nhiều khi, như khoảng 11 giờ đêm, tôi chỉ ngồi yên mà toàn bộ sự hiện hữu của tôi trở nên yên tĩnh. Không đau đớn. Không khổ não. Tâm tôi tĩnh lặng. Thân thể tôi yên bình. Mọi thứ hoàn toàn tịch lặng. Ô! Mọi người đang gửi tâm từ (*mettā*) đến cho tôi. Tôi trở nên hòa nhịp với sự tịch tĩnh này từ khi tôi bị bệnh. Lòng từ (*mettā*) đã có hiệu quả!

Lúc tôi còn làm việc trồng cây, hay bất cứ ở nơi đâu, hễ thấy những con chim, thú, chó, hay thậm chí một con ruồi trong nhà vệ sinh rồi tôi xua tay đuổi nó ra, tôi luôn cầu nguyện cho chúng được an lành và sẽ được tái sinh kiếp sau tốt đẹp hơn: “Trông con như thế này thật tội nghiệp. Nguyện cho phần đời còn lại của con được hạnh phúc, và kiếp sau sẽ tốt hơn. Nguyện cho con được bình an và hạnh phúc.”

Con trai tôi hỏi: “Ba à, ba cảm thấy tinh thần như thế nào?” - cháu không hỏi “thể chất ba như thế nào”, mà là “tinh thần ba thế nào”. Điều đó thật tuyệt. Con tôi đã ở đây khi các bạn đạo đến thăm và trò chuyện. Phải mất một thời gian, nhưng bây giờ cháu đã hiểu ra được, chính trạng thái tinh thần mới thực sự là quan trọng nhất.

Con tôi đã trân trọng thời gian chúng tôi còn bên nhau, thay vì u sầu vì một người sắp ra đi. Cháu bảo tôi: “Ba à, ba biết không, có thể trong nhiều năm sau nữa, con sẽ lâm vào một tình trạng nào đó và con sẽ nghĩ rằng: “Bây giờ, nếu là ba thì sẽ làm gì để giải quyết chuyện này nhỉ?” Do đó, với tôi điều đó thật quý. Bây giờ con tôi có thể hiểu được rằng thực hành Vipassana là điều tối quan trọng.

Một lần con tôi dò hỏi: “Ba à, nếu có người nào đó giết con thì ba có giết người ấy không?” Tôi trả lời: “Không, con à, nếu con chết trong tình huống đó thì cũng đành chịu thôi. Ba đã cam kết không hủy diệt sự sống. Ba có thể làm tất cả mọi thứ

trong khả năng mình để bảo vệ con, nhưng ba không thể làm việc sai trái như giết người, trộm cắp, hay nói dối, hay bất kỳ việc gì vi phạm giới luật ba đang thực hành theo Giáo pháp, vì điều đó thậm chí còn tệ hại hơn cả việc con bị giết. Giả sử con bị giết, đó chỉ là một kiếp sống [trong nhiều kiếp sống], và ba sẽ không làm điều sai trái để chịu sa đọa.

Đọc những điều Sayagyi U Ba Khin viết về cái chết - thật là được sách tấn. Ta được khuyến khích bởi những gì Thầy nói về tầm quan trọng của việc giữ giới (sīla) và hiến tặng (dāna), những điều có thể giúp ta tái sinh lên cõi trời. Trên hết, bạn phải thực tập thiền và giữ được sự bình tâm, và làm được vậy giống như bạn đang ngồi trên một chiếc xe đưa bạn đi về phía trước, với tốc độ cao. Bạn đang lái chiếc xe ấy đi xuyên qua tất cả những pháp hành, và tất cả những tù tâm (*mettā*) này không ngót tràn ngập đến với bạn. Bạn thực sự có được nụ cười rạng rỡ trên môi.

Trong quá khứ, tôi nhớ đã từng nói với mọi người: “Tôi không sợ chết”. Tuy nhiên lúc đó tôi chưa thực sự biết gì cả. Ta không thể thực sự biết cái chết sẽ xảy ra như thế nào. Bây giờ, khi nhìn cái chết đang đến, tôi thấy như: “Ồ, điều này là giống như mình đã hình dung.” Tôi không chắc lắm, nhưng Dhamma sẽ cho bạn rất nhiều sức mạnh.

Các cô y tá nói rằng thời kỳ đầu của bệnh là giai đoạn khó khăn nhất. Dần dần về sau, khi cận kề cái chết, ta chấp nhận được. Tuy nhiên, tôi đã chấp nhận được ngay từ ban đầu. Tôi không hề thấy có sự thay đổi nào trong tâm trí tôi suốt thời gian bị bệnh. Tôi theo dõi tâm mình để chắc chắn, để xem có gì thay đổi không, nhưng không hề có thay đổi nào cả.

Vì thế, những gì đang xảy ra là tôi đang đối diện với cái chết. Tôi không hề có phản ứng tiêu cực nào, không một chút nào. Tôi có Chánh pháp bên mình; tôi cảm nhận được những rung động mạnh mẽ của Chánh pháp chung quanh tôi. Quá là tốt đẹp - thật sự tốt đẹp. Tôi đang mỉm cười trên suốt con đường đi đến cái chết.

*Sukha dukha apane karma ke,  
avicala vishva vidhāna.  
Tū terā Yamarāja hai,  
tū tāraka bhagavāna.*

- Hindi doha, S. N. Goenka

*Hạnh phúc và khổ đau là kết quả  
của những hành nghiệp bạn tạo ra.  
Đó là luật phổ quát bất biến.  
Bạn là chủ nhân cái chết của chính mình.  
Bạn là người cứu rỗi của chính mình.*

-Thi kệ (doha) Hindi, S. N Goenka

*Đừng lãng phí thời gian còn lại của quý vị . Đây là lúc quý vị phải nỗ lực với năng lượng và sự kiên định. Quý vị có thể biết chắc là mình sẽ chết, nhưng quý vị không thể biết mình còn sống được bao lâu.*

- Venerable Webu Saydaw



# Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji – Phần II

## Chuẩn bị cho cái chết của chính mình

*Thiền sinh:* Chúng ta có thể rút ra bài học gì từ cái chết của đức Phật và những môn đệ của Ngài?

**Goenkaji:** Đức Phật mỉm cười khi qua đời, và dạy Chánh pháp - một bài học Vipassana cho tất cả chúng sanh.

Đức Phật là một bậc đạo sư. Ngài quyết tâm truyền bá Chánh pháp cho đến hơi thở cuối cùng - và người đã thực hiện được. Trước khi đức Phật nhập diệt, một người đã tìm đến xin gặp, nhưng bị vị thị giả kỳ cựu của Ngài là nanda ngăn cản và nói: “Không được, bây giờ không phải lúc để gặp đức Thế Tôn.” Thoảng nghe được, đức Phật dạy rằng, “Đừng, nanda, hãy cho ông ấy vào. Đưa ông ấy vào đi.” Hạnh nguyện và lòng từ bi của Đức Phật thật cao cả đến mức Ngài không quan tâm nỗi đau của chính mình trước giờ nhập diệt. Ngài hiểu rằng phải truyền trao Chánh pháp cho người này, nếu không ông ta sẽ không còn cơ hội. Từ tâm là một phẩm chất quan trọng cần được phát triển với những ai muốn truyền đạt chân lý.

*Thiền sinh:* Con muốn biết ta nên tập trung tâm ý vào nơi nào trên cơ thể vài giờ trước khi mất, và rồi tại đâu, ngay lúc hấp hối?

**Goenkaji:** Quý vị nên ý thức rõ những cảm giác và tính vô thường (anicca) trong mọi lúc. Qua việc hành thiền Vipassana, quý vị học được nghệ thuật sống và nghệ thuật chết. Nếu quý vị là người thực tập Vipassana thường xuyên thì vào lúc lâm chung quý vị tự động trở nên ý thức trọn vẹn về những cảm giác và tính vô thường, và ra đi rất bình an. Quý vị không thể ra đi trong vô thức, khóc lóc hay sợ hãi. Quý vị ra đi mỉm cười, luôn quán sát những cảm giác. Nhờ vậy, không chỉ cuộc đời hiện tại được an ổn, mà đời sau cũng được an lành nữa.

**Thiền sinh:** Có người khuyên rằng, trước khi mất, ta nên hồi tưởng lại những việc làm tốt của mình, những công đức mà ta đã tích lũy, như hiến tặng (dāna) và giữ giới (sīla). Vì ta vẫn còn cách xa Niết-bàn (nibbāna), nên có lẽ việc đó giúp ta tái sinh về cảnh giới của chư thiên (devā loka). Ta có nên cố gắng để sinh về cảnh giới chư thiên hay không?

**Goenkaji:** Đối với những ai chưa từng thực hành Vipassana, chưa từng trải nghiệm về vô thường, đây là việc thích đáng cần làm - nhớ lại những việc làm tốt của mình, những điều sẽ dẫn dắt họ lên cảnh giới hay cõi hiện hữu cao hơn. Nhưng nếu quý vị đang thực hành Vipassana và vô thường, thì quý vị cần thực chứng vô thường, và quý vị cũng sẽ tái sinh về cõi trời nếu quý vị chưa sẵn sàng để thể nhập Niết bàn (nibbāna). Có thể phải trải qua nhiều thời gian trước khi quý vị đạt đến Niết-bàn, do đó quý vị sẽ tái sinh về một cõi trời, nơi quý vị có thể tiếp tục tự tu tập, không cần thầy hướng dẫn. Vì quý vị chết với tâm quán sát vô thường, nên quý vị cũng sẽ tái sinh với tâm quán sát vô thường, và quý vị sẽ tiếp tục thực hành Vipassana.

Nhiều người đến đây tham dự khóa tu nói rằng: “Khi còn bé, tôi đã nhận biết được những cảm giác này; nhưng khi ấy tôi không biết đó là gì.” Điều này xảy ra vì chính người ấy đã từng hành thiền trong quá khứ. Quả thực, sự hành thiền sẽ tiếp tục đi cùng với quý vị từ đời này sang đời khác.

**Thiền sinh:** Nếu những tư tưởng tiêu cực phát sinh khi ta đang hành thiền với tâm an nhiên, và cái chết xảy ra vào đúng thời khắc ấy thì chúng ta sẽ đi vào cảnh giới nào?

**Goenkaji:** Ngay cả khi đang có những tư tưởng tiêu cực phát sinh, tại thời điểm cận tử, lập tức những cảm giác cũng tự động phát khởi, và nếu quý vị đang hành thiền Vipassana, quý vị sẽ quán sát chúng. Là một thiền sinh, sau khi mất, quý vị sẽ không đi vào những cảnh giới thấp, vì ở đó quý vị không thể thực hành Vipassana với sự tỉnh giác về vô thường.

Quý vị không cần phải lo lắng. Chỉ khi nào quý vị ngừng thực tập Vipassana thì lúc đó mới cần phải lo. Nếu quý vị cứ tiếp tục thực hành thiền đều đặn mỗi buổi sáng và tối, thì vào thời điểm cận tử, những cảm giác sẽ tự động nảy sinh - chẳng có gì để nghi ngờ về điều đó cả. Không thiền sinh nào thực hành Vipassana lại phải sợ hãi cái chết - vì đó là lúc mà quý vị sẽ được thăng tiến! Nếu quý vị thực hành Vipassana, cái chết chắc chắn sẽ đến một cách tích cực.

*Thiền sinh: Làm thế nào chúng ta biết được là có tiền kiếp, hoặc sẽ tái sinh sau khi chết, khi không có kinh nghiệm bản thân [về những điều này]?*

**Goenkaji:** Vipassana mang đến lợi lạc cho quý vị mà không cần thiết phải tin rằng có kiếp trước hay kiếp sau. Chắc chắn là quý vị phải tin có kiếp sống hiện tại này. Rất nhiều người tham gia các khóa tu không tin có kiếp trước, kiếp sau - cũng chẳng sao cả. Chỉ có khoảnh khắc hiện tại này là hoàn toàn quan trọng: trong từng khoảnh khắc quý vị đang chết, trong từng khoảnh khắc quý vị đang tái sinh. Hãy quan sát điều ấy, thể nghiệm điều ấy, hiểu rõ điều ấy. Và thấu hiểu rằng khi quý vị phản ứng với dòng chuyển biến này, quý vị đang tự làm hại mình. Khi quý vị ngừng phản ứng, hiện thực trở nên ngày càng tốt hơn. Nếu có kiếp sau, chắc chắn quý vị cũng sẽ được lợi lạc ở đó. Còn nếu không có kiếp sau, thì tại sao phải lo lắng? Quý vị đã tận lực hoàn thiện cuộc sống hiện tại của mình. Tương lai chẳng phải gì khác hơn là kết quả của hiện tại. Nếu đời này tốt đẹp, thì đời sau cũng sẽ tốt đẹp.

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti;  
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;  
sabbaratiṃ dhammarati jināti;  
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.*

- Dhammapada 24.354

*Tặng phẩm của Chánh pháp  
cao quý hơn tất cả mọi tặng phẩm khác;  
Hương vị của Chánh pháp  
vượt xa tất cả những hương vị khác;  
Hỷ lạc của Chánh pháp  
vượt thắng tất cả mọi dục lạc khác;  
Sự tận diệt ham muốn  
chiến thắng mọi đau khổ.*

-Kinh Pháp Cú, Phẩm 24, Kệ số 354

*Pháp thí, thắng mọi thí!  
Pháp vị, thắng mọi vị!  
Pháp hỷ, thắng mọi hỷ!  
Ái diệt, dứt mọi khổ!*

Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu

*Thước đo của sự tiến bộ trên hành trình tu tập Vipassana không phải ở loại cảm giác mà chúng ta thể nghiệm. Thước đo đó là mức độ thành công trong sự thuần thục tỉnh giác và bình tâm trước mọi cảm giác. Nếu một thiền sinh luôn ý thức được bản chất này của phương pháp, người ấy sẽ không có nguy cơ lạc lối trong sự thực tập, và chắc chắn sẽ tiếp tục tiến bộ đạt đến mục tiêu.*

**- S. N. Goenka**

*Nguyện cho tôi luôn nhẹ nhàng và thanh thản,  
điềm tĩnh và an bình.  
Nguyện cho tôi phát triển tâm quân bình.  
Nguyện cho tôi quán sát với sự bình tâm hoàn toàn  
bất kỳ cảm giác nào khởi sinh trên cơ thể.*

**- S. N. Goenka**



**Ratilal Mehta**  
**(1901 - 1987)**

# Sống và chết trong Chánh Pháp

*Câu chuyện này được đăng trên Bản tin Vipassana (Vipassana Newsletter) số tháng 9 năm 1988.*

**T**rung tâm Thiền Vipassana Quốc tế Dhamma Khetta, gần Hyderabad, là trung tâm thiền đầu tiên ở Ấn Độ. Ngài Goenkaji khánh thành trung tâm này vào tháng 9 năm 1976 bằng cách trồng một cây Bồ-đề con lấy từ cây Bồ-đề thiêng ở Bồ-đề Đạo tràng (Bodh Gaya), cũng như bằng cách hướng dẫn khóa thiền thứ 124 của ngài tại đây, với sự tham dự của 122 thiền sinh.

Từ giai đoạn khởi xướng cho đến nhiều năm về sau, động lực hỗ trợ phía sau của trung tâm là ông Ratilal Mehta, một doanh nhân rất thành công, đồng thời cũng là tín đồ thuần thành của cộng đồng đạo Jain. Cái chết bất ngờ của vợ ông trong một tai nạn khiến ông phải đối diện với thực tại khổ đau, và như bao người đi trước, ông bắt đầu tìm kiếm một phương thức để vượt qua nỗi thống khổ của mình.

Một bài viết về trung tâm Dhamma Khetta trên tạp chí Vipassana Journal kể lại việc ông Mehta, người đã nhiệt tình tìm kiếm trong nhiều truyền thống tôn giáo, lại vô tình nghe được câu chuyện giữa một tăng sĩ đạo Jain và vị giáo sư đạo Jain. Cả hai đang thảo luận về nhiều loại thiền khác nhau, và nhận xét về những trải nghiệm độc đáo của những thiền sinh từng tham gia các khóa thiền Vipassana. Cuộc nói chuyện đó đã gợi hứng thú cho Mehta tham dự khóa thiền kế tiếp do Goenkaji hướng dẫn.

Khi thực hành Vipassana, Mehta đã tìm được điều ông đang tìm kiếm. Với bản chất nhiệt thành, Mehta say mê việc thiền tập, tham dự thêm sáu khóa thiền nữa, hết khóa này đến khóa khác. Nhưng không chỉ có thế, ông còn nhiệt tình giúp đỡ người khác

tim đến với Chánh pháp, điều đã mang lại quá nhiều lợi lạc cho ông. Ông tổ chức các khóa thiền tại nhà riêng của mình, dùng uy tín cá nhân để vận động mọi người học thiền Vipassana, trong đó có tất cả các thành viên của gia đình ông.

Mảnh đất nơi trung tâm Dhamma Khetta được tạo dựng như ngày nay là do gia đình Mehta hiến tặng và đích thân ông đứng ra giám sát hầu hết công việc xây dựng. Dù căn nhà tiện nghi của ông ở gần đó, ông vẫn khăng khăng xin ở lại Trung tâm trong nhiều ngày, thực hành cuộc sống càng giản dị càng tốt, cố gắng trọn thời gian cho việc hành thiền và phục vụ người khác.

Dù vậy, sự sùng kính Chánh pháp không làm giảm đi lòng tôn kính của Mehta đối với tôn giáo ông đã được nuôi dạy từ nhỏ. Ông vẫn tiếp tục hoàn thành nghĩa vụ của một tín đồ Jain ngoan đạo, kính trọng và phục vụ các vị tăng ni của tôn giáo mình. Ông thực hiện được điều này nhờ nhận ra được cốt tủy của đạo Jain là khắc phục lòng tham lam, sân hận và si mê, mà Vipassana là phương pháp để đạt đến mục tiêu ấy. Ông đã thấu hiểu bản chất phổ quát của Chánh pháp thuần khiết, siêu việt tất cả những khác biệt của các giáo phái hay triết thuyết.

Những năm tuổi già, sức khỏe ông Mehta suy sụp vì bệnh ung thư lan truyền khắp cơ thể, gây ra những đau đớn vô cùng. Vào độ tuổi tám mươi, ông phải trải qua một cuộc phẫu thuật nghiêm trọng. Cuộc giải phẫu khiến ông trì trệ về thể chất nhưng không thể ngăn cản sự khao khát thực hành và chia sẻ Chánh pháp của ông. Bất chấp những đau đớn và suy sụp về thể chất, ông vẫn tiếp tục đích thân giám sát công trình xây dựng ở Dhamma Khetta. Vẫn còn chưa kịp hồi phục sức khỏe sau cuộc giải phẫu, ông đã tham gia một khóa tu dài hạn ở Dhamma Giri, mong muốn sử dụng bất kỳ khoảng thời gian nào còn lại của mình theo cách tốt nhất.

\*\*\*



**Đ**ã một năm trôi qua kể từ khi Mehta qua đời. Cái chết của ông là một sự kiện đáng chú ý và gợi nhiều cảm hứng. Ông biết trước mình sắp ra đi và dù phải chịu đựng nhiều đau đớn, ông không hề than van. Ông muốn được ngồi thiền khi cái chết gần kề. Thân nhân trong gia đình và bạn hữu của ông đều có mặt lúc đó. Ông yêu cầu được tắm rửa. Sau khi được đưa trở lại giường, Mehta nhờ giúp ông ngồi dậy trong tư thế thiền và xoay về hướng đông. Mọi người có mặt trong phòng đều ngồi thiền với băng ghi âm tiếng tụng niệm của thầy Goenka được phát ra. Băng tụng chấm dứt với câu chúc lành *bhāvatu sabba maṅgalaṃ* và lời đáp lại *sādhu, sādhu, sādhu*. Toàn thân ông Mehta vẫn ngồi thật ngay thẳng. Vị bác sĩ xem mạch của ông và thông báo: “Ông ấy đã đi rồi.” Điều này làm mọi người ngạc nhiên vì đầu ông vẫn không gục xuống, cũng như thân mình không hề ngã quỵ.

Tin ông Mehta qua đời đến với thầy Goenkaji khi thầy đang ở California trong một ngày giữa những khóa tu. Như thường lệ, những thiền sinh phục vụ tham gia buổi sáng thiền chung, cùng với sự hiện diện của Goenkaji và Mataji. Vào cuối buổi thiền, Goenkaji thông báo với các thiền sinh: “Thầy vừa được một tin thật tuyệt vời.” Thật hiếm khi nghe Goenkaji đưa ra một thông báo như vậy, và các thiền sinh ngạc nhiên hơn nữa khi biết được cách ra đi kỳ diệu của Mehta.

Ở phương Tây, hiếm khi cái chết được nhìn một cách rất tích cực như thế. Hơn nữa, lại càng thật xúc động khi nghe về sự ra đi tuyệt diệu của một thiền sinh tận tụy. Vào thời điểm cận tử, bất chấp thân thể chịu nhiều đau đớn khó chịu, tâm trí ông Mehta vẫn tràn đầy sự tỉnh giác và bình tâm, khiêm cung và từ ái. Những ai hiện diện lúc ông mất, và cả những ai nghe

kể chuyện lại sau này, đều cảm thấy rất may mắn được chia sẻ sự kiện đầy xúc cảm này.

Những người bạn thiện của Mehta luôn nhớ đến tính cách linh hoạt, quả quyết, đầy sinh lực và nhiệt tình của ông. Ngày nay, trung tâm Dhamma Khetta đã phát triển thành một cơ sở có sức chứa 350 thiền sinh, đứng vững như một đài tưởng niệm sự cống hiến tận tụy của ông, một cống hiến vẫn đang tiếp tục đơm hoa kết trái.

\*\*\*

# Bình tâm đối mặt bệnh nan y

*Bài viết sau đây được đăng tải lần đầu tiên trên Bản tin Vipassana (Vipassana Newsletter) số tháng 9 năm 1990.*

**K**hoảng 10 năm trước, vợ tôi, Parvathamma, được chẩn đoán mắc bệnh tế bào thần kinh vận động (motor neuron disease), một căn bệnh hiếm gặp, cho đến nay vẫn không có cách chữa trị. Cô ấy phải trải qua tình trạng các cơ bắp tay chân và cổ dần dần suy thoái, cần được trợ giúp ngay cả trong những hoạt động bình thường. Các phương thức trị liệu do các bác sĩ chuyên ngành khác nhau như điều trị đối chứng, điều trị vi lượng đồng căn, điều hòa theo tự nhiên (Ayurveda) và liệu pháp tự nhiên đều không mang lại kết quả gì. Cô ấy trở nên u sầu và thường xuyên than khóc.

Thật đau lòng, tuy nhiên mọi người trong gia đình cố chăm sóc không để cho cô ấy rơi vào tình huống khó chịu, hay có bất kỳ cảm giác bị bỏ rơi nào. Tất cả những cố gắng của chúng tôi nhằm động viên tinh thần vợ tôi mạnh mẽ hơn, nhưng mặc dù vậy, cô ấy thường suy sụp mỗi khi có bạn bè hay họ hàng đến thăm viếng.

Chính trong giai đoạn này, sau khoảng bốn năm sống trong bệnh tật, vợ tôi tham dự một khóa thiền Vipassana ở Jaipur dưới sự hướng dẫn của thầy Goenkaji. Chỉ mới ngày đầu khóa học, cô đã cảm thấy phải cố gắng ngoài sức mình, nhưng với những thiền sinh đầy yêu thương chung quanh, cô ấy đã mỉm cười chịu đựng được khó khăn.

Vào ngày thứ tư, ngày Vipassana, cô đã thay đổi thành một con người khác. Cô thể nghiệm được một luồng cảm giác vi tế xuyên suốt cơ thể. Cô rạng rỡ đầy niềm vui, và thậm chí cảm

nhận được thân thể mình đang phục hồi sức lực. Khóa tu dưỡng của cô đã tỏ ra là một nơi tạm trú 10 ngày lợi lạc nhất.

Trong suốt những tháng sau đó, cô thực hành thiền thường xuyên cho dù tình trạng cơ thể suy kém đi. Tiếc là do việc làm yêu cầu, tôi phải đi Ajmer, nhưng bất cứ khi nào quay trở về Jaipur, tôi đều ngồi thiền chung với vợ mình. Những băng giảng của Goenkaji và những cuộc thăm viếng của các thiền sinh địa phương đã thôi thúc và hỗ trợ cô.

Chỉ sau một khóa thiền Vipassana, tư chất cô bắt đầu thay đổi đáng kể. Niềm vui đã lan tỏa từ cô. Những người đến an ủi cô ra về trong bình an. Cô chẳng bao giờ than thở về bệnh, cũng chẳng than tiếc về cảnh ngộ khốn khổ của mình. Cô thường xuyên có những lời thăm hỏi đầy yêu thương nhân ái về sức khỏe của những vị khách đến thăm cùng gia đình của họ, cầu chúc họ hạnh phúc, an lạc.

Căn bệnh tiến triển thật nhanh. Cô cảm nhận được những cơ bắp suy nhược rất nhanh, góp phần làm giảm lượng đường và oxygen trong người cô. Mặc dù phải chịu đựng những đau đớn tột độ, cô vẫn cố kềm nén, giữ được hoàn toàn tâm trí tỉnh táo. Từ cổ trở xuống, thân người cô là những đồng cơ, xương thấm thương teo tóp lại, nhưng gương mặt Parvathamma lại rạng rỡ với nụ cười tỏa sáng. Và cô cứ tiếp tục thiền.

Hai ngày trước khi ra đi, cô nồng nhiệt thỉnh cầu mọi người trong gia đình hãy tha lỗi cho cô về bất kỳ những lời lẽ khó nghe nào trong suốt thời gian họ chăm sóc cô, đồng thời bày tỏ những cảm xúc khi cảm thấy may mắn có được một gia đình nhân hậu và bao dung như vậy.

Căn bệnh giờ đây đã lan ra đến cơ tim và phổi, và cô không thể ngủ được nữa vì những cơn ho rũ rượi mỗi khi di chuyển thay đổi tư thế ngồi. Đêm tiếp đó, cô đã ngủ tương đối an lành trong xe lăn của mình. Cứ mỗi lần thức giấc, cô lại bảo những người ngồi bên cạnh cô hãy đi nghỉ ngơi, và hỏi thăm xem những người khác trong gia đình có ngủ được không.

Lúc 7:15 sáng, cô uống chút sữa, theo sau là một cơn ho, điều mà cô luôn khiếp sợ. Cảm thấy ngạt thở, cô nhờ tôi gọi bác sĩ. Ông ta đến trong vòng 15 phút, nhưng khi bác sĩ vừa đến ngưỡng cửa nhà, cô đã trút hơi thở cuối cùng sau một cơn ho nhẹ. Buổi sáng ngày 15 tháng 1 năm 1985, cô đã ra đi bình yên với tinh thần minh mẫn, với ánh mắt nhìn yêu thương dành cho mọi người chung quanh.

Chúng ta học từ Goenkaji rằng việc hành thiền của ta cũng là sự chuẩn bị cho cái chết. Trải nghiệm của gia đình chúng tôi là một minh chứng cho sự thật này. Giữ được sự bình tâm giữa những đau đớn tột cùng, vợ tôi đã luôn kiểm soát được năng lực tâm trí của mình từ đầu đến lúc ra đi. Cô ấy là một nguồn cảm hứng tuyệt vời cho tất cả mọi người, những thiên sinh chúng ta vì thế càng chuyên tâm thực hành Dhamma nghiêm túc hơn. Nỗ lực quyết tâm và thường xuyên thực hành đã giúp chúng tôi giảm nhẹ được cú sốc đau buồn vì mất mát một người thương yêu như cô ấy. Chúng tôi vẫn thường xuyên gởi đến cô ấy tâm từ (*mettā*) với những lời nguyện cầu cho cô được thoát khỏi mọi đau khổ.

- Ông S. Adaviappa

*Pralayaṅkāri bādha meṅ,  
tū hī terā dvīpa.  
andhakāramaya rāta meṅ,  
tū hī terā dīpa.*

—Hindi doha, S.N. Goenka

*Giữa cơn hồng thủy kinh hoàng,  
Tự mình là đảo an toàn trú thân.  
Giữa màn đêm tối vô song,  
Tự mình là ngọn đèn chong soi đường.*

—Thi kệ (doha) Hindi, S. N. Goenka

# Dòng nước mắt<sup>1</sup>

“**N**ày các tỳ-kheo, khởi điểm của sự sống này là từ vô thủy. Chúng ta không thể biết được thời điểm bắt đầu của dòng luân hồi này, của sự sống này, khi chúng sinh chìm đắm trong vô minh, trói chặt với tham ái.

Và như vậy, các ông nghĩ sao? Những dòng nước mắt mà các ông đã than khóc giữa cuộc luân hồi bất tận này khi phải sống chung với người mình không ưa thích, phải ly biệt với người mình yêu thương... có nhiều hơn chăng khi đem so với nước trong bốn biển lớn?”

“Bạch Thế Tôn! Như chúng con đã được Thế Tôn dạy bảo, dòng nước mắt mà chúng con đã than khóc giữa cuộc luân hồi bất tận này khi phải sống chung với người mình không ưa thích, phải ly biệt với người mình yêu thương... là nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.”

“Nói đúng lắm, đúng lắm, hỡi các tỳ-kheo! Các ông đã hiểu đúng giáo pháp do ta giảng dạy. Quả thật là nước mắt nhiều hơn...”

“Này các tỳ-kheo, trong rất nhiều ngày tháng dài đã qua, các ông từng trải qua những lần mẹ chết, con trai chết, con gái chết..., các ông từng trải qua sự mất mát bà con quyến thuộc, tiêu tán tài sản, bệnh tật khổ sở... Dòng nước mắt của các ông khi

---

<sup>1</sup> Ghi chú của người Việt dịch: Bản dịch này được dịch từ bản Anh ngữ nhưng có tham khảo bản Việt dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu trong Tương Ứng Bộ Kinh (Chương 4: Tương ứng vô thủy, Phẩm thứ nhất, Phần 3: Nước Mắt), dịch từ nguyên bản Pāli, và bản Việt dịch của Hòa thượng Thích Tuệ Sỹ trong Tạp A Hàm Kinh, Quyển 33, Kinh 938: Lệ kinh), dịch từ bản Hán văn tương đương trong Đại Chánh Tạng, Tập 2, kinh số 99.

than khóc trong từng trường hợp cũng như trong tất cả những trường hợp kể trên, khi các ông trải qua các kiếp sống, khi luân hồi qua thời gian đằng đẵng, phải sống chung với người mình không ưa thích, phải ly biệt với người mình yêu thương... nước mắt ấy nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.

“Vì sao vậy? Vì khởi điểm của sự sống này là từ vô thủy, hồi các tỳ kheo. Chúng ta không thể biết được thời điểm bắt đầu của dòng luân hồi này, của sự sống này, khi chúng sinh chìm đắm trong vô minh, trói chặt với tham ái.

“Này các tỳ-kheo, như vậy là quá đủ để các ông thấy nhàm chán mọi thứ trong thế giới này, quá đủ để buông xả mọi sự tham muốn, quá đủ để vượt thoát tất cả.”

Kinh Nước mắt - Tương Ưng Bộ Kinh, 2. 126

*Dịch sang Anh ngữ: C.A.F. Rhys Davids*



## Cái chết của con cái

**K**hi cái chết cướp đi một đứa con của chúng ta, bất kể đứa con ấy bao nhiêu tuổi, điều đó luôn là một nỗi đau không sao nói hết. Nỗi đau này quá lớn đến nỗi trong nhiều trường hợp, các bậc cha mẹ không thể tiếp tục là nguồn sức mạnh nâng đỡ cho nhau và cuộc sống hôn nhân suy sụp hoàn toàn.

Đau khổ là một tâm hành khắc sâu và khó chịu, nhưng hành thiền có thể giúp ta đối phó với sức mạnh của nó. Thông qua thực hành thiền hằng ngày, sự hiểu biết về vô thường cũng như sự phát triển mức độ bình tâm của ta đối trước sự vô thường sẽ trở thành nơi an trú, một nơi an trú giúp ta lấy lại sự quân bình và sức mạnh để tiếp tục sống. Sự thực hành của chúng ta có năng lực chữa lành những cảm xúc và làm quân bình tâm trí. Trên con đường bình tâm chấp nhận [vô thường] có sự giải thoát rất rạo khỏi khổ đau.

*Attanā hi kataṃ pāpaṃ,  
attanā saṃkilissati;  
Attanā akataṃ pāpaṃ,  
attanāva visujjhati.  
Suddhī asuddhi paccattaṃ,  
nāñño aññaṃ visodhaye.*

—Dhammapada 12.165

*Tự mình làm điều ác  
Tự mình làm nhiễm ô,  
Tự mình không làm ác,  
Tự mình làm thanh tịnh.  
Tịnh, không tịnh tự mình,  
Không ai thanh tịnh ai!*

—Kinh Pháp Cú, Phẩm 12, kệ số 165  
*Bản Việt dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu*

## Quà tặng vô giá

*Sau cái chết đột ngột của đứa con trai, một người mẹ viết thư cho thầy Goenkaji bày tỏ lòng biết ơn về món quà tặng Dhamma vô giá.*

**C**on muốn kể với thầy về một sự kỳ diệu của pháp thực hành [thiền] này mà con có được ngay trong biến cố thảm khốc nhất của cuộc đời con.

Con là một phụ nữ góa chồng có hai đứa con. Một buổi tối Chủ nhật, con nhận được điện thoại báo tin con trai con đã chết trong một tai nạn xe hơi. Nó vừa được 30 tuổi. Thành bé cũng là người bạn thân thiết nhất của con. Nó có sự gắn kết hoàn hảo với Giáo pháp, với nghệ thuật cũng như mọi lãnh vực trong đời sống.

Con gái con đến thăm đúng lúc con vừa nhận được hung tin và cả hai chúng con đều như tê liệt hoàn toàn. Ngay lúc đó, những ý nghĩ đầu tiên là: “Thôi hết rồi! Đây là một sự vô thường quá khốc liệt và mình không thể làm gì được cả!”

Cú sốc ban đầu của hung tin khiến cho tâm thức phản ứng bằng sự đau đớn khủng khiếp. Điều này ngay lập tức tác động vào cơ thể, và tuyến thượng thận tiết ra một loại độc tố khiến con rất yếu ớt, cộng thêm vào chúng mỗi một kinh niên sẵn có.

Ngày đầu tiên sau đó, con khóc rất nhiều lần, nhưng con nhận ra là những lần khóc thương này chỉ kéo dài trong vài giây. Con nghĩ, tâm thức con đã tự động hướng về những cảm giác, trái hẳn với trước đây con thường khóc lóc trong nhiều giờ.

Nhưng vào ngày thứ hai, điều kỳ diệu đã xảy ra. Đột nhiên con cảm thấy rất an ổn, hoàn toàn chấp nhận sự việc đã xảy ra và tâm thức không còn cảm thấy như lặn lộn trong đau khổ.

Cảm giác rất giống như con vừa qua nhiều ngày tu tập thiền *ānāpāna* (quán niệm hơi thở). Con không hiểu điều gì đã xảy ra với con. Con chưa từng trải qua trạng thái tâm thức như vậy sau khi bán loạn. Trong thực tế con đã từng là một người rất đa cảm và con phải tự hỏi mình: “Phải chăng mình đã trở nên vô cảm hay thờ ơ?”

Trong tất cả những năm thực hành pháp thiền này, con chưa từng thực sự nhận ra một sự bình tâm rõ rệt trước những thăng trầm đổi thay trong cuộc sống hằng ngày. Nhưng con cảm thấy dường như việc thực hành đúng đắn và kiên trì đã dần dần tích lũy nên sự bình tâm một cách lặng lẽ, từng chút một trong tiềm thức. Đột nhiên, sau cú sốc nặng nề, toàn bộ khả năng bình tâm ấy đã vươn lên bề mặt ý thức và hiện hữu ở đó.

Thật là mâu nhiệm! Đã trải qua hai tháng sau biến cố và khả năng bình tâm vẫn còn nguyên đó. Tất nhiên, thỉnh thoảng cũng có một mẩu ký ức đột nhiên hiện về như nhát dao đau nhói chém vào mạn sườn hay đâm vào lồng ngực. Nhưng nhờ sự thực hành thiền, ngay lập tức tâm thức liền nhớ hướng đến “thở vào, thở ra, quan sát cảm giác”. Và qua ba hoặc bốn hơi thở như vậy, con thoát ra khỏi cơn đau và duy trì được một thời gian dài.

Chúng ta có một phương pháp thật kỳ diệu biết bao! Một số người nhìn thấy con trong trạng thái tinh thần như vậy thì nghĩ là có lẽ con vẫn không chấp nhận sự thật, hoặc con đang cố kiềm nén tiếng khóc – có lẽ để chứng tỏ mình là một thiền sinh Vipassana. Nhưng con đã tự phân tích tâm mình và không thấy có dấu hiệu nào của những ý tưởng như vậy.

Vì thế, thưa thầy Goenkaji, con muốn được nghe ý kiến của thầy, liệu trạng thái tâm thức như vậy có phải là một hiện tượng bình thường, đến với mọi thiền sinh vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời họ? Nếu đúng là như vậy thì kinh nghiệm của con là một bằng chứng thực tế cho thấy kỹ thuật thiền Vipassana có hiệu quả kỳ diệu.

Bằng chứng này không cần thiết với con, vì con chưa bao giờ nghi ngờ điều đó, nhưng nó cần thiết cho những người vẫn còn hoài nghi.

Con trai con đã thọ trì giới luật rất nghiêm cẩn trong 8 năm qua. Cháu cũng hiểu biết rất sâu xa về Giáo pháp, không chút nghi ngờ. Cháu là một người rộng lượng và rất bình tâm. Con hy vọng tất cả những phẩm tính đó sẽ cho cháu cơ hội được tái sinh làm người trong Giáo pháp Phật-đà để có thể tiếp tục thanh lọc tâm thức.

Con cảm thấy vô cùng vinh hạnh và may mắn trong cuộc đời này khi gặp được thầy là bậc minh sư mà con học hỏi được quá nhiều. Con cầu mong thầy được kiện khang trường thọ. Con thành kính tri ân đức Phật Thích-ca, các bậc đạo sư truyền thừa, và đặc biệt là thầy, Goenkaji, người đã ban cho con một món quà vô giá.

*Với tất cả tâm từ,  
Gabriela Lonita*



**John Woford**  
**(1971 - 2007)**

## Mãi mãi tri ân

Năm 1989, khi John Wolford 18 tuổi, cha anh là Carl đã ban tặng cho anh món quà Dhamma. Những gì anh được học và thực hành đã làm phong phú đời sống của anh kể từ ngày đó. Năm 2005, ở độ tuổi 34, John được chẩn đoán có bướu não ác tính và được phẫu thuật không lâu sau đó. Từ lúc biết được căn bệnh của mình cho đến tháng 11 năm 2007, anh đã quyết lòng dành trọn cuộc đời mình cho việc gắn bó hơn nữa với Dhamma và chia sẻ Pháp với một ý thức biết ơn nhiều hơn, ngay cả cảm thấy biết ơn căn bệnh của mình.

Căn bệnh ung thư lan dần đến cột sống và cuối cùng giết chết anh. Tuy nhiên, điều này giúp anh chết một cách có ý thức thay vì trong cơn hôn mê sâu, như rất thường gặp ở các bệnh nhân bị bướu não.

Ban đầu, John không trải qua những bất ổn tinh thần hay thể chất đáng kể. Những cơn đau đầu hay các triệu chứng khác, vốn thường gặp ở những người bị bướu não, chỉ xuất hiện với anh vào rất gần giai đoạn cuối. Trong phần lớn thời gian, anh luôn duy trì được sự mạnh mẽ và tràn đầy sinh lực, và nhờ đó có thể đáp ứng trọn vẹn với ý thức mới hình thành về sự thôi thúc tâm linh của mình.

May mắn thay, anh đã có thể từ bỏ công việc, tự mình dành trọn thời gian để ngồi thiền và phục vụ các khóa thiền Vipassana, bao gồm cả một khóa thiền 10 ngày song ngữ Anh-Miến mà anh phục vụ chung với vợ mình là Dhalie, được tổ chức ở Dhamma Torana, Ontario, chỉ 3 tháng trước khi anh qua đời. Anh phục vụ trong nhà bếp nhưng phải thường xuyên vắng mặt vì loại thuốc trị bệnh uống vào mỗi buổi sáng khiến anh buồn nôn. Dù vậy, trong suốt khóa thiền này anh đã sắp xếp biên soạn xong những mẫu chuyện cùng với file âm thanh mà anh thu thập được trong chuyến đi Miến Điện, để có thể tạo thành đĩa DVD gồm các pháp liệu này, dành cho những thiền sinh Miến Điện trong khóa thiền. Mỗi đêm anh hầu như đều không ngủ trước khi đèn tắt vào lúc 10 giờ. Do điều này và vô số những cử chỉ hành vi khác, sự ân cần, rộng lượng và lòng biết ơn của anh đã truyền sang cũng như gợi hứng khởi cho tất cả những ai được quen biết anh.

Sau đây là những lá thư của John và mẹ anh.

## Thư của John

Thầy Goenkaji kính mến,

Con thấy thật khó để kể lại với thầy câu chuyện của con, vì có quá nhiều điều gắn liền với câu chuyện và con cũng khó biết cách thể hiện đầy đủ tầm quan trọng của lòng biết ơn mà con dành cho thầy.

Cách đây nhiều năm, cha con đưa con đến dự khóa thiền Vipassana đầu tiên trong đời con, do Arthur Nichols tổ chức. Lúc ấy, con biết rằng đây là điều quan trọng nhất trong cuộc đời con, nhưng vẫn luôn phải có những tranh đấu giằng co theo nhiều hướng. Điều này đã thay đổi vào tháng 2 năm 2005, khi con bất ngờ được chẩn đoán có một khối u ác tính lớn trong não. Thực sự là toàn bộ cuộc đời con đã thay đổi kể từ đó.

Dựa trên chẩn đoán đầu tiên, lúc đó các bác sĩ cho rằng con sẽ chết trong khoảng từ 9 đến 12 tháng. Dĩ nhiên, đây là một cú sốc nặng, nhưng nó cũng thúc đẩy con theo những hướng rất tích cực. Trong thực tế, Vipassana đã “kiểm soát tình hình” và giúp con tức thời bình tĩnh lại. Ngay lập tức, con cảm thấy biết ơn về việc mình đang chết vì bươu não, bởi vẫn có được một quãng thời gian để tiến hành mọi việc, còn hơn là phải chết khi thấy mình ở trước một chiếc xe hơi đang lao tới và chỉ có vài khoảnh khắc ngắn ngủi trước khi nó cán lên người mình.

Trong vài ba tháng sau đó, các bác sĩ kéo dài thêm tiên lượng của họ từ 9 đến 12 tháng thành nhiều thập kỷ, và rồi lại thu ngắn còn từ 7 đến 10 năm. Con còn nhớ tâm trạng biết ơn ngay lúc đó vì con vẫn còn thời gian để thực hành Dhamma tốt nhất



trong khả năng của mình. Và con cũng thấy biết ơn vì pháp tu tập vô giá này đã được truyền trao cho con rất lâu trước đó.

Con cũng biết ơn vợ con, Dhalie, cũng là một thiên sinh. Ban đầu con nghĩ rằng những gì con phải trải qua chỉ là việc của riêng con, bởi chỉ có con là người bị bướu não. Nhưng không bao lâu, con đã thấy rõ ràng là Dhalie luôn ở bên con trên suốt chặng đường. Chúng con trở nên hết sức trầm tĩnh trong nội tâm, hết sức bình thản, và ngay lập tức nhận ra lợi ích lớn lao của điều này. Chúng con biết ơn về cơ hội được đưa đẩy tới để củng cố Dhamma trong chúng con, để phát triển Dhamma trong chúng con, và để vận dụng Dhamma trong chúng con. Điều này vô cùng hữu ích cho chúng con, và tiếp tục giúp chúng con tự nâng đỡ mình cũng như giúp đỡ lẫn nhau.

Con cũng biết ơn về việc mẹ con, người lúc nào cũng quan tâm đến nhưng “chưa bao giờ có thời gian” để tham gia một khóa thiền, giờ đây đã quan tâm đến việc thực sự tham gia. Người ta có thể dễ dàng hình dung được, hưng tin về chứng bệnh bướu não này là điều khó khăn cho bà hơn so với bất cứ ai khác, và bà đã tìm kiếm trong vô vọng một con đường giúp bà thoát khỏi khổ đau. May mắn thay, bà đã có một quyết định tuyệt vời, và chỉ trong vòng mấy tuần lễ sau lần phẫu thuật đầu tiên của con, mẹ con đã tham gia khóa thiền đầu tiên của bà cùng với Dhalie và con, với sự tham gia phục vụ của cha con.

Cho đến lúc đó, con đã cảm thấy yên lòng với vợ con, cha con và em con. Họ đều đã tham gia ngồi thiền và phục vụ nhiều khóa thiền, con biết rằng cho dù có điều gì xảy ra, cuối cùng họ cũng đều sẽ ổn. Nhưng con không thể nghĩ như vậy với mẹ con. Giờ đây con cảm thấy hạnh phúc vì mẹ con đã tham gia một khóa thiền, đã gieo trồng hạt giống Dhamma, và vì con đã có thể góp sức vào việc này theo một cách nào đó.

Tiếp theo sau đó, mẹ con đã tham gia thêm hai khóa thiền 10 ngày và một khóa thiền học Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*). Con được may mắn tham gia phục vụ trong tất cả các

khóa thiền này. Mẹ con duy trì sự thực tập mỗi ngày một cách dễ dàng, và bây giờ gần như bà không đọc gì khác ngoài các sách Giáo pháp. Chúng con trò chuyện về Dhamma suốt ngày. Mẹ con đón nhận tất cả, giống như một miếng bọt biển thấm nước, không bao giờ phản kháng theo kiểu như “Đủ lắm rồi, mẹ không nhận thêm được nữa!” Và con trở thành một phần trong sự đón nhận của mẹ.

Con biết ơn công ty bảo hiểm y tế đã đồng ý hỗ trợ con về tài chánh, và nhờ đó con có thể nghỉ việc. Giờ đây, con có thời gian hoàn toàn tự do để dành cho gia đình, bạn bè và Dhamma. Dhalie, mẹ con và con cùng ngồi thiền với nhau một cách đều đặn.

Đối với thầy, Goenkaji, người cha Dhamma của con, con đã nợ thầy quá nhiều và con vô cùng biết ơn về việc con có thể tiếp tục đền đáp bằng cách thay thầy phục vụ Dhamma trong nhiều cách khác nhau. Con đang gieo nhân lành với tất cả khả năng mình, phục vụ để giúp thầy truyền bá Dhamma càng xa rộng càng tốt.

Con đang cố hết sức mình thực hiện đúng đắn lời dạy của thầy bằng cách phát triển Dhamma trong con. Con cố gắng giữ giới luật một cách nghiêm cẩn, chú ý nhiều nhất đến việc này. Định và Tuệ vô cùng quý báu, vô cùng giá trị, đã giúp con thấu hiểu và củng cố việc trì giới. Con đã phát triển được một nhận thức rõ rệt hơn nhiều về sự giải thích của thầy, vì sao “ba chân của cái kiềng [Giới, Định, Tuệ] đều hỗ trợ cho nhau”.

Tất cả những điều này chỉ có thể làm được khi có thời gian, và một lần nữa con vô cùng biết ơn về bất kỳ thời gian nào con còn lại. Căn bệnh ung thư có thuyên giảm, nhưng gần đây chúng con phát hiện khối u có thể đang bắt đầu lớn lên trở lại. Chúng con cần sớm kiểm tra việc này. Căn bệnh này có thể rút ngắn cuộc đời con, nhưng ai mà biết được, cũng có thể khối u không lớn lên nữa nhưng thay vì vậy con sẽ chết vì một nguyên nhân khác.

Cho dù thế nào đi nữa, hiện giờ con đang ở đây và hiện con đang thể nghiệm cảm giác. Con sẽ cố hết sức để tự giúp mình, và con rất biết ơn để nói rằng, giúp mình tự nhiên cũng có nghĩa là giúp đỡ người khác.

Xin cảm ơn thầy, Goenkaji, về tất cả sự giảng dạy Dhamma của thầy. Nhờ đó mà cha con, mẹ con, em con, vợ con, bạn bè con và hàng ngàn người không quen biết khác trên thế giới này có thể giúp đỡ chính họ, điều đó có nghĩa là đến lượt họ sẽ giúp đỡ vô số người khác.

*Với lòng biết ơn vô hạn  
và với tâm từ,*  
**John**

## Thư của mẹ John

Thầy Goenkaji kính mến,

Con biết nói gì đây để bày tỏ lòng biết ơn của con về những lợi lạc vô song mà gia đình con và bản thân con đã nhận được thông qua món quà tặng Dhamma vô giá? Con xin gửi đến thầy, một người kể chuyện quá tuyệt vời, vài ba mẫu chuyện ngắn để minh họa cho năng lực của Dhamma trong cuộc sống của con.

### *Câu chuyện thứ nhất*

Tháng Một năm ngoái, khi con biết tin con trai trưởng của con là John, 34 tuổi, có một khối u lớn trong não, con đã hoàn toàn bị sốc nặng và kinh hoàng. Đến tháng Hai, John được đưa vào bệnh viện để phẫu thuật não. Trái ngược với những phản ứng của con, con nhận thấy rõ ràng thái độ của John là can đảm và chấp nhận không kháng cự. Thay vào đó, John biểu lộ lòng từ ái và quan tâm đến chúng con, những người đang quá đau khổ trước những sự kiện bất ngờ này.

Ngay sau ca phẫu thuật kéo dài khoảng 5 giờ liền, con đến thăm John trong phòng hồi sức. Câu đầu tiên con hỏi là: “John, con cảm thấy thế nào?” Với đôi mắt nhắm nghiền và một nụ cười nhẹ thoáng trên khuôn mặt, John đáp lại: “Cảm giác đang sinh khởi, cảm giác đang mất đi.” Sau đó, khi con nhắc lại chuyện này thì John hoàn toàn không nhớ mình đã nói như vậy. Nhưng John kể với con là trước khi vào phòng phẫu thuật, cháu đã bắt đầu việc quan sát cảm giác trong cơ thể với ý định duy trì thực hành này trong suốt thời gian phẫu thuật, cho đến lúc còn có thể.

Con biết rằng điều đáng kể nhất trong nỗi lo lắng của con là sự bất lực không bảo vệ được con trai khỏi biến cố này. Nhưng con đã nhận biết được là Dhamma có thể làm điều đó. Nhờ vào những lợi ích của sự thực hành thiền, con trai con đã chuyển hóa một sự kiện khủng khiếp thành một phương tiện, một quà tặng quý giá để giúp nó thăng tiến trên con đường Dhamma.

### *Câu chuyện thứ hai*

Vài ngày sau cuộc phẫu thuật của John, con đến bệnh viện thăm nó. Con đã hỏi về việc thực hành thiền Vipassana. Con muốn biết làm thế nào mà việc hành thiền mang lại cho John sức mạnh đáng kể khi đối mặt với căn bệnh khủng khiếp này. Khi nói về những kinh nghiệm thực hành thiền Vipassana của mình, John bảo con rằng trong một thời gian dài nó vẫn luôn ao ước là ngày nào đó con sẽ tham gia một khóa thiền và nó sẽ phục vụ trong khóa thiền đó.

Trước đây, cả John và em trai nó, Dharma, đều gợi ý rằng con sẽ được lợi ích khi tham gia một khóa thiền. Lẽ tự nhiên là trong nhiều năm con lúc nào cũng quá bận rộn! Đột nhiên, con thấy không còn bận rộn nữa. Dù không biết là John có bao giờ rời khỏi bệnh viện hay không, con vẫn bảo John là khi nó tham gia khóa thiền sắp tới, con sẽ có mặt ở đó. Có vẻ như điều này là đáp ứng một mong ước nhỏ nhoi và là cách để ủng hộ John.

Con chẳng bao giờ có thể đoán biết những lợi ích con sẽ có được, cũng không ngờ rằng con trai con lại một lần nữa đã chuyển hóa căn bệnh ung thư của nó thành một phương tiện cho món quà của sự giải thoát - món quà của con.

### *Câu chuyện thứ ba*

Khoảng ba tháng sau, con cùng đi trên một chiếc xe hơi với John, vợ John là Dhalie và cha John là Carl. Họ đều là những thiền sinh Vipassana nhiều kinh nghiệm. Chúng con đang cùng đi đến Dhamma Kuñja ở bang Washington, nơi con sẽ tham gia khóa thiền đầu tiên trong đời mình. Một khóa thiền kinh khủng! Con đã bị thiêu đốt bởi sự giận dữ và bức tức với những thứ mà thậm chí con không thể gọi tên. Làm sao con trốn thoát được? Làm sao con có thể bỏ chạy khi con trai trưởng của con đang ngồi đó, trong cùng một căn phòng, với một khối u lớn ép chặt bên trong não?

Con đã ở lại, và bằng cách nào đó, trong khoảng thời gian ngắn ngủi giữa những lần bị nhấn chìm trong các phản ứng hỗn loạn của chính mình, con đã cố gắng vận dụng phương pháp mà con đang học. Vào khoảng giữa của giai đoạn 10 ngày, con tự hỏi không biết làm sao để nói với con trai rằng con đường này không thích hợp với mẹ nó. Nhưng đến cuối khóa thiền, con lại tự hỏi không biết phải bao lâu mình mới được quay trở lại tham gia lần nữa!

Kể từ đó, con đã tham gia thêm hai khóa thiền 10 ngày và duy trì sự thực hành hằng ngày. Trong một tuần lễ, con dự tính sẽ tham gia một khóa thiền có học kinh Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta*) ở Dhamma Surabhi, British Columbia. John sẽ tham gia phục vụ ở khóa thiền đó. Để có thể bắt đầu phụng sự Dhamma theo một phương cách nào đó, con đang được huấn luyện để trở thành người làm việc trực tuyến, giúp việc ghi danh các thiền sinh khi họ nộp đơn tham gia khóa thiền.

Có lần sau khóa thiền đầu tiên đó, con bảo John rằng: “Con đã ném cho mẹ một sợi dây cứu sinh, nhưng lần đầu tiên khi vừa chộp được rồi nắm lấy, mẹ có cảm giác nó giống một sợi dây điện hơn,<sup>1</sup> và ở đầu này sợi dây mẹ thấy nóng bỏng, vừa chộp vào rồi giật nảy lên.”

Sau khi trở về nhà, con nhận thấy cuộc sống thay đổi tốt hơn theo nhiều cách. Gia đình và bạn bè đều bảo con là họ thấy được một sự thay đổi tốt hơn nơi con. Điều quan trọng nhất là con có thể chia sẻ những giây phút quý giá trong đời sống, biết rằng chúng tất yếu sẽ trôi qua, và đối mặt với khổ đau mà không bị nhấn chìm hoàn toàn trong sự lo âu và sợ hãi.

Thưa thầy Goenkaji, con cho rằng tất cả những lợi ích này và còn nhiều hơn thế nữa, đều là nhờ vào sự chuyển hóa nội tâm con có được sau khóa thiền đầu tiên. Mỗi quan hệ giữa con với mọi thành viên trong gia đình đều được cải thiện, và con thật may mắn có thể cùng ngồi thiền với John và Dhalie một cách thường xuyên cũng như thích thú với những buổi trò chuyện về Dhamma với cả hai.

Sự hành trì thực tiễn và lòng từ ái của cả hai là nguồn hứng khởi liên tục đối với con. Thật vô cùng thoải mái khi thấy John đang sử dụng rất tốt thời gian. Vì đã được thôi việc nên thay vào đó hằng ngày John làm việc để truyền bá Dhamma. Giờ đây, các bác sĩ nghĩ rằng khối u trong não của John đã bắt đầu phát triển trở lại. Nhưng nếu sức khỏe cho phép, John sẽ đi Ấn Độ cùng vợ là Dhalie. Và Dhalie sẽ tham gia khóa thiền tự luyện dành cho các thiền sư phụ tá ở Dhamma Giri vào tháng 11. John cũng đã ghi tên vào danh sách chờ để được phục vụ trong cùng khóa thiền đó. Trong tháng Một, con và chồng con sẽ bay sang Miến Điện để gặp vợ chồng John ở đó. Chúng con sẽ viếng thăm nhiều địa điểm thiền Vipassana và hy vọng sẽ tham gia khóa thiền tại một trung tâm ở đó. Chúng con đã được

---

<sup>1</sup> Trong Anh ngữ, tác giả cố ý sử dụng kiểu chơi chữ vì hai danh từ này có cách viết tương tự cũng như phát âm khá giống nhau: dây cứu sinh (lifeline), sợi dây điện (live wire).

chấp thuận tham gia một khóa thiền 10 ngày ở Dhamma Giri vào cuối tháng Một trước khi quay trở về Vancouver. Những dự tính này có xảy ra hay không thì còn phải chờ xem. Nhưng dù sao đi nữa, sự thật là cuộc đời con đã thay đổi tốt hơn vượt ngoài sức tưởng tượng.

Con biết là vẫn còn phải vượt qua một quãng đường dài để phá tan vô minh và chế ngự được những tập khí tham lam, sân hận. Với tất cả những lợi lạc đã có được, con vẫn còn phải rất lâu mới đạt đến sự bình tâm trước một số sự thật nhất định trong cuộc đời, trong đó có cả sự thật là John bị ung thư và các bác sĩ không thể làm được gì để giúp cháu. Con đã quay sang Dhamma như một chiếc bè của cuộc đời con khi sóng to gió lớn. Con sẽ tiếp tục nỗ lực hết sức mình để chèo chống đi về phía trước.

Giống như con mong muốn được thoát khỏi tham ái, đốn đau và khổ sở, con cầu mong cho tất cả chúng sinh cũng đều được thoát khỏi tham ái, đốn đau và khổ sở.

Cầu mong cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

*Với lòng kính trọng và biết ơn,  
Một thiền sinh Vipassana kém cỏi.  
Laurie Campbell*

## **Ba năm sau**

Bà Virginia thân mến,

Tôi rất vui được chia sẻ lá thư tôi đã viết cho thầy Goenkaji. Một thời gian sau khi tôi trao lá thư này cho John để mang đi gửi, John đã hỏi tôi xem liệu tôi có cho phép một phần lá thư được in lại trong một bản tin hay đâu đó đại loại như vậy. Lúc đó tôi đã sẵn sàng đồng ý và sẽ rất vui nếu lá thư này có thể giúp ích được cho bất cứ ai. Bà thấy đó, lá thư của John cũng có ở đây.

Tôi biết ơn bà đã chia sẻ những câu chuyện của John như một thiên sinh trẻ. Điều này khiến tôi cảm thấy vui.

Tôi còn có thêm một câu chuyện nữa để chia sẻ. Khi John vào bệnh viện lần cuối cùng, đã có lúc tôi nhận ra rằng John rất khó có thể trở về nhà lần nữa. Lúc ấy là đầu tháng 11 năm 2007. Tôi còn nhớ, có một hôm tôi bảo John rằng nếu con sống được qua sinh nhật của mẹ thì từ nay về sau, mỗi năm mẹ đều sẽ thắp cho con một ngọn nến trong tim mẹ. Khi nhớ lại, điều tôi nói đó có vẻ như thật kỳ lạ và đáng sợ. Tôi cũng không biết vì sao mình lại nói thế.

John qua đời ngày 20 tháng 11, đúng vào sinh nhật lần thứ 59 của tôi. Tôi trải nghiệm sự ra đi của John như món quà cuối cùng dành cho tôi. Tôi sẵn sàng làm bất cứ việc gì để con trai tôi được sống lâu hơn tôi. Tôi biết rất rõ như vậy. Nhưng tôi không có khả năng làm cho điều đó xảy ra, cũng không thể quyết định được điều gì là tốt nhất cho John. Thật ra, tôi cũng không quyết định được điều gì là tốt nhất cho chính tôi.

Vào lúc ấy, tôi nghĩ việc John ra đi vào ngày đặc biệt ấy là món quà và một thông điệp kỳ diệu trực tiếp cho tôi – cuối cùng thì John đã thoát khỏi đau đớn, và những tuần lễ cuối cùng, những ngày cuối cùng thật là khủng khiếp với những gì John phải chịu đựng.

Kể từ đó, [mỗi năm] khi sinh nhật của tôi đến gần, tôi suy ngẫm rất nhiều cả về tình yêu thương rộng lớn đáng kinh ngạc của John, cũng như về cái chết đang tiến đến gần không thể tránh khỏi của chính mình. Tôi biết rằng John đã giúp cho thời điểm buông bỏ [cuộc đời này] của chính tôi được dễ dàng hơn, bất cứ khi nào thời điểm ấy đến. Và trong khi chờ đợi, sự nhận hiểu của tôi về vô thường đã được sâu sắc hơn.

Kể từ thời điểm John biết mình bị bướu não cho đến lúc qua đời, tiến trình tăng trưởng và phát triển [tâm linh] của chính John được thúc đẩy rất nhanh. Thật tuyệt vời khi quan sát được những khía cạnh gay gắt khó chịu của John dần dần tan biến, và chúng kiến cũng như tận hưởng năng lượng yêu thương mà



John chia sẻ không giới hạn với bất cứ ai có dịp gặp gỡ cháu. Gần đến ngày cuối cùng, thật là một đặc ân khi được nhìn thấy sự tan rã của “cái tôi” ích kỷ và sự hiển lộ hoàn toàn bản chất của hiện hữu: lòng thương yêu.

Không có gì phải ngỡ vực, phương tiện mà John đã dùng để chuyển hóa chính là sự thực hành Vipassana. John đã tham gia một khóa học cấp tốc về nghệ thuật sống và đã hoàn tất thật tốt đẹp.

John đã cực kỳ may mắn khi nhận được món quà Dhamma thông qua cha mình. Ta không thể nhìn thấy sự kỳ diệu trong lộ trình của John nếu không có ảnh hưởng của cha là Carl. Và trong lòng mình, tôi nợ Carl một món nợ lớn của lòng biết ơn vì đã đưa cả hai đứa con trai của tôi đến với Dhamma. Tôi mãi mãi mắc nợ anh ấy, nhưng rồi như anh ấy đã chỉ ra cho tôi, những sự thăng trầm và món nợ này còn phải mở rộng để bao gồm cả những người đã giúp đỡ anh ấy trên con đường tu tập, và tiếp tục trở ngược lên nữa đến các bậc thầy và thiên sinh trước đây, mãi cho đến điểm khởi đầu từ đức Phật.

Quả thật là một hành trình tuyệt vời – dù đau đớn nhưng thật phong phú với những món quà của lòng yêu thương và bi mẫn. Rất nhiều điều đã đến với tôi, bao gồm cả lòng tốt của nhiều người đã xúc động trước John và đến lượt họ lại hào phóng cởi mở chính bản thân họ với tôi.

Mặc dù vậy, tôi e rằng tôi hoàn toàn không giống với một số tác giả khác xuất hiện trong quyển sách của bà. Khi ngày giỗ của John đến gần, tôi nhận biết nỗi đau đớn khủng khiếp của sự mất mát, sự trở dậy của nỗi buồn đau hầu như không che giấu. Bất kể là tôi lão luyện như thế nào trong việc vận dụng lý trí để biện rõ lý lẽ, và ngay cả trong những lúc có nhiều tri thức trọn vẹn hơn, thì sự thật cay đắng về cái chết của John vẫn khiến tôi đau đớn không thể nói hết bằng lời.

Tôi không được bình tâm và điều tốt nhất tôi có thể làm là ngồi xuống cùng với nỗi đau, cố gắng vận dụng lòng bi mẫn đối

với sự bám chấp dường như bất trị của tôi. Tôi biết tất cả nỗi đau này [khởi sinh] chỉ là do ở chính tôi, những gì tôi muốn, cách thức tôi ao ước vũ trụ này được sắp xếp. Liệu tôi có nên đau buồn về việc con trai tôi thoát khỏi cuộc sống khổ đau này? Về việc con trai tôi đã chuyển hóa thành công phần thô xấu nhất của kim loại thành vàng ròng? Liệu tôi có nên đau buồn về việc con trai tôi nuôi dưỡng được lòng yêu thương ngày càng lớn mạnh đến mức cuối cùng chỉ duy nhất có yêu thương còn lại?

Khi tôi nghĩ về các con, tôi thật kinh ngạc. Chúng đã là những bậc thầy trên quá nhiều cấp độ, và tôi thật lạ lùng là bằng cách nào đó tôi đã có được chúng trong cuộc đời tôi. Đến nay, John ra đi đã gần ba năm rồi, nhưng theo nhiều ý nghĩa, cháu vẫn đang ở bên tôi, ảnh hưởng đến tôi và dẫn dắt tôi. Tôi thật là người mẹ may mắn nhất!

*Với tất cả tâm từ,*

**Laurie**

# Hãy tu tập để tự cứu mình

*Khi chúng ta thiền tập hằng ngày, buổi sáng và buổi tối, Vipassana sống mãi trong ta. Sự tỉnh giác về các cảm giác trong thân là một hệ thống cảnh báo sớm của ta, sẽ cảnh báo ta ngay khi có những phản ứng nào củng cố thêm các thói quen xấu của ta. Khi chúng ta nỗ lực để làm thay đổi khuôn mẫu [thói quen] này, nhu cầu làm chủ tâm ý trở nên hết sức rõ ràng.*

*Tiến trình này đơn giản, nhưng rất tinh tế. Thật dễ dàng sơ xuất, và sự chệch hướng sai lầm có thể tiếp tục ngày càng lan rộng hơn bởi con đường cực kỳ lâu dài. Vì thế, bất cứ khi nào có cơ hội, tốt nhất là nên rà soát lại con đường tu tập đúng đắn thông qua việc tham gia các khóa thiền và lắng nghe thật kỹ những bài giảng giải thích rõ ràng của thầy Goenkaji.*

*Bài dưới đây được đăng tải lần đầu tiên trên Bản tin Vipassana (Vipassana Newsletter) số ra mùa xuân năm 1997, là phần tóm lược từ bài pháp thoại ngày thứ hai của Goenkaji trong khóa thiền 3 ngày dành cho các thiền sinh cũ. Trong bài này, thầy đã thận trọng điểm lại về phương pháp Vipassana, giải thích chi tiết về sự thiền tập.*

**T**rên bề mặt, tâm chơi nhiều trò chơi khác nhau – nghĩ ngợi, tưởng tượng, mơ mộng, phóng tưởng... Nhưng sâu tận bên trong tâm vẫn là tù nhân bị giam hãm bởi khuôn mẫu thói quen của chính nó; và khuôn mẫu thói quen ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm là cảm nhận những cảm giác và phản ứng lại chúng. Nếu cảm giác là dễ chịu, tâm phản ứng bằng sự thèm muốn, tham lam; nếu cảm giác là khó chịu, tâm phản ứng bằng sự chán ghét, sân hận.

Sự giác ngộ của Đức Phật là đi vào tận gốc rễ của vấn đề. Trừ phi chúng ta giải quyết vấn đề ở phần gốc rễ, bằng không ta

sẽ chỉ giải quyết được với phần tri thức và chỉ có phần này của tâm được thanh lọc. Khi gốc rễ của cây không được lành mạnh, toàn thể cây ấy sẽ bị ốm yếu. Nếu gốc rễ lành mạnh, chúng sẽ cung cấp nhựa tốt cho cả cây. Bởi vậy, hãy bắt đầu giải quyết vấn đề từ phần gốc rễ. Đây là sự giác ngộ của Đức Phật.

Khi Đức Phật giảng dạy Dhamma, con đường của Giới, Định, Tuệ (*sīla, samādhi and paññā*), đó không phải là để thành lập tông phái, giáo điều hay đức tin. Bát Thánh đạo là con đường thực tiễn và những ai đi theo con đường này có thể đến tận tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm, diệt trừ được tất cả khổ đau.

Những người đã thực sự giải thoát chính mình biết rằng việc đi vào tầng lớp sâu thẳm của tâm – làm một cuộc giải phẫu tâm – là việc phải do chính mình làm, là việc riêng của mỗi người. Người khác có thể hướng dẫn quý vị với lòng từ bi, người khác có thể giúp đỡ, hỗ trợ quý vị đi trên con đường. Nhưng không ai có thể đặt quý vị trên vai mang đi và nói: “Ta sẽ mang con đến đích cuối cùng. Chỉ cần tuân phục ta, ta sẽ làm mọi việc cho con.”

Quý vị chịu trách nhiệm về sự ràng buộc của chính mình. Quý vị chịu trách nhiệm về việc làm cho tâm mình bất tịnh, chứ không phải ai khác. Chính quý vị phải riêng chịu trách nhiệm thanh lọc tâm mình, và cắt đứt mọi sự ràng buộc.

Sự thực hành liên tục là bí quyết của thành công. Khi nói rằng quý vị phải tỉnh giác một cách liên tục, có nghĩa là quý vị phải tỉnh giác với trí tuệ về những cảm giác trên cơ thể, nơi quý vị thực sự kinh nghiệm được mọi thứ nảy sinh và diệt đi. Sự tỉnh giác về vô thường là yếu tố thanh lọc tâm – sự tỉnh giác về những cảm giác khởi sinh, diệt mất.

Việc tri thức hóa sự thật này sẽ không ích gì cả. Quý vị có thể hiểu: “Mọi cái đã nảy sinh thì sớm muộn gì cũng sẽ diệt đi. Bất cứ ai đã sinh ra đời, sớm muộn gì cũng sẽ chết. Đây là vô thường (anicca).” Quý vị có thể hiểu điều này một cách đúng đắn, nhưng quý vị đã không trải nghiệm nó. Chỉ có sự trải

nghiệm của chính tự thân mình mới giúp quý vị thanh lọc tâm và giải thoát quý vị khỏi khổ đau. Từ ngữ được dùng để diễn đạt sự “trải nghiệm” này ở Ấn Độ vào thời đức Phật là *vedanā*, nghĩa là cảm thấy bằng chứng nghiệm, chứ không chỉ là bằng sự tri thức hóa. Và điều này chỉ có thể khả thi khi cảm giác trên cơ thể được cảm nhận.

Vô thường (*anicca*) phải được trải nghiệm. Nếu quý vị không trải nghiệm được vô thường thì nó chỉ là một lý thuyết. Và Đức Phật không quan tâm đến các lý thuyết. Ngay cả từ trước thời đức Phật, và trong thời đức Phật, có những đạo sư dạy rằng toàn thể vụ trụ là một dòng chảy liên tục biến đổi, là vô thường (*anicca*), điều này không có gì mới. Cái mới của Đức Phật là sự trải nghiệm về vô thường, và khi quý vị chứng nghiệm về vô thường trong phạm vi cơ thể của chính mình, quý vị bắt đầu làm việc tại tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm.

Có hai điều rất quan trọng đối với những ai đi theo con đường tu tập này. Thứ nhất là việc phá vỡ ngăn cách giữa tâm ý thức và vô thức. Nhưng ngay cả khi tâm ý thức của quý vị có thể cảm nhận được những cảm giác mà trước đây chỉ cảm nhận được bằng tâm vô thức, thì chỉ riêng điều đó cũng không giúp ích gì cho quý vị. Đức Phật muốn quý vị bước thêm bước thứ hai: thay đổi khuôn mẫu thói quen phản ứng của tâm tại tầng lớp sâu thẳm nhất.

Khi đạt tới giai đoạn quý vị bắt đầu cảm nhận cảm giác là bước khởi đầu tốt, nhưng khuôn mẫu thói quen phản ứng vẫn tồn tại. Khi quý vị cảm thấy một cảm giác khó chịu, nếu quý vị tiếp tục phản ứng – “Ồ, ta phải loại trừ nó đi” – điều đó không giúp ích gì cả. Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy một dòng trôi chảy dễ chịu của những rung động rất vi tế khắp cơ thể, và quý vị phản ứng – “À, tuyệt quá! Đây là những gì ta đang tìm kiếm. Giờ thì ta đã có được!” – như vậy quý vị đã hoàn toàn không hiểu gì về Vipassana.

Vipassana không phải là một trò chơi với sự dễ chịu và khó chịu. Quý vị đã phản ứng như thế suốt cả đời mình, trong vô

lượng kiếp. Bây giờ nhân danh Vipassana quý vị bắt đầu làm cho khuôn mẫu [thói quen] này mạnh hơn. Mỗi lần cảm thấy một cảm giác khó chịu, quý vị phản ứng cùng một kiểu cách bằng sự chán ghét. Mỗi lúc khi cảm thấy một cảm giác dễ chịu, quý vị lại phản ứng cùng một kiểu cách bằng sự thèm muốn. Vipassana không giúp ích gì cho quý vị, bởi vì quý vị đã không giúp ích gì cho Vipassana.

Bất cứ khi nào quý vị mắc lại sai lầm cũ khi phản ứng bởi vì thói quen cố hữu, hãy xem quý vị ý thức được nhanh chóng đến mức nào: “Hãy nhìn xem – một cảm giác khó chịu và tôi đã phản ứng bằng sự chán ghét; một cảm giác dễ chịu và tôi đã phản ứng bằng sự thèm muốn. Đây không phải là Vipassana. Điều này sẽ không giúp gì cho tôi.”

Hãy hiểu rằng, đây là những gì quý vị cần làm. Nhưng nếu quý vị không thành công 100 phần trăm, cũng không sao cả. Điều này không có hại cho quý vị với điều kiện là quý vị luôn hiểu rõ và không ngừng cố gắng thay đổi khuôn mẫu thói quen cố hữu. Cho dù chỉ vài khoảnh khắc quý vị thoát khỏi ngục tù thì quý vị vẫn đang tiến bộ.

Đây là những gì đức Phật muốn quý vị làm: thực hành Bát Thánh Đạo.

Thực hành giới (*sīla*) để quý vị có thể có được chánh định (*samādhi*). Đối với những ai không ngừng phạm giới, có rất ít hy vọng là họ sẽ tới được tầng lớp sâu thẳm nhất của thực tại.

Giới (*sīla*) phát triển sau khi quý vị đã kiểm soát được phần nào tâm ý, sau khi quý vị bắt đầu hiểu với trí bát-nhã (*paññā*) rằng phạm giới là rất tai hại.

Trí bát-nhã ở mức độ chứng nghiệm sẽ giúp ích cho định (*samādhi*). Định ở mức độ chứng nghiệm sẽ giúp ích cho giới.

Giới hoàn thiện hơn sẽ giúp cho định vững mạnh hơn. Định vững mạnh hơn sẽ giúp trí tuệ bát-nhã (*paññā*) trở nên sáng tỏ hơn.

Mỗi phần trong ba phần này đều hỗ trợ lẫn nhau và quý vị sẽ tiếp tục tăng tiến.

Quý vị nhất thiết phải cùng hiện hữu với thực tại, với sự thật đúng như bản chất của nó. Mọi sự vật không ngừng thay đổi. Tất cả rung động không gì khác hơn là một dòng biến đổi, một dòng trôi chảy. Sự nhận biết này loại trừ khuôn mẫu thói quen phản ứng đối với các cảm giác bám rễ sâu [trong tâm thức].

Bất kỳ cảm giác nào quý vị trải nghiệm - dễ chịu, khó chịu hay trung tính - quý vị nên sử dụng chúng như những công cụ. Những cảm giác này có thể trở thành công cụ giúp giải thoát quý vị khỏi khổ đau, với điều kiện là quý vị hiểu rõ sự thật đúng như bản chất của chúng. Nhưng cùng những cảm giác này có thể trở thành công cụ làm gia tăng gấp bội khổ đau của quý vị. [Những cảm giác] ưa thích hay ghét bỏ không tạo thành vấn đề. Thực tế là, những cảm giác luôn sinh khởi và diệt mất, chúng là vô thường (anicca). [Những cảm giác] dễ chịu, khó chịu hay trung tính – cũng không có gì khác biệt cả. Khi quý vị bắt đầu nhận ra được thực tế là, ngay cả những cảm giác dễ chịu nhất mà quý vị cảm nhận được cũng là khổ (dukkha), đó là lúc quý vị đang đến gần hơn với sự giải thoát.

Hãy hiểu được tại sao những cảm giác dễ chịu cũng là khổ (dukkha). Mỗi khi một cảm giác dễ chịu khởi sinh, quý vị bắt đầu thích thú nó. Thói quen bám víu vào những cảm giác dễ chịu đã tồn tại trong vô lượng kiếp. Và chính vì điều này mà quý vị có sự chán ghét. Thèm muốn (hay tham ái) và chán ghét (hay sân hận) là hai mặt của cùng một đồng xu. Tham ái càng mạnh mẽ thì chắc chắn sân hận càng mãnh liệt. Sớm muộn gì thì mọi cảm giác dễ chịu đều cũng sẽ chuyển thành khó chịu, và mọi cảm giác khó chịu đều sẽ chuyển thành dễ chịu - đây là luật tự nhiên. Nếu quý vị bắt đầu thèm muốn những cảm giác dễ chịu, quý vị đang mời gọi khổ đau.

Giáo huấn của Đức Phật giúp chúng ta làm tan rã sự chắc đặc khiến chúng ta không thấy được sự thật đích thực. Trong

thực tại chỉ có toàn là những rung động, không còn gì khác. Đồng thời cũng có sự chắc đặc. Ví dụ, bức tường này là chắc đặc. Đây là sự thật, một sự thật nhìn thấy bên ngoài. Ở [mức độ] sự thật tối hậu thì cái mà quý vị gọi là bức tường thật ra không gì khác hơn là một khối rung động của những hạt hạ nguyên tử (subatomic particle) [cực nhỏ].

Dhamma phát triển sự hiểu biết của chúng ta, để ta có thể tự mình thoát khỏi thói quen phản ứng và nhận ra được rằng sự thêm muốn đang làm hại chúng ta, sự ghét bỏ đang làm hại chúng ta. Và rồi chúng ta thực tế hơn: “Hãy xem, có sự thật tối hậu, và cũng có sự thật nhìn thấy bên ngoài, cũng là một sự thật.”

Tiến trình đi vào tận bề sâu của tâm để giải thoát chính mình chỉ có thể được thực hiện bởi chính tự thân quý vị, nhưng quý vị cũng phải sẵn sàng làm việc cùng với gia đình, cùng với xã hội như một tổng thể. Thước đo để thấy được tình thương, lòng bi mẫn và thiện ý có thực sự đang phát triển hay không chính là những phẩm tính này có được thể hiện đến với những người quanh ta hay không.

Đức Phật muốn chúng ta được giải thoát ở mức độ sâu nhất của tâm thức. Và điều này chỉ khả thi khi ba tính chất vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*) được nhận thức rõ. Khi tâm thức bắt đầu thoát khỏi sự ước thúc [của hành nghiệp], hết lớp này đến lớp khác [các hành nghiệp] lần lượt được thanh lọc cho đến khi tâm hoàn toàn thoát khỏi mọi sự ước thúc. Khi đó, sự thanh tịnh trở thành một cách sống. Quý vị không cần phải thực hành tâm từ (*mettā*) như hiện nay sau một giờ hành thiền. Sau này, tâm từ ấy trở thành cuộc sống của quý vị. Lúc nào quý vị cũng tràn đầy tình thương, lòng bi mẫn và thiện ý. Đây là mục tiêu, là đích đến.

Con đường giải thoát là con đường tu tập ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Các phóng tướng tốt lành không có gì sai quấy cả, nhưng trừ phi thay đổi được thói quen phản ứng mù



quáng ở phần sâu nhất của tâm, bằng không thì quý vị chưa thể giải thoát được. Không ai được giải thoát trừ phi phần sâu nhất của tâm được thay đổi. Và phần sâu thẳm nhất của tâm liên tục tiếp xúc với các cảm giác trong cơ thể.

Chúng ta phải chia cắt, mổ xẻ, làm tan rã toàn bộ cấu trúc để hiểu được tâm và thân tương quan mật thiết với nhau như thế nào. Nếu quý vị chỉ tu tập với tâm và bỏ quên thân, quý vị không thực hành lời Phật dạy. Nếu quý vị chỉ tu tập với thân và bỏ quên tâm thì quý vị không hiểu đức Phật một cách đúng đắn.

Bất kỳ điều gì nảy sinh trong tâm đều chuyển thành thể chất, thành một cảm giác trong lãnh vực vật chất. Đây là khám phá của đức Phật. Người ta quên mất sự thật này, vốn chỉ có thể hiểu được nhờ sự tu tập đúng đắn. Đức Phật nói: “*Sabbe dhammā vedanā samosaraṇā*” – “Bất kỳ điều gì nảy sinh trong tâm đều bắt đầu trôi chảy như một cảm giác trong cơ thể.”

Đức Phật đã dùng từ *āsava*, có nghĩa là “dòng chảy” hay “say sưa”. Giả sử quý vị khởi sinh cơn giận. Một dòng sinh hóa bắt đầu, làm nảy sinh những cảm giác rất khó chịu. Vì những cảm giác khó chịu này, quý vị bắt đầu phản ứng với sự giận dữ. Khi quý vị giận dữ, dòng chảy trở nên mạnh mẽ hơn. Có những cảm giác khó chịu và cùng với chúng, một hóa chất được tiết ra. Khi quý vị giận dữ hơn, dòng chảy càng trở nên mạnh hơn.

Cùng một cách thức như vậy, khi đam mê hay sợ hãi khởi sinh, một loại chất sinh hóa bắt đầu trôi chảy trong máu. Một chu kỳ xấu xa khởi đầu và tự nó lặp đi lặp lại. Có một dòng chảy, một sự say nghiện, ở bề sâu của tâm. Vì vô minh, chúng ta nghiện thích dòng chảy của loại chất sinh hóa đặc biệt này. Mặc dù chúng làm ta đau khổ nhưng ta vẫn nghiện thích. Ta thèm muốn chúng hết lần này đến lần khác. Bởi vậy chúng ta không ngừng khởi sinh hết cơn giận dữ này đến cơn giận dữ khác, hết đam mê này đến đam mê khác, và sợ hãi chồng chất. Chúng ta trở nên nghiện thích bất kỳ sự bất tịnh nào mà chúng ta tạo

ra trong tâm. Khi chúng ta nói ai đó nghiện rượu hay nghiện ma túy, thực ra là không đúng. Không có ai nghiện rượu hay nghiện ma túy cả. Sự thật là người ta nghiện những cảm giác do rượu và ma túy tạo ra.

Đức Phật dạy chúng ta quan sát thực tại. Mọi sự nghiện ngập sẽ được giải trừ nếu chúng ta quan sát sự thật về những cảm giác trong cơ thể với sự nhận hiểu rằng: "*Anicca, anicca*. Điều này là vô thường." Dần dần chúng ta sẽ học được cách ngừng không phản ứng nữa.

Dhamma hết sức giản dị, hết sức khoa học, hết sức đúng thật – một luật tự nhiên áp dụng cho mọi người. Phật tử, tín đồ đạo Ấn, đạo Hồi, đạo Cơ Đốc, người Mỹ, người Ấn, người Miến, người Nga hay người Ý – chẳng có gì khác biệt cả, một con người là một con người. Dhamma là khoa học thuần túy về tâm thức, thể chất và sự tương tác giữa cả hai. Không được để Dhamma trở thành tông phái hay niềm tin triết lý. Điều này sẽ chẳng có ích lợi gì cả.

Nhà khoa học vĩ đại nhất thế giới - đức Phật - đã thực hiện công cuộc tìm ra sự thật về sự liên hệ giữa tâm thức và thể chất. Khám phá ra sự thật này, Ngài cũng khám phá được phương cách vượt ra ngoài tâm thức và thể chất. Ngài thăm dò thực tại không phải vì tính tò mò mà là để tìm kiếm một phương cách thoát khỏi khổ đau. Hết thảy mọi chúng sinh đều có quá nhiều khổ đau - hết thảy mọi gia đình, mọi xã hội, mọi quốc gia, toàn thể thế gian này, đều có quá nhiều khổ đau. Bạc Giác Ngộ đã tìm ra một phương pháp để thoát khỏi sự khổ đau này.

Không còn giải pháp nào khác, mỗi cá nhân buộc phải thoát ra khỏi khổ đau. Mọi thành viên trong một gia đình buộc phải thoát khỏi khổ đau. Khi ấy gia đình sẽ trở nên hạnh phúc, bình an và hài hòa. Nếu mọi thành viên trong xã hội thoát khỏi khổ đau, nếu mọi người dân trong một đất nước thoát khỏi khổ đau, nếu mọi người trên thế giới đều thoát khỏi khổ đau, chỉ khi đó mới có hòa bình thế giới.

Không thể có hòa bình thế giới chỉ vì chúng ta mong muốn như thế: “Tôi khát khao hòa bình thế giới, do đó phải có hòa bình.” Điều này không xảy ra. Chúng ta không thể khát khao hòa bình. Khi chúng ta khát khao, chúng ta đánh mất sự bình an của chính mình. Bởi vậy, đừng khao khát! Hãy thanh lọc tâm của quý vị. Khi ấy, mọi hành động của quý vị đều sẽ làm tăng thêm sự an bình trong vũ trụ.

Hãy thanh lọc tâm của quý vị. Đó là cách thức để quý vị giúp ích xã hội. Đó là cách thức để quý vị ngừng làm hại người khác và bắt đầu giúp đỡ họ. Khi quý vị tu tập để giải thoát chính mình, quý vị sẽ thấy rằng mình cũng bắt đầu giúp đỡ người khác thoát khỏi khổ đau của họ. Một người trở thành nhiều người – vòng tròn dần dần được mở rộng. Nhưng không có ảo thuật, không có phép màu. Hãy tu tập cho sự bình an của chính mình, và quý vị sẽ thấy rằng quý vị bắt đầu giúp cho bầu không khí xung quanh quý vị được bình an hơn, với điều kiện là quý vị phải tu tập một cách đúng đắn.

Nếu có bất kỳ phép lạ nào, thì đó chính là phép lạ của sự thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm thức, từ chìm đắm trong khổ đau sang giải thoát khỏi khổ đau. Không có phép lạ nào lớn hơn phép lạ này. Mỗi bước đi hướng về phép lạ này đều là những bước đi lành mạnh và hữu ích. Bất kỳ phép lạ nào khác được nhìn thấy đều là sự trói buộc.

Nguyện cho tất cả quý vị thoát khỏi khổ đau, thoát khỏi ràng buộc. Hãy thọ hưởng bình an thực sự, hòa hợp thực sự, hạnh phúc thực sự.

- S. N. Goenka

*Aciraṃ vatayaṃ kāyo,  
pathaviṃ adhisessati;  
Chuddho apetaviññāṇo,  
niratthaṃva kaliṅgaraṃ.*

—Dhammapada 3.41

*Ôi! Không bao lâu tấm thân xác thịt này,  
Sẽ nằm dài trên mặt đất,  
Không ai lưu ý đến, hoàn toàn không còn ý thức,  
Như một khúc gỗ vô dụng.*

Kinh Pháp Cú, Phẩm 3 - Tâm, Kệ số 41.

*Không bao lâu thân này,  
Sẽ nằm dài trên đất,  
Bị vất bỏ, vô thức,  
Như khúc cây vô dụng.*

*Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu*

# Lẩn tránh tuệ giác vô thường

**T**rong nhiều thế kỷ, con người đã phát minh ra vô số những sản phẩm trong nỗ lực nhằm cải thiện vẻ ngoài của cơ thể, che giấu mùi hôi, ngăn chặn sự phân hủy, che giấu những nỗi đau về thể chất cũng như tinh thần. Tất cả đều nhằm tạo ra một ảo tưởng về sự đẹp đẽ, hạnh phúc và thường hằng. Trên thị trường có đủ các thứ đồ trang sức, quần áo thời trang, thuốc nhuộm tóc, đồ trang điểm, kem dưỡng da, thuốc khử mùi hôi, nước hoa, rượu, ma túy... và nhiều thứ khác nữa.

Sự thật về thân thể vật chất này đã bị chôn sâu trong vô thức và sản phẩm do thân này tạo ra chỉ còn là những nắm đất phủ lên quan tài. Đức Phật đã nêu ra sự thật về thân thể vật chất này. Ngài nhận biết qua kinh nghiệm thân chứng sự phân hủy trong từng khoảnh khắc nối tiếp nhau của cơ thể và sự già cỗi nói chung dẫn đến cái chết. Và ngài khám phá ra sự thật về vô thường (*anicca*) trong thân thể chính là chìa khóa dẫn đến Niết-bàn (*nibbāna*).

Tất cả chúng ta đều có những manh mối dẫn đến sự thật này, nhưng luôn lẩn tránh nó. Bởi vì nó làm phơi bày một nỗi sợ hãi sâu sắc bao trùm của sự mất mát, gắn chặt cùng những tham luyến mạnh mẽ của ta, với nhận thức sai lầm về một thân thể thường tồn là trú xứ của bản ngã vĩnh hằng.

Thiền tập Vipassana quán chiếu bản chất thực sự của thân tâm với tính chất thay đổi không ngừng của nó - sự vô thường. Phát triển sự bình tâm đối với thực tại thân tâm này chính là phương tiện dứt trừ sự bám luyến với thân tâm và đưa ta đến giải thoát.

# Bài kệ của Ambapālī

*Thời Phật còn tại thế, Ambapālī là một kỹ nữ nổi tiếng xinh đẹp tuyệt trần. Bà có một người con trai, về sau trở thành một bậc trưởng lão nổi bật trong Tăng đoàn của đức Phật. Một hôm, bà được nghe người con trai thuyết pháp và xúc động vì chân lý trong bài giảng ấy nên từ bỏ đời sống thế tục để xuất gia làm một vị tỳ-kheo ni. Thông qua việc quán chiếu sự hư hoại của thân thể vốn đã từng một thời xinh đẹp của mình, bà nhận hiểu được lẽ vô thường đến mức độ rất ráo và chứng quả A-la-hán.*

*Dưới đây là một số vần kệ được chọn lọc từ bài kệ của bà, mô tả những thay đổi làm chuyển biến thân thể khi tuổi già.<sup>1</sup>*

252. Mái tóc xưa đen nhánh,  
Nhu màu đen ong mật,  
Mỗi sợi đều uốn cong.  
Giờ đây do tuổi già,  
Đã trở thành thô xấu,  
Nhu những sợi chỉ gai.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

253. Bao phủ đầy hoa thơm,  
Ồi mái đầu thơm ngát,  
Nhu hộp chứa hương thơm.  
Giờ đây do tuổi già,  
Hôi hám như lông chó.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

---

<sup>1</sup> Con số trước các dòng kệ là do người Việt dịch thêm vào để người đọc biết được các đoạn kệ được trích từ kinh văn. Toàn bài kệ gồm các đoạn từ 252 đến 270 nhưng ở đây chỉ chọn trích một số đoạn.

256. Lòng mày xưa xinh đẹp,  
Cong vút như vàng trắng,  
Được họa sĩ khéo vẽ.  
Giờ đây do tuổi già,  
Rũ xuống xếp thành hàng,  
Trên vàng trán nhăn nheo.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

257. Sáng đẹp như ngọc quý,  
Mắt xanh thâm vuốt dài.  
Giờ đây do tuổi già,  
Vẻ đẹp đã biến mất.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

260. Hàm răng trước xinh đẹp,  
Trắng nõn như búp non.  
Giờ đây do tuổi già,  
Vàng ố và gãy rụng.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

265. Ngực căng tròn xinh đẹp,  
Săn chắc và nhô cao.  
Giờ đây đã trệ xuống,  
Treo như túi nước rỗng.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

266. Thân thể trước xinh đẹp,  
Như vàng lá đánh bóng,  
Giờ đây đầy nhăn nheo.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

269. Đôi bàn chân xinh đẹp,  
Nhu bông gòn trắng mịn.  
Giờ đây do tuổi già,  
Nứt nẻ và nhăn nheo.  
Hoàn toàn đúng như lời  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật

270. Thân này là như thế,  
Nay già suy hư hoại,  
Chất chứa bao nỗi khổ.  
Nhu căn nhà cũ kỹ,  
Vôi vữa đều tróc rơi.  
Hoàn toàn đúng như lời,  
Đấng Tuyên Thuyết Sự Thật.

—Khuddaka Nikāya, Therīgāthā 13. 252–270,  
(Tiểu Bộ Kinh, Trưởng Lão Ni Kệ, 13. 252 -270)  
Amadeo Solé-Leris dịch sang Anh ngữ

Dưới đây là bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu:

252. Đen như sắc con ong,  
Tóc dài ta khéo uốn,  
Nay biến đổi vì già,  
Nhu vải gai, vỏ cây,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

253. Thorn như hộp ướp hương,  
Đầu ta đầy những hoa,  
Nay biến đổi vì già,  
Hôi như lông con thỏ,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.



256. Trước lông mày của ta,  
Chói sáng khéo tô vẽ,  
Nay biến đổi vì già,  
Nhăn nheo, rơi suy sụp,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

257. Mắt ta xanh và dài,  
Sáng đẹp như châu báu,  
Nay biến đổi vì già,  
Hư hại không chói sáng,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

260. Trước răng ta sáng chói,  
Như búp nụ chuỗi hoa,  
Nay biến đổi vì già,  
Bể gãy vàng như lúa,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

265. Trước vú ta sáng chói,  
Căng thẳng và tròn đầy,  
Nay biến đổi vì già,  
Trống rỗng treo lủng lẳng,  
Như da không có nước,  
Trống không, không căng tròn,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

266. Trước thân ta chói sáng,  
Như giáp vàng đánh bóng,  
Nay biến đổi vì già,  
Đầy vết nhăn nhỏ xíu,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

269. Trước chân ta chói sáng,  
Vội lòng mềm như bông,  
Nay biến đổi vì già,  
Nứt nẻ đầy đường nhăn,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

270. Thân này là như vậy,  
Nay già chứa nhiều khổ,  
Ngôi nhà đã cũ kỹ,  
Vội trét tường rơi xuống,  
Đúng như lời giảng dạy,  
Của bậc nói sự thật.

*Dvipādakoyaṃ asuci,  
duggandho parihārati;  
Nānākūṇapaparipūro,  
vissavanto tato tato.*

*Etādisena kāyena,  
yo maññe uṇṇametave;  
Paraṃ vā avajāneyya  
kimaññatra adassanāti.*

- Sutta Nipata 1.207-208

*Thân như nhóp, hai chân,  
Mang đầy mùi hôi hám,  
Với bao thứ bất tịnh,  
Thải ra qua nhiều lối.  
Với thân thể như thế,  
Nếu người tự đề cao,  
Hay khinh thường người khác,  
Còn nguyên do nào khác,  
Ngoài lẽ quá ngu si?*

- Tiểu Bộ Kinh, Kinh Tập 1. Kệ số 207-208

*Thân này với hai chân,  
Bất tịnh và hôi thúi,  
Đầy xác chết, chảy nước,  
Lại được giữ, nâng niu.  
Với thân thể như vậy,  
Ai lại nghĩ đề cao,  
Hay khinh miệt kẻ khác,  
Trừ kẻ không thấy gì.*

Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu



# Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji – Phần III

## Những câu hỏi y đức dành cho y học hiện đại

**Câu hỏi:** *Giả sử, khi cái chết gần kề, một ai đó từ chối nhận thức ăn hay trị liệu. Người ấy biết mình sắp ra đi và cảm thấy không thể chấp nhận cuộc sống kéo dài thêm nữa. Điều đó có thể xem là hành động tự sát chăng?*

**Trả lời:** Một lần nữa, điều đó còn phụ thuộc nhiều yếu tố. Nếu người ấy từ chối ăn uống nhằm mục đích ra đi sớm thì điều đó không đúng. Nhưng nếu người ấy ngừng ăn hay ngưng uống thuốc và nói: “Hãy để tôi chết bình yên, đừng quấy rầy tôi nữa” thì điều đó khác hẳn. Tất cả đều phụ thuộc vào ước nguyện của người đó. Nếu mong muốn được chết nhanh, điều đó sai rồi. Nhưng nếu ước nguyện ra đi an lành thì hoàn toàn khác hẳn.

**Câu hỏi:** *Các bác sĩ phương Tây chữa trị cho bệnh nhân bằng hết khả năng của mình. Tuy nhiên, khi họ quyết định không còn phương cách chạy chữa nào nữa thì sẽ có một cơ chế, theo đó bệnh nhân được phép về nhà và được cung cấp dịch vụ điều dưỡng nhằm giúp bệnh nhân ra đi bình an trong môi trường quen thuộc. Thông thường, tất cả phương pháp trị liệu lúc đó chỉ là cho thuốc giảm đau, chăm sóc ân cần và giúp bệnh nhân được thoải mái mà thôi.*

**Trả lời:** Thật tuyệt vời! Như vậy rất tốt! Cách làm này rất nhân bản. Nếu người ấy sắp mất và cũng không còn cách nào chữa trị nữa, thì tốt hơn nên đưa người ấy về nhà để hưởng bầu không khí trong lành hơn. Hãy tạo ra một môi trường Chánh pháp. Hãy để người ấy ra đi bình an, trong sự thoải mái. Tốt lắm!

*Na antalikkhe na samuddamajjhe,  
na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa;  
Na vijjatī so jagatippadeso,  
yatthaṭṭhitaṃ nappasaheyya maccu.*

- Dhammapada 9.128

*Chẳng phải trên trời cao,  
Chẳng phải dưới biển sâu,  
Thậm chí cũng chẳng phải trong hang động trên núi cao  
Người ta có thể tìm nơi ẩn náu.  
Vì không một nơi nào trên thế gian này,  
Mà con người không bị cái chết chế ngự.*

- Kinh Pháp Cú, Phẩm 9 - Ác, Kệ số 128

*Không trên trời, giữa biển,  
Không lánh vào động núi,  
Không chỗ nào trên đời,  
Trốn khỏi tay thần chết.*

Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu

## Đổi diện cái chết

**N**ăm 2002, Terrell Jones qua đời vì bệnh ung thư tại nhà riêng ở Copper Hill, Virginia. Tám năm trước đó, ông đã gặp được pháp thiền Vipassana và không bao lâu sau đó, vợ ông, Diane cũng tham gia một khóa thiền. Họ cùng nhau trở thành những thiền sinh nghiêm túc, thiền tập và phục vụ hết khả năng của mình.

Ngay cả việc biết rõ về cái chết của Terrell có thể đến bất cứ lúc nào cũng không ngăn cản được sự phục vụ của hai người. Trong những tuần lễ ngay trước khi mất, Terrell và Diane làm việc trọn thời gian như những nhân viên phụ trách ghi danh cho khóa tu ở một trung tâm không chính thức gần đó.

Hai tuần trước khi Terrell mất, Diane lái xe đưa Terrell đi suốt 12 giờ về hướng bắc đến Trung tâm Thiền Vipassana Dhamma Dharā, ở Massachusetts, nơi ngài Goenkaji và vợ là Mataji đang viếng thăm. Họ muốn bày tỏ lòng tôn kính với hai người và tỏ lòng biết ơn về món quà Vipassana họ nhận được. Trong suốt chuyến đi, Terrell đã là nguồn gợi hứng cho tất cả: không sợ hãi, không hối tiếc, chỉ có sự hân hoan và lòng biết ơn.

Terrell chỉ có 10 tuần lễ để đối diện với không chỉ là bệnh ung thư ở giai đoạn cuối, mà còn là sự mất mát tình yêu thương của ông trong 30 năm qua. Ông cũng phải đối diện với sự thật là ông sẽ không còn nữa để giúp đỡ và an ủi vợ mình.

Khi phải nhìn cơ thể Terrell khô héo dần, Diane cũng có cùng 10 tuần lễ như vậy để học cách đối diện với cái chết của người chồng gần bố 30 năm qua. Trong tâm trí mình, mỗi ngày bà đều phải đối diện với cái chết của chồng.

Terrell và Diane luôn muốn tìm một phương pháp để giảm nhẹ đi sự luyến ái giữa hai người, để người còn sống sẽ ít đau khổ hơn trước sự mất mát khi người kia chết đi. Và cả hai người đều biết rằng Vipassana chính là phương pháp đó.

Họ thiền tập cùng nhau mỗi ngày, đôi khi trong nhiều giờ. Họ duy trì sự tỉnh giác về các cảm thọ trong nỗi buồn khi họ phải chia xa lâu ngày, và cố giữ sự bình tâm hết mức có thể được trong khi quan sát nỗi đau đớn và sự sợ hãi. Mong ước mãnh liệt của Terrell lúc sắp mất là có được một tâm thức an bình, giữ được trọn vẹn sự bình tâm, với sự tỉnh giác cao độ về những cảm thọ ở thời điểm chết – đó là một mong ước đã được thành tựu.

Trong thời gian ở Massachusetts, Terrell và Diane đã vui vẻ đồng ý trả lời phỏng vấn, chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của họ về cuộc sống và cái chết đang đến gần của Terrell.

**Terrell:** Vâng, bà đã biết là tôi bị chứng ung thư mà theo lời bác sĩ thì hy vọng điều trị được rất mong manh. Nhưng đó chỉ là một trò chơi với những con số [về thời gian dài ngắn] mà thôi. Cách đối phó của tôi và Diane là, thực sự mà nói, chúng tôi rất hạnh phúc. Nghe có vẻ ngược đời, nhưng chúng tôi đã xem căn bệnh ung thư này như một món quà, bởi nó cho chúng tôi thấy quá nhiều điều mà trước đây trong cuộc sống hàng ngày chúng tôi không hề nhận biết. Mỗi ngày, chúng tôi càng nhận biết được nhiều hơn những con người, những sự vật mà chúng tôi cảm thấy phải biết ơn. Trước đây, tôi nghĩ, chúng tôi chỉ xem đó là những chuyện đương nhiên mà không trân quý, đặc biệt là đối với những người bạn yêu mến chúng tôi, nhưng chúng tôi lại nhận biết về điều đó quá ít. Giờ thì chúng tôi không có nhiều thời gian còn lại, hay ít nhất theo dự đoán là như thế, nên chúng tôi không còn xem mọi việc là đương nhiên phải vậy. Chúng tôi luôn cảm thấy mình thật quá may mắn với những gì có được.

**Bà Virginia:** Anh có lo sợ không?

**Terrell:** Không, tôi không lo sợ. Có gì để sợ chứ? Tôi có thể chết trong 30 ngày nữa, tôi không biết chắc. Nhưng tôi cũng có thể không chết trong 30 năm nữa. Ngay cả khi tôi có thêm 30 năm nữa, rồi tôi cũng sẽ không sẵn sàng cho cái chết hơn so với bây giờ. Tôi cũng sẽ trải qua chính xác những gì tôi đang trải qua vào lúc này. Vào lúc này, tôi có một cơ hội là 50/50 để vượt



qua cái chết. Hoặc là tôi vượt qua và còn sống, hoặc là tôi sẽ chết. Xác suất là 50/50.

Cái chết là tuyệt đối không thể né tránh. Tất cả mọi người trong chúng ta đều phải chết vào một lúc nào đó. Những người không nhận án tử hình từ y học, họ đang ở ngoài kia. Nhưng họ quá bận rộn, họ không ngồi lại suy ngẫm trong từng giây phút về cái chết. Trong khi tôi không có nhiều việc khác để suy nghĩ, nên có lẽ tôi tập trung suy nghĩ sắc bén hơn so với họ.

***Bà Virginia:** Trong trường hợp như thế nào mà anh tìm gặp được pháp thiên Vipassana?*

**Terrell:** Một buổi tối tôi trò chuyện với một người bạn và than phiền với anh ấy là tôi gặp khó khăn trong giao tiếp. Tôi không thể trò chuyện được với ai cả. Anh ấy nói: “Anh biết không, tôi đã tham gia khóa học này và trong 10 ngày tôi hoàn toàn phải giữ im lặng, gọi là sự Im Lặng Thánh Thiện.” Thế là tôi muốn được một mình đi đến đó. Kỳ diệu thay, mặc dù anh bạn này không tiếp tục thực hành sau khi về nhà, nhưng anh vẫn còn giữ được hai tờ thông tin nhỏ, loại được gửi cho những người tò mò muốn tìm hiểu về các khóa thiền. Anh ấy vẫn còn giữ chúng trong túi hành lý. Tôi đọc qua và ngay lập tức muốn đi.

Nhưng có lẽ tôi đã không đi nếu như việc tổ chức các khóa thiền dựa trên căn bản quyên góp. Bởi vì tôi đã tham gia rồi rút khỏi quá nhiều các hội nhóm khác nhau và tôi rất hoài nghi. Cứ mỗi khi tôi tham gia vào một nhóm nào và tìm hiểu sâu hơn về họ, tôi luôn luôn tìm thấy một điều gì đó mang tính thương mại, mang lại lợi nhuận cho một ai đó. Nhưng việc phục vụ các khóa thiền hoàn toàn miễn phí cho tôi thấy ý nguyện của Vipassana là khác biệt. Tôi đã đến trung tâm này chỉ trong vòng 6 tuần sau khi đọc được 2 tờ thông tin.

Khi tôi hoàn tất khóa thiền 10 ngày, tâm trí tôi quay lại với tất cả những vấn đề bất ổn mà tôi đã gặp lúc ở nhà, và thật không tin nổi, chúng không còn tồn tại nữa! Những phản ứng

tôi thường có với một số ý tưởng nhất định về gia đình hay bạn bè, tất cả giờ đây không còn nữa. Trong tôi tràn ngập sự tỉnh giác về những gì tôi có, sự biết ơn mà tôi cần phải có với những con người trong cuộc đời tôi, những người đã chịu đựng tính khí của tôi suốt cuộc đời họ. Tôi không đợi được nữa mà nôn nóng gọi điện thoại ngay cho Diane để nói rằng tôi yêu cô ấy nhiều biết bao, và khẩn khoản xin cô ấy dành cho tôi một cơ hội nữa. Không lâu sau đó, Diane cũng tham gia một khóa thiền và từ đó trở đi, bà biết không, chúng tôi tu tập rất chuyên sâu, nhiều lần trong một năm, rất nhiều khóa thiền. Sự hiểu biết của chúng tôi càng sâu sắc hơn. Giải pháp cho tất cả các vấn đề bất ổn của chúng tôi đã được tìm ra: thanh lọc, thanh lọc và thanh lọc.

Vì chúng tôi lúc nào cũng yêu thương nhau rất nhiều, cho nên mục tiêu tu tập của chúng tôi là phải có đủ tuệ giác Vipassana để khi một trong hai chúng tôi đi dần vào cõi chết thì chúng tôi vẫn đủ khả năng vượt qua mà không hoàn toàn suy sụp. Và chúng tôi cực kỳ may mắn khi đã đạt được mục tiêu đó. Trước đây chúng tôi không biết điều này, bà biết đó. Chúng tôi đã không biết là mình đạt được mục tiêu này, cho đến khi sự việc xảy ra. Chúng tôi đã hoàn toàn không biết mình sẽ phản ứng thế nào với việc một trong hai chúng tôi phải đối diện cái chết, không biết gì cả. Và khi điều đó xảy ra, chúng tôi phát hiện rằng toàn bộ những hiểu biết mới về bản chất cái chết đã bám rễ ở mức độ rất sâu trong chúng tôi. Bên dưới bộ óc lý trí, sâu trong tầng vô thức, có điều gì đó đã mất đi, đã được thanh lọc nhờ công phu tu tập Vipassana.

Với kinh nghiệm này, chúng tôi đang sống cùng với cái chết ngay trong lúc này, tôi không thể nói chính xác... Tôi thực sự không thể nói ra bằng lời là những gì đã [được thanh lọc] không còn nữa. Nhưng bất kể điều gì đã từng khiến tôi có phản ứng sợ sệt với ý nghĩ về cái chết thì nay đã không còn nữa. Tôi không thể giải thích gì, trừ ra việc là bằng cách nào đó mà tất cả những năm tháng tu tập thiền đã xóa bỏ được điều đó, đã dứt trừ bất ổn đó đến tận gốc rễ. Điều đó thật tuyệt vời.

*Bà Virginia: Về phần cô Diane, cô đã đối phó với bản thân, với những cảm giác của mình như thế nào khi nhìn thấy Terrell đau đớn dữ dội? Làm thế nào cô chịu đựng được việc mình bất lực không thể giúp giảm nhẹ nỗi đau ấy? Về mặt thể chất, cô có giúp gì được bằng cách nào khác hay không?*

**Diane:** Với chúng ung thư này, Terrell thường phải trải qua sự khó chịu cực kỳ. Tôi hết lòng yêu thương anh ấy nên luôn mong muốn có thể giúp đỡ anh trong những lúc đau đớn ấy. Nhưng có rất nhiều lần tôi không thể làm được điều đó. Tôi cố sửa đổi tư thế nằm của anh ấy cho được thoải mái hơn và cho anh ấy dùng thuốc để giảm bớt cơn đau, nhưng thường thì chẳng hiệu quả gì. Có nhiều lúc tôi nghĩ: “Trời ơi, còn chuyện gì khác tôi có thể làm được nữa đây?”

Tôi muốn giúp anh ấy, nhưng thực tế tôi không thực sự làm được gì nhiều về mặt thể chất. Đó chính là chỗ mà thiền tập hữu ích. Tôi thường nói: “Terrell, chúng ta hãy chú tâm vào hơi thở, chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác.” Anh ấy sẽ chú tâm vào cơn đau của mình, còn tôi chú tâm vào cơn đau của tôi.

Cơn đau của tôi là cảm giác vô dụng, nhưng rồi điều đó vẫn luôn thay đổi. Đó là vô thường. Nó thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Đôi khi tôi có cảm giác muốn giúp đỡ nhưng không giúp được gì, và chính vào lúc đó sức mạnh trong tôi trỗi dậy. Sức mạnh ấy đến từ bên trong, từ nhiều năm thiền tập, trở nên tỉnh giác về những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại và bình tâm với điều đó – có một tâm quân bình và nhận thức rõ về vô thường (anicca).

Cho nên, khi thời điểm đến tôi chú tâm vào hơi thở, vì đó là nơi Goenkaji gọi là “những núi lửa nhỏ” sẽ bùng lên. Tôi có thể cảm nhận được chúng đang đến, và khi chúng đến, tôi chú tâm vào hơi thở của mình, tôi chú tâm vào những cảm giác. Đôi khi, thậm chí tôi có thể khóc. Khi nước mắt tuôn tràn, tôi cảm nhận chúng nóng bỏng trên mặt tôi. Tôi chú tâm vào đó. Tôi chú tâm vào những giọt nước mắt đang rơi. Tôi chú tâm vào chỗ ngứa

lại nơi cổ họng. Khi tôi cảm nhận mọi cảm giác trên khắp cơ thể, sự khó chịu giảm nhẹ đi. Tôi có thể giúp anh ấy nhiều hơn qua việc anh ấy thấy được cách này có hiệu quả, và khi anh ấy thấy được như vậy, anh ấy chú tâm nhiều hơn. Đó là một sự hợp tác. Nó hiệu quả theo cả hai chiều. Khi anh ấy thấy tôi khó chịu, anh ấy cũng làm giống như vậy để giúp tôi.

*Bà Virginia: Hiện giờ có lẽ nhiều người cho rằng cô đang ở vị trí khó khăn hơn, bởi cô chính là người ở lại [sau khi Terrell mất].*

**Diane:** Tôi biết điều đó, lúc nào tôi cũng nghe họ nói vậy. “Cô là người chăm sóc, và người còn ở lại sẽ phải khó khăn hơn nhiều.” Thế nhưng, như tôi đã nói lúc này, sự tu tập đã cho chúng tôi sức mạnh và sự hiểu biết về vô thường (anicca) – thay đổi, thay đổi và thay đổi. Khi anh ấy ra đi, tôi sẽ có sức mạnh từ sự tu tập của mình, sức mạnh từ Vipassana, và tâm từ (mettā) cũng như tình yêu. Tất cả những người đã giúp đỡ chúng tôi qua nhiều năm, và sự tu tập mang lại cho tôi sức mạnh. Tôi cũng biết ơn Vipassana đã đi vào cuộc đời tôi qua anh ấy. Chúng tôi đã trưởng thành, chúng tôi đã trưởng thành với một hiểu biết vượt ngoài ngôn ngữ. Tôi không thể diễn đạt điều đó.

Chúng tôi đã thiền tập cùng nhau mỗi ngày, kể từ ngày bắt đầu. Chúng tôi không bao giờ dao động. Thiền tập bao giờ cũng là một phần quan trọng trong cuộc đời chúng tôi. Khi chúng tôi lớn tuổi hơn, việc phục vụ [trong các khóa thiền] cũng trở nên rất quan trọng. Trong mấy năm gần đây, chúng tôi đã quyết định sẽ dành trọn phần đời còn lại chỉ để phục vụ [trong các khóa thiền] và thiền tập. Điều đó không chỉ giúp truyền rộng Dhamma mà cũng giúp chúng tôi củng cố sự thiền tập của mình. Sự tu tập hàng ngày và tâm nguyện của chúng tôi trở nên mạnh mẽ.

*Bà Virginia: Terrell, anh có thể nói về việc phục vụ [trong các khóa thiền]?*

**Terrell:** Phục vụ [trong khóa thiền] cũng tuyệt vời như thiền tập Vipassana vậy. Việc phục vụ tự nó cũng là một khóa thiền khác. Tôi đã tham gia khóa phục vụ 20 ngày hồi năm ngoái. Tôi đã thấy yêu thích việc phục vụ những khóa dài ngày. Bạn đến đó phục vụ mỗi ngày. Bạn làm điều đó vì bạn biết ơn những gì bạn nhận được, và bạn muốn chia sẻ đến với người khác. Cảm giác muốn phục vụ người khác là một cảm giác tốt đẹp – giúp nâng cao tâm hồn và hết sức mãn nguyện. Bạn biết rằng bạn đang hiến tặng thời gian của mình để người khác có thể thực hành Vipassana, nhưng quà tặng mà những người phục vụ nhận lại cũng giá trị không kém, nếu không muốn nói là còn giá trị hơn nữa. Thật tuyệt vời khi nhìn ra thấy cả rừng người đang thiền tập và biết rằng bạn phải là một phần trong đó để điều này có thể được thực hiện. Hết thấy mọi người đang hiện diện ở đó, từ vị thầy hướng dẫn cho đến người lau dọn nhà vệ sinh đều là cần thiết – họ chỉ có chức năng khác nhau thôi. Một số công việc đòi hỏi sự rèn luyện nhiều hơn những công việc khác, nhưng nếu không có những người phục vụ, khóa tu không thể diễn ra.

*Bà Virginia: Làm thế nào anh tìm được sự quân bình giữa những nỗ lực giành lại sự sống và việc đạt đến một sự điềm nhiên chấp nhận kết luận y khoa này?*

**Terrell:** Tôi tự thấy mình trong tình cảnh mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối. Nói ra thật lạ lùng, tôi chưa bao giờ thực sự nghĩ đến việc bản thân mình bị ung thư giai đoạn cuối. Trong các tài liệu y khoa và trong tất cả những liệu pháp thay thế mà tôi đã từng đọc qua, nếu tìm thấy được một điều gì có hiệu quả, hoặc có vẻ như có hiệu quả, được khen ngợi là hữu ích, hoặc đã từng hữu ích trước đây, tôi đều thử qua. Nhưng tôi không bám víu vào những thứ đó, vì tôi không sợ chết. Tôi sẽ chết bây giờ, hoặc 10 năm nữa, 20 năm, 30 năm nữa – đều là tôi sẽ chết. Không có giải pháp nào né tránh được sự thật là tôi sẽ chết. Vì thế, tôi không tuyệt vọng khi một giải pháp nào đó không hiệu quả. Bây giờ nó không cần phải có hiệu quả. Nếu nó có hiệu quả thì

thật tuyệt: Tôi và Diane sẽ có thêm nhiều thời gian để thiền tập và phục vụ. Nếu nó không hiệu quả, cũng thật tuyệt: Chúng tôi có thời gian tuyệt vời này ở bên nhau. Chúng tôi cùng nhau đến với Dhamma. Tất cả những điều tuyệt vời này đã đến với chúng tôi. Chúng tôi tràn ngập sự biết ơn. Chúng tôi vẫn sẽ hạnh phúc bất kể điều gì xảy ra.

*Sau khi Terrell qua đời được một tháng, Diane trở lại Massachusetts để thiền tập. Cô ấy kể lại những kỷ niệm lúc anh qua đời và thời gian trước đó.*

**Diane:** Vào buổi sáng anh ấy mất, chúng tôi đã thức dậy và thiền tập. lát sau, trong khi tôi đang nói điện thoại với một người bạn, tôi nghe Terrell gọi: “Diane, em cần phải đến đây bây giờ.” Tôi đáp “vâng” và ngắt điện thoại. Khi tôi đến bên cạnh, Terrell nói: “Đến giờ rồi.” Một lần nữa tôi nói “vâng”.

Chúng tôi trò chuyện một chút và anh ấy hỏi: “Phải chắc chắn là anh đang làm đúng. Anh đang làm đúng chứ, em yêu?” Tôi trấn an anh ấy: “Đúng, anh đang làm đúng mà.”

Anh ấy rất tỉnh giác, anh ấy bắt đầu tỏa sáng. Màu da anh ấy thay đổi, anh ấy đúng là đang tỏa sáng! Một người bạn lúc ấy ở bên tôi, nhìn anh ấy và xác nhận: “Anh ấy đang tỏa sáng.” Anh ấy đang tràn ngập tình yêu, tràn ngập lòng bi mẫn, và Dhamma như vừa hiện hữu... bạn có thể thấy, anh ấy đang tỏa sáng. Anh ấy hoàn toàn đắm mình trong ánh sáng.

Anh ấy bảo tôi: “Tốt rồi, em yêu. Em sẽ không sao đâu.” Anh ấy không hề sợ hãi. Anh ấy tỉnh giác nhận biết mọi thứ chung quanh mình. Anh ấy nhìn tôi và nói: “Em yêu, anh không nhìn thấy được nữa. Giờ đã đến lúc rồi.” Anh ấy hơi nhếch môi chờ đợi một nụ hôn của tôi. Tôi hôn anh.

Vào lúc ấy, đó là tất cả những gì tôi có thể làm – để cảm ơn anh ấy đã cho tôi món quà Dhamma tuyệt diệu này. Không thực sự khó để buông xả vì Dhamma tràn ngập quanh đây; Dhamma đang hiện hữu. Tôi không cảm thấy bám giữ.

Trước khi mất, anh ấy bắt đầu tụng kệ. Anh không cần phải lấy hơi để thở. Đó là những hơi thở rất bình an và tuyệt vời, tràn ngập tình yêu thương, tràn ngập lòng bi mẫn với cả thế giới này. Tôi không còn là “tôi”, không có “cái tôi”, không có “cho tôi”, không có gì “của tôi”. Khoảnh khắc ấy vô cùng thanh khiết. Tôi đã hoàn toàn quy thuận Dhamma.

Chúng tôi đã từng hết sức luyện ái nhau và biết rằng điều đó là không tốt. Chúng tôi đã hy vọng rằng Vipassana sẽ chỉ ra cho chúng tôi phương pháp vượt qua điều đó. Tôi vẫn thường tự hỏi liệu phương pháp ấy có thực sự hiệu quả không khi thời khắc cuối cùng sẽ đến. Và nó đã thực sự hiệu quả. Tôi đã mất đi người yêu của đời tôi, người bạn thân thiết nhất của tôi, người dẫn dắt cuộc đời tôi. Tôi để anh ấy ra đi. Tôi không thấy dính mắc hay cố bám giữ lấy anh ấy. Thậm chí tôi không hề phải nghĩ đến điều đó. Mọi việc chỉ đơn giản xảy ra theo cách như vậy. Đó không chỉ là một niềm vui, đó là một niềm vinh hạnh khi được ở bên anh ấy và cùng trải qua kinh nghiệm này với anh ấy, được giúp đỡ anh ấy đi qua những giây phút cuối cùng. Trong tôi tràn ngập niềm vui. Thật rất khó giải thích.

Khi anh ấy trút hơi thở cuối cùng, một luồng năng lượng chạy khắp người tôi mà tôi thực sự không thể giải thích. Chỉ biết nó chạy khắp người tôi, một năng lượng tốt lành. Tôi cảm thấy dễ chịu, và tôi biết khoảnh khắc đó anh ấy đã ra đi – từ sự sống đến cái chết.

Chính vào lúc ấy, một điều gì đó bỗng trở nên rõ ràng đối với tôi. Cuối cùng tôi đã hiểu – 9 năm thiền tập, tỉnh giác về mọi cảm giác và bình tâm với hiểu biết về vô thường (anicca) – mọi việc trở nên rõ ràng với tôi, hết sức rõ ràng: Đây là vô thường. Chính là như vậy.

Trái tim tôi rộng mở. Tôi không còn là Diane. Tôi hoàn toàn sống trong khoảnh khắc hiện tại với sự nhận hiểu trọn vẹn về vô thường (anicca), sự không thường hằng của mọi thứ. Tôi hoàn toàn không còn bám víu vào mọi thứ, và tôi tràn ngập

niềm vui đến nỗi anh ấy có thể trao đến cho tôi món quà của sự nhận hiểu về khoảnh khắc này. Tôi sẽ giữ lấy điều này mãi mãi và tôi hy vọng có thể chia sẻ với người khác.

Sau khi Terrell trút hơi thở cuối cùng trong cuộc đời này, đã có những giọt nước mắt, nhưng không có đau thương – chỉ có niềm vui tràn ngập. Thật rất khó giải thích điều đó, vì mọi người đều cảm thấy rằng, khi bạn vừa mất đi người yêu của đời mình, bạn phải hoàn toàn bị nhấn chìm. Nhưng trong tôi lại tràn ngập tâm từ (*mettā*).

Vài giờ sau khi Terrell mất, người ta đưa anh ấy đến nhà tang lễ. Tôi ngồi một mình trên ghế trong phòng khách, nhìn quanh tất cả những đồ vật của anh và nhận ra rằng thứ duy nhất anh ấy mang theo chính là Dhamma.

Trong một lúc lâu, tôi không thể đưa ra quyết định gì. Tôi có thể đi làm việc gì đó nhưng chỉ đứng lạng như thể đang chờ đợi anh ấy. Chúng tôi luôn cùng nhau đưa ra các quyết định, dù là quyết định nhỏ nhặt nhất. Sự gắn bó này chính là điều khiến người ta cảm thấy thiếu vắng khi họ đã từng sống chung với ai đó trong một thời gian dài. Có một khoảng trống vắng rất khó để vượt qua.

Từ sau cái chết của Terrell, đã có những giọt nước mắt và những khoảnh khắc đau thương. Tôi nhớ anh ấy, nhưng vì tôi có thiền tập, tôi có thể ngồi lên gối thiền. Tôi ngồi đó và chú tâm vào hơi thở - ngay cả khi nước mắt chảy xuống ướt đầm hai gò má – tôi quan sát nỗi cô đơn, đau buồn, sự trống vắng và nỗi đau trong tim, cảm thấy xót thương cho chính mình. Tôi chỉ quan sát và để cho mọi việc cứ tự nhiên diễn ra.



*Jarā vyādhi se mauta se,  
lade akelā eka.  
Koī sātha na de sake,  
parijana svajana aneka.*

- Hindi doha, S.N. Goenka

*Tuổi già, bệnh tật và cái chết,  
Chúng ta đều phải một mình đối diện.  
Cho dù gần gũi, thân thiết đến đâu,  
Cũng không ai có thể chia sẻ cùng ta những điều này.*

- Thi kệ (doha) Hindi, S.N. Goenka



**S.N. Goenka**  
**1924–2013**

## Bảy mươi năm đã qua

*Sau đây là bản dịch một bài viết của ngài Goenkaji, ban đầu được đăng trên Bản tin Vipassana bằng tiếng Hindi (Hindi Vipassana Patrika), số tháng 2 năm 1994.*

**C**uộc đời tôi đã trải qua 70 mùa thu. Ai biết được sẽ còn lại bao nhiêu mùa thu nữa? Làm thế nào để thời gian còn lại có thể được sử dụng tốt nhất? Mong cho sự tỉnh giác này luôn được duy trì.

Trong dịp này, tôi chợt nhớ đến những lời dạy đầy lợi lạc của đức Phật. Những lời này được ngài nói ra ở thành Xá-vệ (*Sāvattihī*), trong vườn Kỳ thọ Cấp-cô-độc (*Anāthapiṇḍika's Jetavanarāma*).

Vào lúc đêm tối, một vị thiên tử cõi trời đến gặp Phật. Vị này bày tỏ những cảm nghĩ của mình với đức Phật qua hình thức một bài kệ bốn câu:

*Accenti kālā, tarayanti rattiyo  
Vayogunā anupubbaṃ jahanti  
Etaṃ bhayaṃ maraṇe pekkhamāno  
Puññāni kayirātha sukhāvahāni*

*(Thời gian trôi qua, đêm tối trôi qua.  
Đời sống trôi dần đến sự chấm dứt.  
Quán sát nỗi sợ cái chết đang đến gần,  
Hãy thực hành thiện hạnh để được thiện quả tốt đẹp.)*

Ai đó đã nói rất đúng: “Sáng tối thối thoát thay nhau, đời sống này cũng chấm dứt nhanh như vậy.” Vì thế, đừng để kiếp người quý báu này luống qua vô ích. Thực hành thiện hạnh mang đến thiện quả, ngay cả khi ta làm điều đó chỉ vì nỗi khiếp sợ cái chết đang đến gần. Nếu ta làm những điều hiền thiện, chúng sẽ mang lại hạnh phúc. Nếu ta làm những điều xấu ác,

chúng sẽ mang đến khổ đau. Đây là quy luật tự nhiên không thể chống lại. Vì vậy, để tránh khổ đau và được hưởng hạnh phúc, tốt hơn hết là hãy làm những điều tốt lành và không làm những việc xấu ác.

Chúng ta không thể biết được bao lâu ta đã từng bị nghiền dưới bánh xe luân hồi không ngừng thay đổi, không biết được mức độ hạnh phúc và khổ đau trong đời sống thế gian này, cũng không biết được vòng xoay của những hạnh phúc và khổ đau này sẽ tiếp tục bao lâu nữa trong tương lai.

Đức Phật đã khám phá ra một con đường đơn giản và trực tiếp để giải thoát hoàn toàn khỏi vòng xoay sinh tử này và tạo điều kiện dễ dàng cho bất cứ ai cũng có thể đi theo con đường ấy. Ngài dạy mọi người phương pháp Vipassana dẫn đến sự giải thoát. Bằng cách thực hành phương pháp này, người ta có thể tự cứu mình thoát khỏi vòng xoay sinh tử luân hồi và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng, bất biến, tối thượng của Niết-bàn tịch tịnh - *nibbānam paramam sukham* – niềm an lạc tối thượng của Niết-bàn – tuyệt đối siêu việt hết thảy mọi niềm vui thế tục.

Nhưng sự giải thoát này chỉ có thể đạt đến sau khi đã dứt trừ được thói quen buông thả chạy theo những dục lạc thế gian. Và đây chính là điều mà Vipassana giúp chúng ta làm được: dứt trừ những hành nghiệp (*sankhāra*) tầng tầng lớp lớp của tham lam và sân hận vốn nằm sâu trong ý thức của chúng ta. Vipassana giúp trừ bỏ những hành nghiệp của sự tham muốn dục lạc và chán ghét khổ đau. Vipassana xóa bỏ thói quen lâu đời của sự phản ứng mù quáng.

Khi sự tham muốn dục lạc vẫn còn thì sự chán ghét sẽ tiếp tục khởi sinh đối với những khổ đau thế tục. Do tham muốn và chán ghét nên bánh xe sinh tử sẽ tiếp tục luân chuyển. Chỉ khi bánh xe sinh tử bị phá vỡ thì mới có thể đạt đến sự an lạc tối thượng, [vì sự an lạc này] vốn là siêu thế - vượt ngoài thế tục, vượt ngoài luân hồi, vượt ngoài phạm trù các giác quan. Chính vì mục đích như thế mà đức Phật đã giảng dạy phương pháp Vipassana thiết yếu này.

Vì vậy, sau khi nghe qua bài kệ, đức Phật liền thay đổi dòng kệ thứ tư:

*Lokāmiṣaṃ pajahe santipekkho*

(Người mong cầu an lạc tối thượng phải từ bỏ sự tham muốn những hạnh phúc thế tục.)

Chỉ bằng cách nỗ lực nhiệt thành thực hành phương pháp Vipassana chúng ta mới có thể từ bỏ được những tham muốn thế tục. Trong khi thực hành Vipassana, thiền sinh phải duy trì sự tỉnh giác về cái chết chắc chắn phải đến của mình, nhưng không mảy may sợ hãi. Bất cứ khi nào cái chết xảy đến, ta phải liên tục chuẩn bị đón nhận với một tâm thức bình thản.

Vào sinh nhật của mình, một thiền sinh chắc chắn phải xem xét lại quá khứ. Người ấy phải khởi lên quyết tâm mạnh mẽ không bao giờ lặp lại những lỗi lầm đã mắc phải, và tiếp tục thực hành những thiện hạnh trong suốt phần đời còn lại của mình. Thiện hạnh quan trọng nhất là sự thực hành phương pháp giải thoát Vipassana. Hãy tinh tấn thực hành Vipassana. Đừng xao nhãng. Sự thực hành của hôm nay đừng hoãn lại đến ngày mai. Hãy để những lời Phật dạy sau đây vang vọng mãi bên tai như một lời cảnh giác:

*Ajjeva kiccamātappaṃ  
Kojaññā maraṇaṃ suve*

*Hãy thực hành ngay công phu thiền định của hôm nay.  
(Đừng trì hoãn.) Ai biết được, cái chết có thể đến vào ngày mai.*

Chúng ta không mời gọi cái chết, nhưng khi nó đến cũng không cần sợ hãi. Chúng ta hãy chuẩn bị sẵn sàng trong từng giây phút.

Thỉnh thoảng, chúng ta nên thực hành pháp *tủ tùy niệm* (*marañānusati* - tỉnh giác về cái chết). Theo kinh nghiệm của riêng tôi, điều này rất lợi lạc. Khi thực hành pháp tu này, chúng ta nên tự quán xét tâm ý mình: “Nếu ta chết vào sáng mai, phẩm chất của tâm thức ta trong giây phút cuối cùng sẽ như thế nào? Liệu có còn bất kỳ sự bám chấp nào không, ngay cả là

bám chấp vào việc hoàn tất một pháp sự nào đó? Bất cứ khi nào hành nghiệp mãnh liệt của một cảm xúc nào đó khởi sinh trong tâm thức, chúng ta nên lập tức thực hành pháp *tử tùy niệm* này và nhận hiểu: “Nếu ta chết đi ngay vào giây phút tiếp theo đây, cảm xúc này sẽ làm chệch hướng dòng tâm thức tái sinh theo khuynh hướng đáng sợ nào?” Ngay khi sự tỉnh giác này khởi sinh, ta dễ dàng thoát khỏi cảm xúc đó.

Còn một lợi ích khác nữa của việc thỉnh thoảng thực hành pháp *tử tùy niệm*. Chúng ta suy nghĩ: “Ai biết được ta trôi lăn trong luân hồi đã bao kiếp sống rồi? Kiếp này, nhờ kết quả của thiện nghiệp nào đó, ta đã có được thân người quý giá này, ta cũng gặp được Chánh pháp thuần tịnh, ta đã phát triển được niềm tin vào Chánh pháp, thoát ra khỏi những tập tục, lễ nghi, triết lý vô nghĩa và vượt qua rào chắn phân biệt tông phái. Thế nhưng ta đã được lợi lạc gì từ những điều này?”

Sau khi có sự suy xét đánh giá như vậy, bất kỳ khiếm khuyết nào được nhận biết, ta sẽ phát triển được nhiệt tâm để tu sửa. Liệu cái chết sẽ đến vào sáng mai hay sau trăm mùa thu nữa, ta không biết. Nhưng bất kể ta còn phải sống bao nhiêu ngày nữa, ta sẽ sử dụng thời gian này để hoàn thiện các ba-la-mật (*pāramitā*) với một tâm mãn nguyện và làm cho cuộc đời ta đầy ý nghĩa. Bất kỳ kết quả như thế nào, cứ để chúng xảy đến. Bất kỳ khi nào chúng đến, cứ để chúng xảy đến. Và ta sẽ phó thác cho Dhamma. Về phần ta, với nỗ lực tốt nhất trong khả năng của mình, ta sẽ vận dụng tốt thời gian còn lại trong cuộc sống quan trọng này.

Với mục đích này, chúng ta hãy ghi nhớ mãi những lời khuyến hóa của đức Phật:

*Uttitṭhe nappamajjeyya dhammaṃ sucaritaṃ care.*

(*Hãy nỗ lực! Sống đời Chánh pháp với tinh cần.*)

Cứ tiếp tục sống đời Chánh pháp thì kết quả tự nhiên sẽ là lợi lạc.

—S.N. Goenka

*Tumhehi kiccaṃātappaṃ,  
akkhātāro tathāgatā; paṭipannā pamokkhanti, jhāyino  
mārabandhanā.*

—Dhammapada 20.276

*Tự mình phải nỗ lực.  
Bậc giác ngộ chỉ là người chỉ đường.  
Người thực hành thiền định sẽ tự cứu mình  
thoát khỏi xiềng xích của cái chết.*

—Kinh Pháp cú, phẩm 20, kệ số 276

*Sabbapāpassa akaranam,  
kusalassa upasampadā;  
sacittapariyodapanam,  
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

—Dhammapada 14.183

*Không làm các việc ác,  
Thành tựu các hạnh lành.  
Giữ tâm ý trong sạch,  
Chính lời chư Phật dạy.*

—Kinh Pháp cú, phẩm 14, kệ số 183

*Đức Phật không dạy pháp khổ đau. Ngài chỉ dạy con đường dẫn đến hạnh phúc. Nhưng ta phải nỗ lực hết sức mình bước đi không do dự. Cho dù chân đau mỏi, đừng bỏ cuộc. Hãy biết rằng những bậc trí giả trong quá khứ đều đã bước đi trên chính con đường này.*

—Venerable Webu Sayadaw



## Phụ lục

# Nghệ thuật sống: Thiền Vipassana

*Dựa trên bài nói chuyện trước công chúng của ngài S. N. Goenka ở thủ đô Bern, Switzerland (Thụy Sĩ).*

**A**i ai cũng tìm cầu sự bình an và hòa hợp, vì đó là những gì ta thiếu thốn trong cuộc sống. Thịnh thoảng, mỗi người trong chúng ta đều có những lúc trải qua các tâm trạng bực dọc, cáu giận hay bất hòa. Và khi phải chịu đựng những nỗi khổ này, chúng ta không chỉ riêng mình gánh chịu mà thường lây lan sang người khác. Nỗi khổ đau lan tỏa vào bầu không khí bao quanh người đau khổ, và những ai tiếp xúc với họ đều chịu ảnh hưởng. Chắc chắn, đây không phải là một cách sống khôn ngoan.

Chúng ta phải tự mình sống an ổn và hòa hợp với người khác. Xét cho cùng, con người là những động vật mang tính xã hội, luôn phải sống hợp thành xã hội và ứng xử với nhau. Nhưng làm sao để ta có thể sống an bình? Làm sao ta có thể giữ được sự an ổn bên trong và duy trì sự an ổn, hài hòa quanh ta để những người khác cũng có thể sống bình an và hòa hợp?

Để dứt trừ khổ đau, chúng ta phải biết được nguyên do căn bản của việc này, nguyên nhân gây khổ đau. Nếu ta cứ xét vấn đề, ta sẽ thấy rõ rằng bất cứ khi nào ta bắt đầu khởi sinh bất kỳ ý niệm tiêu cực hay bất tịnh trong tâm thức, chúng ta chắc chắn sẽ trở nên đau khổ. Sự tiêu cực trong tâm thức, phiền não hay bất tịnh đều không thể đồng thời tồn tại với sự bình an và hòa hợp.

Chúng ta bắt đầu hình thành sự tiêu cực như thế nào? Một lần nữa, bằng sự suy xét ta sẽ thấy rõ. Chúng ta không vui khi

thấy có ai hành xử theo cách ta không thích, hay khi có điều gì xảy ra mà ta không thích. Khi xảy ra những điều không mong muốn, ta hình thành sự căng thẳng trong ta. Khi những điều ta mong muốn gặp phải chướng ngại nào đó và không xảy ra, một lần nữa ta lại cũng hình thành sự căng thẳng trong lòng. Chúng ta bắt đầu tạo thành những gút thắt trong tâm. Và trong suốt cuộc đời, những điều không mong muốn cứ tiếp tục xảy ra. Những điều ta mong muốn thì lúc được lúc không, và tiến trình phản ứng, tiến trình tạo thành những gút thắt- những gút thắt hầu như không thể tháo gỡ - đã khiến cho toàn bộ cấu trúc thân tâm của ta quá căng thẳng, quá nhiều tiêu cực, đến nỗi cuộc sống trở thành đau khổ.

Như vậy, có một cách để giải quyết bất ổn này là phải thu xếp sao cho không có điều gì không mong muốn xảy ra trong cuộc đời, sao cho mọi chuyện luôn xảy ra hoàn toàn đúng như ta mong muốn. Hoặc là ta phải phát triển được quyền năng đó, hoặc một người nào khác đến giúp chúng ta và phải có được quyền năng đó, để luôn thấy rằng những điều không mong muốn thì không xảy ra và mọi việc ta mong muốn đều phải xảy ra. Nhưng điều này là bất khả thi! Không có ai trên cõi đời này luôn luôn được thỏa mãn mọi điều mong muốn, luôn thấy mọi việc trong đời xảy ra theo đúng ý mình và không gặp bất kỳ chuyện không mong muốn nào. Sự việc thường xuyên xảy ra trái ngược với mong muốn và ao ước của chúng ta.

Cho nên, câu hỏi nêu lên ở đây là: Làm thế nào ta có thể dừng lại sự phản ứng mù quáng khi đối mặt với những những điều ta không ưa thích? Làm thế nào ta có thể dừng lại sự hình thành căng thẳng, duy trì sự bình an và hòa hợp?

Ở Ấn Độ cũng như nhiều nước khác, những bậc thánh nhân thông thái đã nghiên cứu vấn đề này – vấn đề khổ đau của con người – và tìm ra một giải pháp. Khi có điều trái ý xảy ra và quý vị phản ứng bằng sự tức giận, sợ hãi hay bất kỳ ý niệm tiêu cực nào khác, thì ngay tức thời quý vị nên chuyển sự chú tâm vào một điều gì khác. Chẳng hạn như đứng dậy, đi lấy một ly nước

và uống nước... Như vậy, sự tức giận của quý vị sẽ không gia tăng. Ngược lại, nó sẽ bắt đầu giảm xuống. Hoặc quý vị cũng có thể bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn... hoặc bắt đầu tụng đọc một câu kinh, câu chú, hoặc niệm danh hiệu một vị thần thánh mà quý vị tin ngưỡng. Tâm thức sẽ chuyển hướng và trong một chừng mực nào đó, quý vị sẽ thoát khỏi những ý niệm tiêu cực, thoát khỏi cơn giận.

Giải pháp này đã từng rất hữu ích, rất có hiệu quả. Và cho đến nay nó vẫn có hiệu quả. Khi phản ứng bằng cách này, tâm thức không bị kích động. Tuy nhiên giải pháp này chỉ hiệu quả ở tầng ý thức. Trên thực tế, bằng cách chuyển sự chú tâm, ta đẩy sự tiêu cực đi sâu hơn vào tầng vô thức và ở đó ta vẫn tiếp tục tạo thành và gia tăng cũng chính những phiền não đó. Trên bề mặt tâm thức là một lớp mỏng an ổn, hài hòa, nhưng sâu vào bên trong là một núi lửa đang ngủ yên, đầy những tiêu cực bị dồn nén và không sớm thì muộn cũng sẽ bùng lên dữ dội.

Có những vị khác nghiên cứu sự thật về nội tâm đã tìm hiểu sâu rộng hơn, và bằng cách chứng nghiệm sự thật về tâm, thân ngay trong con người của họ và nhận ra rằng, chuyển sự chú tâm chỉ là một cách tránh né vấn đề. Tránh né không phải là giải pháp, quý vị phải đối diện với vấn đề. Bất cứ khi nào phiền não khởi sinh trong tâm, cứ quan sát nó, đối diện với nó. Ngay khi quý vị bắt đầu quan sát một ý niệm bất tịnh, nó sẽ giảm cường độ và từ từ biến mất.

Đây là một giải pháp rất tốt, tránh được cả hai cực đoan: đè nén và biểu lộ. Chôn vùi ý niệm tiêu cực trong vô thức sẽ không loại trừ được nó, còn để nó biểu lộ thành những hành vi hay lời nói bất thiện thì chỉ tạo thêm bất ổn. Nhưng nếu quý vị chỉ quan sát thì phiền não sẽ đi qua và quý vị loại trừ được nó.

Điều này nghe qua rất tuyệt, nhưng liệu có thực tiễn không? Thật không dễ đối diện với những bất tịnh của chính mình. Khi sân hận nổi lên, nó chế ngự ta nhanh đến nỗi ta thậm chí còn không kịp nhận ra nó. Và rồi, bị thúc đẩy bởi sân hận, chúng ta có những hành động và lời nói gây tổn hại đến chính mình

và người khác. Sau đó, khi cơn giận đã trôi qua, chúng ta khóc lóc, hối hận, cầu xin sự tha thứ từ người này người nọ, hoặc từ Thượng đế: “Ôi, con đã phạm lỗi, xin tha thứ cho con.” Nhưng rồi lần tới, khi gặp một tình huống tương tự, ta lại phản ứng theo cách y hệt như thế. Cứ hối lỗi mãi như vậy cũng chẳng ích gì.

Khó khăn nằm ở chỗ ta không nhận biết được khi ý niệm tiêu cực vừa sinh khởi. Nó khởi lên từ sâu trong vô thức và khi lên đến tầng nhận thức thì nó đã quá mạnh, đủ để chế ngự chúng ta, và ta không thể quan sát nó được.

Rồi ví như tôi thuê một thư ký riêng chỉ để mỗi khi sân hận khởi sinh thì người ấy sẽ nói với tôi: “Xem kìa, sân hận đã bắt đầu.” Vì không thể biết được khi nào sân hận sẽ khởi sinh, nên tôi phải thuê ba người thư ký riêng cho ba phiên làm việc trong suốt hai mươi bốn giờ. Cứ cho là tôi đủ tiền chi trả để làm như vậy và khi sân hận khởi sinh, lập tức một người thư ký sẽ báo cho tôi: “Ồ xem kìa, sân hận đã bắt đầu.” Việc đầu tiên tôi làm là sẽ mắng anh ta: “Đồ ngốc, anh nghĩ anh được trả tiền để dạy khôn tôi sao?” Tôi đã bị sự sân hận khống chế nhiều đến nỗi lời khuyên tốt đẹp cũng chẳng giúp được gì.

Và ví như tôi giữ được sự khôn ngoan để không la mắng người thư ký. Thay vì vậy, tôi nói: “Cám ơn nhiều. Bây giờ tôi phải ngồi xuống để quan sát cơn giận của tôi.” Nhưng điều này có khả thi chăng? Ngay khi tôi nhắm mắt lại và cố quan sát cơn giận, đối tượng đã gây ra cơn giận lập tức hiện ra trong đầu – đó là người hoặc sự việc đã gây ra cơn giận. Và rồi tôi không quan sát chính bản thân cơn giận mà chỉ quan sát những tác nhân bên ngoài đã khơi dậy cảm xúc giận dữ đó. Điều này chỉ làm tăng thêm cơn giận, và do đó không phải là giải pháp. Rất khó quan sát bất kỳ ý niệm tiêu cực hoặc cảm xúc trừu tượng nào tách biệt hẳn với đối tượng bên ngoài đã gây ra chúng.

Tuy nhiên, một bậc giác ngộ chân lý tối thượng – đức Phật - đã tìm ra được giải pháp thiết thực. Ngài khám phá rằng bất cứ khi nào một phiên não bất kỳ khởi sinh trong tâm thì đều có hai

việc cùng lúc xảy ra nơi thân. Thứ nhất là cơ thể mất đi nhịp thở bình thường. Chúng ta bắt đầu thở nặng nề hơn khi phiền não khởi sinh trong tâm. Điều này rất dễ quan sát. Ở mức độ tinh tế hơn, một phản ứng sinh hóa bắt đầu xảy ra trong cơ thể, tạo ra một cảm xúc nào đó. Mỗi một phiền não đều sẽ tạo ra một cảm xúc nào đó trong cơ thể.

Điều này cho ta một giải pháp thực tiễn. Một người bình thường không thể quan sát những phiền não trừu tượng trong tâm thức như sự sợ hãi, sân hận, si mê. Nhưng với sự hướng dẫn và tập luyện đúng cách thì rất dễ quan sát sự hô hấp và cảm giác trong cơ thể. Cả hai đều liên quan trực tiếp đến những phiền não trong tâm.

Hơi thở và cảm giác có ích cho ta theo hai cách. Thứ nhất, nó giống như những người thư ký riêng. Ngay khi phiền não nổi lên trong tâm, hơi thở sẽ mất bình thường. Nó sẽ báo động: "Xem kia, có gì đó không ổn." Và vì chúng ta không thể la mắng hơi thở, chúng ta phải chấp nhận sự cảnh báo. Tương tự, các cảm giác sẽ cho ta biết khi có gì đó không ổn. Rồi khi đã được cảnh báo, ta có thể bắt đầu quan sát sự hô hấp, bắt đầu quan sát cảm giác, và rất nhanh chóng ta sẽ thấy là phiền não đó đã mất đi.

Hiện tượng tâm và thân này giống như hai mặt của một đồng xu. Một mặt là ý nghĩ và cảm xúc hiện ra trong tâm, mặt kia là hơi thở và cảm giác trên thân. Bất cứ ý tưởng, xúc động nào, bất cứ phiền não nào nảy sinh trong tâm đều biểu hiện bằng hơi thở và cảm giác ngay lúc đó. Do vậy, bằng cách quan sát sự hô hấp hoặc cảm giác, chúng ta thực sự quan sát được phiền não trong tâm. Thay vì tránh né vấn đề, chúng ta phải nhìn thẳng vào thực tại đúng thật như đang hiện hữu. Kết quả ta thấy rằng, phiền não mất đi sức mạnh, chúng không còn trấn áp được ta như trong quá khứ. Nếu ta kiên trì, chúng sẽ hoàn toàn biến mất và ta bắt đầu được sống an lạc, một cuộc sống ngày càng ít phiền não.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho chúng ta thấy được thực tại ở hai phương diện: nội tâm và ngoại cảnh. Trước đây, chúng ta chỉ nhìn bên ngoài mà quên đi sự thật bên trong. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm bên ngoài về nguyên nhân của những bất hạnh. Chúng ta luôn luôn đổ lỗi và cố thay đổi thực tại bên ngoài. Vô minh về thực tại bên trong, chúng ta không bao giờ hiểu rằng nguồn gốc của sự đau khổ nằm trong ta, nằm ngay trong những phản ứng mù quáng đối với những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu.

Bây giờ, với sự tập luyện, chúng ta có thể thấy được mặt kia của đồng tiền. Chúng ta có thể ý thức về hơi thở của mình, cũng như những gì đang xảy ra trong người. Dù là hơi thở hay cảm giác, chúng ta chỉ quan sát chúng mà không đánh mất sự bình tâm. Chúng ta ngừng phản ứng, ngừng gia tăng sự đau khổ của mình. Trái lại, chúng ta để cho phiền não biểu lộ rồi mất đi.

Càng thực tập phương pháp này, những phiền não ngày càng tan biến nhanh chóng hơn. Dần dần tâm ta không còn những bất tịnh và trở nên trong sạch. Một tâm thanh tịnh lúc nào cũng tràn đầy tình thương – một tình thương không vị kỷ đối với mọi người, đầy lòng từ bi trước những đau khổ và thất bại của người khác, vui mừng vì sự thành công và an lạc của người khác, và luôn bình tâm trong mọi hoàn cảnh.

Khi đạt được trình độ này, mọi thói quen trong đời ta đều thay đổi. Ta không thể có những lời nói hoặc hành động phá rối sự an lạc và hạnh phúc của người khác. Trái lại, một tâm quân bình không những chỉ trở nên an lạc mà bầu không khí chung quanh cũng tràn ngập sự an lạc và hài hòa. Điều này sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến người khác và cũng giúp ích cho họ.

Bằng cách giữ được sự bình tâm trước mọi cảm xúc trong người, ta cũng tìm được cách tự tách biệt ra khỏi những gì gặp phải bên ngoài. Tuy nhiên, sự tách biệt không dính mắc này không phải là sự tránh né hoặc thờ ơ với những khó khăn của cuộc đời. Những người thực tập thiền Vipassana đều đặn thường trở nên nhạy cảm hơn đối với những khổ đau của người

khác và làm hết khả năng của mình để xoa dịu những khổ đau này, không phải với một tâm bất an, mà với một tâm đầy tình thương, từ bi và sự bình tâm. Họ biết cách để có sự vô tư thánh thiện, học được cách tham gia hết lòng, nhiệt thành trong việc giúp đỡ người khác, đồng thời duy trì được sự bình tâm. Bằng cách này, họ giữ được sự an lạc và hạnh phúc trong lúc làm việc vì sự an lạc và hạnh phúc của người khác.

Đây là những gì Đức Phật đã giảng dạy: Một nghệ thuật sống. Ngài không thành lập một tôn giáo hay chủ thuyết nào cả. Ngài không bao giờ chỉ dẫn cho những người đến với Ngài thực hành nghi thức hay nghi lễ, những hình thức sáo rỗng nào. Trái lại, Ngài chỉ dạy cho họ quan sát thế giới tự nhiên như nó thật sự hiện hữu bằng cách quan sát thực tại nội tâm. Vì vô minh nên chúng ta luôn hành xử theo cách có hại cho mình và cho người. Nhưng khi đã có trí tuệ - trí tuệ do sự quan sát thực tại đúng như thật - thói quen phản ứng này mất đi. Khi chúng ta ngừng phản ứng mù quáng, chúng ta có khả năng hành xử một cách vô tư với sự bình tâm, một tâm thấy và hiểu được chân lý. Cách hành xử như vậy chỉ có thể mang tính tích cực, đầy sáng tạo, có lợi cho mình và cho người.

Như vậy, điều cần thiết là phải “tự biết mình” – đây là lời khuyên của mọi bậc thánh nhân. Chúng ta phải hiểu chính mình, không phải chỉ bằng sách vở, bằng lý thuyết, không phải chỉ bằng cảm xúc, hoặc đức tin, chỉ chấp nhận một cách mù quáng những gì ta nghe và học được. Sự hiểu biết như vậy không đủ. Tốt hơn hết, chúng ta phải hiểu được thực tại bằng thể nghiệm. Chúng ta phải chứng nghiệm trực tiếp về thực tại của hiện tượng thân và tâm này. Chỉ riêng điều này mới giúp chúng ta thoát khỏi đau khổ.

Kinh nghiệm trực tiếp thực tại bên trong, phương pháp tự quan sát này, được gọi là thiền Vipassana. Theo ngôn ngữ Ấn Độ vào thời Đức Phật, passana có nghĩa là thấy một cách bình thường với con mắt mở rộng. Nhưng Vipassana là quan sát sự việc đúng như thật chứ không phải có vẻ như thật. Sự thật hiển

lộ ra bên ngoài cần phải được xuyên thấu cho tới khi ta thấy được sự thật rốt ráo của toàn thể cấu trúc tâm lý - vật lý này. Khi đã chứng nghiệm được sự thật này, chúng ta sẽ biết cách ngừng phản ứng mù quáng, ngừng tạo ra phiền não mới và những phiền não cũ sẽ từ từ mất đi một cách tự nhiên. Chúng ta sẽ hết khổ và hưởng được hạnh phúc thật sự.

Trong một khóa thiền, sự tu tập gồm có ba phần. Đầu tiên ta phải tránh những hành động bằng lời nói hoặc việc làm có hại cho sự an lạc và hài hòa của người khác. Ta không thể tu tập để giải thoát khỏi những bất tịnh khi có những hành động và lời nói làm gia tăng những bất tịnh này. Do đó, giới luật là điều rất quan trọng trong bước đầu tu tập. Ta thực hành không giết hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng những chất gây nghiện. Bằng cách tránh những hành động này, ta làm cho tâm tĩnh lặng đủ để tiến xa hơn.

Phần kế tiếp là tu tập làm chủ tâm vọng động bằng cách chú tâm vào một đối tượng: đó là hơi thở. Ta cố gắng giữ được chú tâm vào sự hô hấp càng lâu càng tốt. Đây không phải là sự tập luyện về hơi thở, ta không điều khiển hơi thở. Trái lại ta quan sát sự hô hấp bình thường, lúc ra, lúc vào. Bằng cách này, ta làm cho tâm được tĩnh lặng hơn nữa, để nó không bị những phiền não chi phối. Cùng một lúc ta định được tâm, làm cho tâm nhạy bén và sâu sắc để có thể đưa đến tuệ giác.

Hai phần đầu này, sống có đạo đức và làm chủ được tâm, rất cần thiết và ích lợi, nhưng chúng chỉ đưa đến sự đè nén những phiền não nếu chúng ta không tập phần thứ ba, đó là thanh lọc hết những phiền não trong tâm bằng cách phát triển tuệ giác trong chính bản thân mình. Đây là Vipassana: chúng nghiệm sự thật về bản thân bằng cách quan sát bên trong ta một cách vô tư và có hệ thống những hiện tượng thay đổi không ngừng của thân và tâm thể hiện qua cảm giác. Đây là đỉnh cao của những lời dạy của Đức Phật: tự thanh lọc tâm bằng cách tự quan sát.

Mọi người ai cũng có thể tu tập được. Mọi người đều phải đương đầu với khổ đau. Đây là bệnh chung của con người và



cần phải có thuốc chữa chung, không cho riêng ai. Khi ta đau khổ vì sân hận, nó không phải là sự sân hận của Phật giáo, hoặc sự sân hận của Ấn Độ giáo, hoặc sự sân hận của Thiên Chúa giáo. Sân hận là sân hận. Khi ta bất an vì giận dữ thì sự bất an này không chỉ dành riêng cho người theo Thiên Chúa giáo, hoặc Do Thái giáo hoặc Hồi giáo. Bệnh này là bệnh chung của nhân loại. Thuốc chữa phải chữa được cho mọi người.

Vipassana là một phương thuốc như thế. Không ai phản đối lối sống tôn trọng sự an lạc và hài hòa của người khác. Không ai phản đối việc làm chủ được tâm. Không ai phản đối sự phát triển tuệ giác nơi chính bản thân mình để có thể giải thoát tâm khỏi những phiền não. Vipassana là con đường chung cho mọi người.

Quan sát thực tại đúng thật như bản chất của nó bằng cách quan sát sự thật bên trong – đây là biết mình trực tiếp và bằng chứng nghiệm. Càng thực tập ta càng thoát khỏi sự đau khổ vì những bất tịnh trong tâm. Từ sự thật thô thiển, biểu lộ bên ngoài, ta xuyên thấu tới sự thật tối hậu về thân và tâm. Khi vượt qua được giai đoạn này, ta chứng nghiệm được một sự thật vượt ra ngoài thân và tâm, vượt thời gian và không gian, vượt ra ngoài phạm vi tương đối: chân lý về sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não, mọi bất tịnh, mọi khổ đau. Bất cứ danh từ nào ta gán cho sự thật tối hậu này đều không hề liên quan đến nó. Nhưng nó là mục tiêu cuối cùng của hết thảy mọi người.

Nguyện cho quý vị chứng nghiệm được sự thật tối hậu này. Nguyện cho mọi người thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho mọi người hưởng được an lạc thật sự, hài hòa thật sự, hạnh phúc thật sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

—S. N. Goenka



# Thực hành nuôi dưỡng tâm từ (*mettā bhāvanā*) trong thiền Vipassana

*Bài viết này được trình bày trong Hội thảo về thiền Vipassana tại Dhamma Giri, Ấn Độ, vào tháng 12 năm 1986.*

**V**iệc thực hành nuôi dưỡng tâm từ (*mettā bhāvanā*) là một pháp bổ trợ quan trọng cho phương pháp thiền Vipassana - thực ra, đây là một hệ quả tất yếu. Trong việc nuôi dưỡng tâm từ, thiền sinh phát tỏa tâm từ và ý nguyện tốt đẹp hướng đến tất cả chúng sinh, với chủ ý đưa vào bầu không khí quanh mình sự an tĩnh, những rung động tích cực của sự tinh khiết và lòng thương yêu bi mẫn. Đức Phật hướng dẫn các đệ tử của ngài phát triển tâm từ để đưa đến một cuộc sống bình an và hòa hợp nhiều hơn, cũng như giúp cho những người khác đạt được như vậy. Thiền sinh Vipassana được khuyến khích thực hành theo hướng dẫn đó, bởi vì tâm từ (*mettā*) là cách để chia sẻ với người khác sự bình an và hòa hợp mà ta phát triển được.

Luận giải Kinh điển nói: *Mijjati sīniyhatīrti mettā*. (Điều tạo nên khuynh hướng thân thiện chính là tâm từ.) Đó là một ước nguyện chân thành, không chút dấu vết của ác ý, cầu mong sự tốt đẹp và hạnh phúc cho tất cả mọi chúng sinh. Và cũng nói: *Adosōrti mettā* (Không có oán ghét, đó là tâm từ.) Đặc điểm chính của tâm từ là một thái độ vị tha sẵn lòng giúp đỡ. Điều này dẫn đến sự thể nhập tự thân với muôn loài chúng sinh – nhận thức được quan hệ thân thiết giữa mọi sự sống.

Nhận hiểu khái niệm này chỉ trên bình diện tri thức thì khá dễ dàng, nhưng sẽ khó khăn hơn nhiều để phát triển được thái độ sống như vậy trong chính tự thân mỗi người. Để làm được điều này, cần có sự tu tập rèn luyện, và chúng ta có pháp tu nuôi dưỡng tâm từ (*mettā-bhāvanā*) hay thiền tâm từ, một sự

vun bồi có hệ thống ý nguyện tốt lành hướng về người khác. Để thực sự có hiệu quả, thiền tâm từ nhất thiết phải được thực hành song song với thiền Vipassana. Khi những điều tiêu cực như sự oán ghét vẫn còn ngự trị trong tâm ý thì thật vô ích khi cố hình thành những ý nguyện tốt đẹp, và việc làm như vậy hẳn cũng chỉ là một nghi thức trống rỗng không có ý nghĩa nội tại. Nhưng khi những điều tiêu cực được thanh lọc qua sự tu tập thiền Vipassana thì những ý nguyện tốt đẹp sẽ tự nhiên tràn ngập trong tâm. Được thoát ra từ ngục tù tự giam hãm của lòng vị kỷ, chúng ta bắt đầu biết tự mình quan tâm đến hạnh phúc của người khác.

Vì lý do này, pháp tu thiền tâm từ (*mettā-bhāvanā*) chỉ được giới thiệu vào cuối khóa thiền Vipassana, sau khi các thiền sinh đã trải qua tiến trình thanh lọc. Vào một thời điểm như thế, thiền sinh thường cảm thấy nguyện ước sâu sắc cho hạnh phúc của người khác, giúp cho sự thực hành tâm từ của họ thực sự có hiệu quả. Cho dù trong khóa tu chỉ có một ít thời gian hạn chế được dành cho thực hành thiền tâm từ, nhưng đây có thể được xem như thành quả sau cùng của việc thực hành thiền Vipassana.

Niết-bàn (*Nibbāna*) chỉ có thể được chứng nghiệm bởi những ai có đầy từ tâm và lòng bi mẫn với tất cả chúng sinh. Chỉ đơn thuần nguyện ước không thôi thì chưa đủ: chúng ta nhất thiết phải thanh lọc tâm mình để đạt đến từ tâm và lòng bi mẫn như thế. Và chúng ta làm điều này qua việc thực hành thiền Vipassana. Do vậy, phương pháp này được nhấn mạnh trong suốt khóa tu.

Khi thực hành, chúng ta bắt đầu nhận biết được thực tại ẩn tàng của thế giới này, bao gồm cả tự thân chúng ta, chính là [một tiến trình của] sự sinh khởi và diệt mất trong từng khoảnh khắc. Chúng ta nhận ra rằng tiến trình thay đổi này tiếp diễn vượt ngoài sự kiểm soát của chúng ta và bất chấp những mong muốn của ta. Dần dần ta hiểu được rằng bất kỳ sự bám víu nào vào những thứ phù du giả tạm đều tạo ra đau khổ cho ta. Chúng ta học được cách không bám víu và luôn giữ tâm quân bình trước

bất kỳ hiện tượng thoáng qua nào. Và chúng ta bắt đầu trải nghiệm được những gì là hạnh phúc chân thật: không phải sự thỏa mãn những khao khát hay ngăn chặn được sự sợ hãi, mà đúng hơn là giải thoát ra khỏi vòng xoáy của những khao khát và sợ hãi. Khi sự an định nội tâm phát triển, chúng ta sẽ thấy một cách rõ ràng vì sao người khác vướng mắc vào khổ đau, và tự nhiên một ước nguyện khởi sinh: “Nguyện cho chúng sinh tìm được những gì tôi đã tìm được: phương pháp thoát khỏi khổ đau, con đường đi đến an bình.” Đây là ý nguyện thích hợp cho việc thực hành nuôi dưỡng tâm từ (*mettā-bhāvanā*).

Tâm từ không phải sự cầu nguyện [thụ động], cũng không phải hy vọng một nguồn lực trợ giúp từ bên ngoài. Ngược lại, đó là một tiến trình năng động tạo ra bầu không khí hỗ trợ mà trong đó những người khác có thể có thể hành động để tự giúp chính họ. Tâm từ có thể hướng đến một người cụ thể hay cũng có thể phóng tỏa đến khắp mọi nơi. Nhận thức rằng tâm từ không được tạo ra bởi chúng ta giúp cho sự lan tỏa của nó thực sự là vô ngã.

Để sinh khởi được tâm từ, tâm thức phải an định, quân bình và không còn những điều tiêu cực. Đây là loại tâm thức được phát triển trong thực hành thiền Vipassana. Một thiền giả nhận biết qua kinh nghiệm rằng giận dữ, oán ghét hay ác ý sẽ hủy hoại sự bình an như thế nào cũng như vô hiệu hóa mọi nỗ lực giúp đỡ người khác. Chỉ khi tâm ghét bỏ được loại trừ và sự bình tâm được phát triển thì chúng ta mới có thể hạnh phúc và mong ước hạnh phúc cho người khác. Lời nguyện “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc” chỉ có năng lực lớn lao khi được phát ra từ một tâm thanh tịnh. Dựa trên sự thanh tịnh này, lời nguyện ấy chắc chắn sẽ có hiệu quả trong việc mang lại hạnh phúc cho người khác.

Vì thế, chúng ta nhất thiết phải tự xét mình trước khi thực hành thiền tâm từ, để xem liệu ta có thực sự có khả năng phóng tỏa tâm từ hay không. Nếu ta tìm thấy dù chỉ mảy may sự căm ghét, oán hận trong tâm mình, ta nên tạm dừng lại vào lúc đó.

Nếu không, ta có thể sẽ lan tỏa những tiêu cực ấy, gây hại cho người khác. Tuy nhiên, nếu thân tâm ta tràn đầy sự an tĩnh và một niềm phúc lạc thì điều tự nhiên và thích hợp là chia sẻ hạnh phúc đó với người khác: “Nguyện cho quý vị được hạnh phúc. Nguyện cho quý vị giải thoát khỏi mọi phiền não gây ra khổ đau. Nguyện cho tất cả chúng sinh đều được an lành.”

Khuynh hướng yêu thương này cho phép chúng ta hành xử khéo léo hơn trong sự thăng trầm của cuộc đời. Chẳng hạn, khi ta gặp một người hành động với ác ý hãm hại người khác, phản ứng thông thường – với sự sợ hãi và căm ghét – là chỉ vì chính mình, sẽ không có tác động gì cải thiện tình huống, trong thực tế còn làm tăng thêm sự tiêu cực. Hẳn sẽ hữu ích hơn nhiều nếu ta duy trì được sự an định và bình tâm, với thiện chí tốt đẹp, nhất là đối với người đang hành động sai trái. Điều này không thể chỉ thuần túy là một quan điểm tri thức, một vẻ ngoài cao thượng che giấu những tiêu cực chưa giải trừ. Tâm từ chỉ hiệu quả khi được tự nhiên tuôn tràn từ một tâm thức đã thanh tịnh.

Sự an định đạt được trong khi hành thiền Vipassana sẽ tự nhiên làm khởi sinh tâm từ, và tâm từ này sẽ tiếp tục tác động một cách tích cực đến chúng ta và môi trường quanh ta. Do đó, Vipassana cuối cùng có một chức năng kép: vừa mang lại hạnh phúc cho ta bằng cách thanh lọc tâm, vừa giúp ta nuôi dưỡng hạnh phúc của người khác qua việc chuẩn bị sẵn sàng để ta thực hành tâm từ. Xét cho cùng, mục đích của việc tự giải thoát mình khỏi những tiêu cực và chấp ngã là gì nếu không phải là chia sẻ những lợi lạc này với người khác? Trong một khóa ẩn tu, chúng ta tạm thời tách biệt bản thân mình với thế giới là để rồi sẽ quay trở lại và chia sẻ với người khác những gì ta đạt được trong khi ẩn tu. Hai khía cạnh này của sự thực hành Vipassana là không thể tách rời.

Trong thời đại ngày nay, khi bệnh khổ tràn lan, giàu nghèo phân cách, bạo loạn bất an, nhu cầu nuôi dưỡng tâm từ trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Nếu bình an và hòa hợp có thể ngự trị trên khắp thế giới này thì trước hết những phẩm tính ấy phải được thiết lập ngay từ trong tâm thức của hết thảy mọi người.

## Lời cảm tạ

**H**ầu hết những bài viết trong tuyển tập này mang tên ngài S. N. Goenka. Ban biên tập xin bày tỏ lòng biết ơn đối với ngài Goenka và Viện nghiên cứu Vipassana (Vipassana Research Institute) ở Iगतपुरी, Ấn Độ về việc đã cho phép sử dụng những tài liệu này.

Các bài viết trích từ *Bản tin Vipassana* (Vipassana Newsletter) gồm có:

- *Sự ra đi trong Chánh pháp của mẹ tôi* (S. N. Goenka),
- *Hiện hữu như thật – đã và đang* (Graham Gambie),
- *Một cái chết mẫu mực* (S. N. Goenka),
- *Nghiệp – Sự thừa kế đích thực* (S. N. Goenka),
- *Sống và chết trong Chánh pháp* (S. N. Goenka),
- *Bình tâm đối mặt bệnh nan y* (Mr. S. Adaviappa),
- *Hãy tu tập để tự cứu mình* (S. N. Goenka)
- *Bảy mươi năm đã qua* (S. N. Goenka).

Các tài liệu khác của *Viện nghiên cứu Vipassana* gồm có:

- Về pháp thiền Vipassana,
- Nghệ thuật sống: Thiền Vipassana,
- Thực hành nuôi dưỡng tâm từ trong thiền Vipassana
- Bảng thuật ngữ cuối sách
- Một số các bản dịch từ kinh văn và nhiều trích dẫn khác nhau của S. N. Goenka và Sayagyi U Ba Khin.

Tất cả các thi kệ Hindi (doha) được trích từ thi tập *Hãy đến đây, nhân loại thế gian này* (Come People of the World) của S. N. Goenka.

Các phần *Hỏi Đáp với Thầy Goenkaji (I, II và III)* được trích từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm từ các Bản tin Vipassana và những cuộc tham vấn riêng.

Bài *Sự ra đi của Graham* của tác giả Anne Doneman trước đây được in trong sách *Realizing Change* của Ian Hetherington, ấn bản của Vipassana Research Publications.

Bài *Điều gì xảy ra lúc chết* của S. N. Goenka ban đầu được in trong tạp chí *Sayagyi U Ba Khin Journal* của Viện nghiên cứu Vipassana.

Bài *Nguyên lý duyên khởi* được trích từ sách *Tóm lược các bài giảng* (The Discourse Summaries), phần bài giảng ngày thứ 5, ấn bản của Viện nghiên cứu Vipassana.

Các trích dẫn của ngài *Venerable Webu Sayadaw* được trích từ sách *Con đường đưa đến an tĩnh tuyệt đối* (The Way to Ultimate Calm), do Roger Bischoff chuyển dịch, ấn bản của Buddhist Publication Society, 2001.

Các dữ liệu để viết bài *Chỉ khoảnh khắc hiện tại* và *Đối diện cái chết* được lấy từ những cuộc phỏng vấn riêng với Susan Babbitt và Terrell, Diane Jones. Một phần của bài *Chỉ khoảnh khắc hiện tại* cũng đã được xuất bản với tên là *Hòa vào vũ khúc vũ trụ* (Join the Cosmic Dance), ấn bản của Thee Hellbox Press.

Cuộc phỏng vấn với Rodney Bernier để viết thành bài *Một cái chết hoan hỷ* (Smiling All the Way to Death) là do Evie Chauncey cung cấp.

Bài *Dòng nước mắt* (The Flood of Tears) do C. A. F. Rhys Davids dịch sang Anh ngữ, được trích từ sách *The Book of Kindred Sayings*, Phần II, ấn bản của Pali Text Society.



Lá thư của John Wolford trong bài *Mãi mãi tri ân* (The Undying Gratitude) được mẹ của John, bà Laurie Campbell cung cấp. Xin cảm ơn Laurie và Gabriela Ionita đã cho phép sử dụng những lá thư riêng của họ gửi đến ngài Goenkaji.

*Bài kệ của Ambapālī* được Amadeo Solé-Leris dịch sang Anh ngữ, trích từ sách *Cuộc đời, công hạnh và di sản của các vị đại đệ tử Phật* (Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy) của Nyanaponika Thera và Helmuth Hecker, Buddhist Publication Society giữ bản quyền (2003), được tái bản với sự cho phép của The Permissions Company, Inc., thay mặt cho nhà xuất bản Wisdom Publications (www.wisdompubs.org).

Các bài kệ số 41, 128, 165, 288 và 289 trong kinh Pháp Cú (Dhammapada), bản dịch Anh ngữ của Harischandra Kaviratna, được sử dụng với sự cho phép của Theosophical University Press, Pasadena, California.

Kinh Paṭhama-ākāsa (thuộc Trung Bộ Kinh) được trích từ tạp chí Vipassana Journal, ấn bản của Viện nghiên cứu Vipassana.

[Các trích dẫn từ] Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya II, 10) do Ven. S. Dhammika dịch sang Anh ngữ, được trích từ sách *Gemstones of the Good Dhamma*, ấn bản của Buddhist Publication Society.

Các kệ tụng khác trong Tam tạng Kinh điển (Tipiṭaka) được trích dẫn ở đây, rất tiếc là chúng tôi không biết rõ nguồn. Ban biên tập chân thành cáo lỗi với các dịch giả nào có bản dịch được sử dụng mà không nêu tên.

Irek Sroka đã thiết kế bìa trước của bản sách Anh ngữ và Julie Schaeffer thiết kế bìa sau.

### **Về các bức hình:**

- Hình của Graham Gambie, được Anne Donemon cho phép sử dụng.

- Hình của Rodney Bernier, do Patrick McKay bấm máy.
- Hình của Ratilal Mehta, được Himanshu Mehta cho phép sử dụng.

Công việc biên tập rà soát được thực hiện bởi Luke Matthews, Ben Baroncini, Michael Solomon, Peter Greene, William Hart, Frank Tedesco, Julie Schaeffer và một số người khác.

Hình ảnh được Eric M. Madigan chỉnh sửa.

Cuối cùng, xin cảm tạ Bill, phu quân của tôi, về trí tuệ của anh và sự kiên nhẫn không giới hạn khi trợ giúp tôi trong suốt mọi công đoạn chuẩn bị bản thảo tuyển tập này.

# Bảng chú giải thuật ngữ

*Trong bảng này là các thuật ngữ tiếng Pāli (và một số tiếng Hindi, Miến Điện) đã sử dụng trong sách.*

**ānāpāna** – Thở, hô hấp; hít vào, thở ra. Thuật ngữ này thường được dùng như dạng viết tắt của *ānāpāna-sati*: *niệm hơi thở, sự tỉnh giác nhận biết về hơi thở.*

**anattā** – Không có tự ngã, vô ngã, không có tự tánh tự tồn tại, không có thực chất. Đây là một trong ba đặc tính cơ bản của các pháp, hai đặc tính khác là vô thường (*anicca*) và khổ (*dukkha*).

**anicca** – Vô thường. Một trong ba đặc tính cơ bản của các pháp, hai đặc tính khác là vô ngã (*anattā*) và khổ (*dukkha*).

**arahant** – A-la-hán, bậc giác ngộ; người đã dứt trừ hoàn toàn các lậu hoặc.

**bhāva** – Hữu, sinh thành, trở thành; sự tương tục của sự sống và cái chết.

**bhāvanā** – Sự phát triển tinh thần; thiền. Hai nhánh của thiền là chỉ, sự phát triển tính an định (*samatha-bhāvanā*), tập trung tâm trí, định (*samādhi*); và quán, sự phát triển tuệ giác nội quán (*vipassanā-bhāvanā*), trí tuệ (*paññā*). Sự phát triển định dẫn đến các trạng thái thâm nhập sâu của tâm thức (*jhāna*); sự phát triển tuệ giác nội quán dẫn đến sự giải thoát.

**bhāvatu sabba maṅgalaṃ** – Lời cầu chúc tốt lành theo truyền thống, hiểu sát nghĩa là: “*Mong cho hết thảy chúng sinh đều được tốt lành, hạnh phúc.*”

**bhikkhu** – Tỳ-kheo, tăng sĩ; thiền giả.

**bhikkhunī** – Tỳ-kheo ni, ni cô, ni sư; nữ thiền giả.

**brahma-loka** – Phạm thiên, cõi trời, chỉ một trong 20 cảnh giới cao nhất của sự hiện hữu.

**Buddha** – Giác giả, Đấng Giác Ngộ; người tìm ra con đường giải thoát, thực hành theo đó và đã đạt đến mục đích rốt ráo nhờ vào những nỗ lực của chính mình.

**dāna** – Sự hào phóng, bố thí; hiến tặng.

**deva** – vị trời; chư thiên cõi trời. Cũng gọi là devaputta – thiên tử.

**dhamma** – Các pháp, mọi hiện tượng; đối tượng của tâm; tự nhiên; luật tự nhiên; nguyên lý giải thoát, chẳng hạn như giáo pháp của một bậc giác ngộ. (Sanskrit: dharma.)

**doha** – (Hindi) Thi kệ, những câu, đoạn có vần điệu.

**dukkha** – Khổ đau, bất toại nguyện; một trong ba đặc tính cơ bản của các pháp, hai đặc tính khác là vô ngã (anattā) và vô thường (anicca).

**gāthā** – Thi kệ.

**Gotama** – Cồ-đàm; họ, danh xưng gia tộc của đức Phật Thích-ca Mâu-ni có thật trong lịch sử. (Sanskrit: Gautama)

**Goenkaji** – Ông S. N. Goenka. Hậu tố “-ji” bày tỏ sự quý mến và tôn kính.

**Jainism** – Kỳ-na giáo, một tôn giáo Ấn Độ cổ xưa, vô thần, chủ trương bất hại, nhấn mạnh vào các nguyên lý bất bạo động, đạo đức, trí tuệ và sự cần thiết của nỗ lực tự thân nhằm đạt đến sự giải thoát.

**kāma** – Khát vọng, ham muốn, khoái lạc dục vọng.

**kamma** – Hành động; một cách cụ thể, danh từ này chỉ một hành vi của thân, khẩu hoặc ý tạo ra một hệ quả nào đó. (Sanskrit, karma.)

**loka** – Vũ trụ; thế giới; cảnh giới của sự hiện hữu.

**maṅgala** – An vui tốt lành, phúc đức, hạnh phúc.

**maraṇānusati** – Tỉnh giác về cái chết.

**Mataji** – (Hindi) Người mẹ. Trong ngữ cảnh của bài viết trong sách, từ này được dùng chỉ bà Goenka.

**mettā** – Tâm từ; tình yêu thương vị tha, thiện ý.

**mettā bhāvanā** – Sự nuôi dưỡng tâm từ một cách có hệ thống thông qua thiền tập.

**nibbāna** – Niết-bàn, tịch diệt; thoát khỏi mọi khổ đau, giải thoát; thực tại rốt ráo; sự thoát khỏi mọi điều kiện ràng buộc. (Sanskrit: nirvāṇa)

**Pāli** – Dòng chữ; văn bản. Những văn bản ghi lại lời dạy của Phật, do đó cũng là tên gọi loại ngôn ngữ ghi chép các văn bản này. Các chứng cứ về mặt lịch sử, ngôn ngữ học và khảo cổ học cho thấy tiếng Pāli là ngôn ngữ được sử dụng ở Bắc Ấn vào thời đức Phật hoặc gần với thời điểm này.

**paññā** – Bát-nhã, trí tuệ. Phần thứ ba trong ba phạm trừ tu tập (giới, định, tuệ) theo đó Bát Thánh đạo (*Ariya aṭṭhaṅgika magga*) được thực hành. Có ba loại trí tuệ: *suta-mayā paññā*, trí tuệ tiếp nhận từ người khác, ví dụ như trí tuệ có được qua việc nghe người khác giảng giải (Văn tuệ), *cintā-mayā paññā*, trí tuệ đạt được qua phân tích lý luận (Tu tuệ), và *bhāvanā-mayā paññā*, trí tuệ được phát triển qua kinh nghiệm trực tiếp của bản thân (Tu tuệ). Chỉ duy nhất *bhāvanā-mayā paññā*, được nuôi dưỡng qua thực hành phát triển tuệ giác nội quán (*vipassanā-bhāvanā*), mới có thể làm cho tâm thức được thanh tịnh hoàn toàn.

**pāramī / pāramitā** – Ba-la-mật, Ba-la-mật-đa, sự hoàn thiện, đức hạnh; những phẩm tính tinh thần tốt đẹp, những phẩm hạnh cao quý.

**paṭicca-samuppāda** – Duyên sinh, duyên khởi, nhân duyên. Là tiến trình sinh khởi từ vô minh, qua đó chúng sinh tạo thành khổ đau.

**rūpa** – Sắc pháp, vật chất; đối tượng nhìn thấy được.

**sādhū** – “Lành thay!” “Thật khéo làm; khéo nói!” Cách nói theo truyền thống để biểu đạt sự chấp thuận hay tán thành, thường được lặp lại ba lần.

**samādhī** – Định, sự tập trung, kiểm soát tâm ý. Phần thứ hai trong ba phạm trừ tu tập (giới, định, tuệ) theo đó Bát Thánh đạo (*Ariya aṭṭhaṅgika magga*) được thực hành. Khi được tu tập với tự thân nó như một phương tiện sẽ dẫn đến việc đạt đến các trạng thái định của tâm thức (*jhāna*) nhưng không đạt sự hoàn toàn giải thoát tâm thức.

**samsāra** – Luân hồi, vòng xoay của sự tái sinh; thế giới của sự điều kiện hóa; cảnh giới của khổ đau.

**saṅkhāra** – (Sanskrit: *samskāra*) Hành, tâm tác ý; tâm nội kết hay tâm mang điều kiện; tâm phản ứng. Một trong bốn uẩn hay tiền trình [thuộc về danh pháp, phân biệt với sắc pháp]. Ba uẩn khác là thức (*viññāna*), tưởng (*saññā*), và thọ (*vedanā*).

**saññā** – Tưởng, sự nhận biết, tri giác. Một trong bốn uẩn hay tiền trình [thuộc về danh pháp, phân biệt với sắc pháp]. Ba uẩn khác là thức (*viññāna*), hành (*saṅkhāra*), và thọ (*vedanā*). Tưởng bị điều kiện hóa bởi hành của ta trong quá khứ và do đó truyền đạt một hình ảnh méo mó sai lệch của thực tại. Trong sự tu tập Vipassana, tưởng được chuyển hóa thành tuệ giác, sự hiểu biết thực tại đúng thật như nó đang hiện hữu: *aniccasaññā* (tuệ giác về vô thường), *dukkha-saññā* (tuệ giác về khổ), *anattā-saññā* (tuệ giác về vô ngã), *asubhasaññā* (tuệ giác về bất tịnh, tính chất giả tạm của vẻ đẹp [thể chất]).

**sāsana** – Phật pháp, sự giáo hóa của một vị Phật; quãng thời gian mà giáo pháp của một vị Phật còn lưu hành ở thế gian.

**sati** – Niệm, sự tỉnh giác rõ biết. *Ānāpāna-sati* – niệm hơi thở. *Sammā-sati* – chánh niệm, một trong Bát Thánh đạo (*Ariya aṭṭhaṅgika magga*).

**satipaṭṭhāna** – Niệm xứ, thiết lập sự tỉnh giác, trong bốn khía cạnh:

**kāyānupassanā** – thân niệm xứ, tỉnh giác về thân thể.

**vedanānupassanā** – thọ niệm xứ, tỉnh giác về mọi cảm giác trong thân thể.

**cittānupassanā** – tâm niệm xứ, tỉnh giác về tâm ý.

**dhammānupassanā** – pháp niệm xứ, tỉnh giác về các pháp, các hiện tượng. Tất cả bốn khía cạnh này đều bao gồm trong thọ (*vedanā*) bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến cả thân và tâm.

**sayadaw** – (Miến Điện) Nghĩa đen là “bậc thầy tôn kính”, được dùng chỉ vị tu viện trưởng hay vị tăng cao cấp trong một tu viện.

**sayagyi** – (Miến Điện) Nghĩa đen là “bậc thầy lớn”, được dùng như một danh xưng cao quý hay tôn kính.

**sīla** – Giới luật, sự kiêng dè, không làm những hành vi hay lời nói gây hại cho chính mình hoặc người khác. Phần thứ nhất trong ba phạm trừ tu tập (giới, định, tuệ) theo đó Bát Thánh đạo (*Ariya aṭṭhaṅgika magga*) được thực hành.

**sutta** – Những lời dạy của đức Phật hay một trong các đại đệ tử của ngài. (Sanskrit: *sūtra*)

**Tipiṭaka** – Nghĩa đen là “ba giỏ chứa” (Sanskrit: *tripiṭaka*), chỉ toàn bộ sưu tập các giáo pháp của đức Phật, bao gồm: Luật tạng (*vinaya-piṭaka*), giới luật trong đời sống xuất gia; Kinh tạng (*sutta-piṭaka*), các bài giảng của Phật, giáo pháp; Luận tạng (*abhidhamma-piṭaka*), những luận giải có hệ thống về các pháp của chư Tổ.

**U** – (Miền Điện) Ông, danh xưng.

**vedanā** – Thọ, cảm thọ; cảm giác của thân thể. Một trong bốn uẩn hay tiến trình [thuộc về danh pháp, phân biệt với sắc pháp]. Ba uẩn khác là thức (*viññāṇa*), tưởng (*saññā*) và hành (*saṅkhāra*). Theo giáo lý Duyên khởi, tham ái (*taṇhā*) khởi sinh phụ thuộc vào cảm thọ (*vedanā*). Xem thêm về Duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*). Vì bao gồm cả hai khía cạnh tinh thần (tâm) và thể chất (thân) nên thọ là một đối tượng thuận tiện để quán sát thân tâm. Bằng việc học cách quán sát cảm thọ một cách khách quan, ta có thể tránh được những phản ứng mới thuộc về tham ái (thèm khát) hay sân hận (chán ghét né tránh), và trực tiếp trải nghiệm trong tự thân mình thực tại vô thường (*anicca*). Kinh nghiệm này là thiết yếu để phát triển sự bình tâm (*upekkhā*), đưa đến giải thoát tâm.

**viññāṇa** – Thức, nhận thức. Một trong bốn uẩn hay tiến trình [thuộc về danh pháp, phân biệt với sắc pháp]. Ba uẩn khác là tưởng (*saññā*), thọ (*vedanā*) và hành (*saṅkhāra*).

**vipassanā** – Tuệ quán, minh sát. Nghĩa đen là “nhìn theo một cách đặc biệt”, chỉ sự quay vào quán sát bên trong, nội quán. Tuệ giác nội quán làm thanh tịnh tâm ý; cụ thể là tuệ giác nội quán về sự vô thường, bất toại nguyện và không có thực thể của tâm và thân. Cũng chỉ cho *vipassanā-bhāvanā* – sự phát triển có hệ thống của tuệ giác nội quán thông qua việc quán sát những cảm giác trong thân thể.

*Pragyā jāge balavatī,  
aṅga-aṅga rama jāya.  
Aṇu-aṇu cetana ho uṭhe,  
cita nirmala ho jāya.*

—Hindi doha, S. N. Goenka

*Nguyện cho trí tuệ khởi sinh,  
với sức mạnh sung mãn  
Và trải rộng trong suốt cuộc đời người,  
Làm bừng lên sức sống trong từng tế bào,  
Và thanh lọc tâm thức.*

- Thi kệ Hindi, S.N. Goenka



## **GIỚI THIỆU VỀ VIPASSANA**

Các khóa thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka thuộc truyền thống Sayagyi U Ba Khin được tổ chức thường xuyên tại nhiều quốc gia trên khắp thế giới.

Để có thêm thông tin và lịch tổ chức các khóa thiền trên toàn cầu cũng như mẫu đơn đăng ký tham dự, vui lòng ghé thăm website:  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

# VỀ PARIYATTI

Mục tiêu của Pariyatti là để phục vụ và tạo điều kiện thuận lợi cho người đến với giáo huấn nguyên bản Dhamma của Đức Phật bao gồm (pariyatti) và thực hành (patipatti) của phương pháp thiền Vipassana. Pariyatti là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận ra đời từ năm 2002, và được hỗ trợ bởi những cá nhân đã được hưởng lợi và muốn chia sẻ giá trị vô biên của giáo huấn Dhamma. Chúng tôi xin mời quý vị tham khảo trang web : [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) để biết thêm về các chương trình, các dịch vụ, các phương cách định hướng hỗ trợ xuất bản và những việc liên quan khác.

## Pariyatti Ấn Bản

***Vipassana Research Publications*** (Tập trung chủ yếu về Vipassana đã được dạy bởi Thiền sư S.N.Goenka theo truyền thống của Thiền sư Sayagi U Ba Khin )

***BPS Pariyatti Editions*** (Sách chọn lọc từ Buddhist Publications Society, đồng xuất bản bởi Pariyatti ở châu Mỹ)

***Pariyatti Digital Editions*** (sản phẩm audio và video, bao gồm cả pháp thoại)

***Pariyatti Press*** (sách truyền thống được in lại và bài viết của những tác giả đương thời)

Pariyatti làm cho thế giới phong phú hơn qua việc :

- Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật
- Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- Soi sáng con đường này cho người hành thiền



# *The Art of Dying*

*by Vipassana Meditation Teacher  
S.N. Goenka and others*



collected and edited by  
Virginia Hamilton

This eBook is offered freely. If you wish,  
you may donate and help us continue offering our services.  
May you be happy!

To make a donation, please visit:

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



# PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,  
Washington 98570 USA  
360.978.4998

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti is a nonprofit organization dedicated to enriching  
the world by:

- ❖ Disseminating the words of the Buddha
- ❖ Providing sustenance for the seeker's journey
- ❖ Illuminating the meditator's path

# The Art of Dying

by

Vipassana Meditation Teacher  
S.N. Goenka and others

collected and edited  
by Virginia Hamilton



Vipassana Research Publications – Onalaska, WA, USA

Vipassana Research Publications  
*an imprint of*

Pariyatti Publishing  
867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

© 2014 Ontario Vipassana Foundation

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

ISBN: 978-1-928706-35-9 (Softcover)  
978-1-928706-47-2 (PDF eBook)  
978-1-938754-60-9 (ePub)  
978-1-938754-61-6 (Mobi)

LCCN: 2014900220

*Manopubbaṅgamā dhammā,  
manoseṭṭhā manomayā;  
Manasā ce paduṭṭhena,  
bhāsati vā karoti vā;  
Tato naṃ dukkhamanveti,  
cakkamva vahato padaṃ.*

*Manopubbaṅgamā dhammā,  
manoseṭṭhā manomayā;  
Manasā ce pasannena,  
bhāsati vā karoti vā;  
Tato naṃ sukhamanveti  
chāyāva anapāyinī.*

Mind precedes everything; mind matters most.

Whatever one experiences throughout life  
is nothing but the product of one's own mind.

If one speaks or acts with an impure mind,  
suffering will follow,  
even as the wheel follows the hoof of the ox.

... If one speaks or acts with a pure mind,  
happiness follows like an inseparable shadow.

—*Dhammapada* 1.1-2





# Dedication

This anthology of stories, discourses, and poems about death, and preparing for death through Vipassana meditation, is dedicated to Mr. S.N. Goenka. He willingly embraced his teacher Sayagyi U Ba Khin's mission to introduce Vipassana meditation throughout the world, and with open hands joyfully shared the teaching of the Buddha.

This book is also dedicated to those who faced their own deaths or the deaths of loved ones, and whose stories inspire us to take up and diligently practice the Buddha's teaching.

# Table of Contents

Dedication		iii
Preface		1
About S.N. Goenka		3
The Passing of the Day		4
About This Book		6
About Vipassana Meditation		7
My Mother's Death in Dhamma	- S.N. Goenka	9
The Buddha's Wisdom		13
As It Was / As It Is	- Graham Gambie	21
Graham's Death	- Anne Doneman	25
What Happens at Death	- S.N. Goenka	29
<i>Paṭicca Samuppāda</i> —The Law of Dependent Origination		
	- S.N. Goenka	37
Tara Jadhav: An Exemplary Death	- S.N. Goenka	43
Questions to Goenkaji I		
Supporting Loved Ones at the Time of		45
Death Susan Babbitt: Only the Present Moment		
	- Virginia Hamilton	51
<i>Kamma</i> —The Real Inheritance	- S.N. Goenka	71
Rodney Bernier: Smiling All the Way to Death		
	- Evie Chauncey	79
Questions to Goenkaji II		
Preparing for Our Own Deaths		85
Ratilal Mehta: A Life and Death in Dhamma		
	- <i>Vipassana Newsletter</i>	91
Parvathamma Adaviappa: Equanimity in the Face		
of Terminal Illness	- S. Adaviappa	95
The Flood of Tears	- C.A.F. Rhys Davids	98

The Deaths of Our Children		99
An Invaluable Gift	- Gabriela Ionita	100
Undying Gratitude—John Welford and Laurie Campbell		103
Work Out Your Own Salvation	- S.N. Goenka	113
Hiding from the Wisdom of		121
<i>Anicca</i> Ambapālī’s Verses	- Amadeo Solé-Leris	122
Questions to Goenkaji III		
Ethical Questions in the Age of Modern Medicine		126
Terrell Jones: Facing Death Head-on		
	- Virginia Hamilton	129
70 Years Are Over	- S.N. Goenka	139
 Appendix		
The Art of Living: Vipassana Meditation	- S.N. Goenka	147
The Practice of <i>Mettā Bhāvanā</i> in Vipassana Meditation		
	- S.N. Goenka	155
Acknowledgments		159
Glossary		162
About Pariyatti		169



# Preface

While we have tried to keep this book as accessible as possible, at times various Pāli and Hindi words are used in the text. These terms are defined when they are first presented and included in the glossary at the end of this book. A few of the important terms are also explained below.

Pāli is an ancient Indian language in which the texts recording the teaching of the Buddha are preserved. Historical, linguistic, and archaeological evidence indicates that Pāli was spoken in northern India at or near the time of the Buddha. The references for the Pāli verses included in this book are from the Vipassana Research Institute's edition of the Pāli Tipiṭaka.

Dhamma (Sanskrit, Dharma) means phenomenon; object of mind; nature; natural law; law of liberation, i.e., teaching of an enlightened person.

*Dohas* (poetic rhymed couplets) date back to the beginnings of Indian literature. The *dohas* included in this book were composed and are chanted by S.N. Goenka in Hindi. They are often heard during the morning break at Vipassana meditation centers in India.



S.N. Goenka  
1924–2013

# About S.N. Goenka

Satya Narayan Goenka (affectionately called "Goenkaji" by his students) was a teacher of Vipassana meditation in the tradition of Sayagyi U Ba Khin of Myanmar.

Although Indian by descent, Goenkaji was born and raised in Myanmar. While living there he had the good fortune to come into contact with U Ba Khin, and to learn the technique of Vipassana from him. After receiving training from his teacher for 14 years, Goenkaji settled in India and began teaching Vipassana in 1969. In a country still sharply divided by differences of caste and religion, the courses offered by Goenkaji attracted thousands of people from every part of society. In addition, many people from countries around the world came to join courses in Vipassana meditation.

Goenkaji taught tens of thousands of people in more than 300 courses in India and in other countries, East and West. In 1982 he began to appoint assistant teachers to help him to meet the growing demand for courses. Meditation centers were established under his guidance in India, Canada, the United States, Australia, New Zealand, France, the United Kingdom, Japan, Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Nepal and other countries.

The technique taught by S.N. Goenka represents a tradition that is traced back to the Buddha. The Buddha never taught a sectarian religion; he taught Dhamma—the way to liberation—which is universal. In the same tradition, Goenkaji's approach is totally non-sectarian. For this reason, his teaching has had a profound appeal to people of all backgrounds, of every religion and no religion, and from every part of the world.

In his lifetime, Goenkaji was the recipient of many honors but insisted that they were all really for the Dhamma.

S.N. Goenka peacefully breathed his last on Sunday evening September 29, 2013, at his home in Mumbai, India. He was in his 90th year and had served half his life as a teacher of Vipassana meditation. His legacy will continue as long as people around the world seek to learn the teaching of liberation.

# The Passing of the Day

*Following is an account of how Shri Satya Narayan Goenka faced his last moments, on Sunday, September 29, 2013.*

Sometimes the end of life comes as peacefully as the passing of the day.

In the last months of his long life, Goenkaji was confined to a wheelchair and faced increasing pain, yet he strove to carry on with his daily routine. Often he had recalled how the Buddha served until his last moments. It was clear that Goenkaji intended to follow that great example. He continued to meet with visitors and to take a close interest in the Dhamma work.

On his last day, at breakfast time Goenkaji asked his son Shriprakash how work was proceeding at the Global Vipassana Pagoda. Shriprakash replied that he would be visiting the Global Pagoda that day and would make a full report on his return.

During the day, Goenkaji worked on a selection of 500 of his *dohas* (couplets) for possible future publication. As always, this was a labor of love for him.

At lunch, Goenkaji said, “I am relieved of the doctors.” Mataji attached no special significance to these words; she thought he was referring to a particular doctor who had recently visited him. However, it was obvious that Goenkaji wanted to spend the day quietly, undisturbed.

After teatime, Goenkaji reviewed major stories in the newspapers, as he was accustomed to do every day. He then meditated in a chair in his room. He came to the table for the evening meal but kept silent during it and returned directly to his room afterwards.

He remained seated there for some time and then asked to be helped to bed. As soon as he was lying down, he started breathing faster. Noticing this when she entered the room, Mataji asked Shriprakash to come. Goenkaji opened his eyes and recognized his son but spoke no word. Shriprakash called the family doctor, and then a doctor who lived in the same building and was able to come at once. But events moved swiftly to their



end. The breath came in, the breath went out and then ceased. The heart had stopped beating. There was no sign of pain or stress on Goenkaji's face, and the atmosphere in the room was serene and peaceful. The time was 10:40 p.m.—the end of the day and a fitting close to a long life of Dhamma.

# About This Book

For many years my husband and I were editors of the *Vipassana Newsletter*. This afforded us a unique opportunity to hear and see many inspiring stories about meditators who had died bravely and peacefully, filled with the wisdom of their meditation practice. We have read accounts of the deaths of parents, partners, children and friends. Often, as they witnessed their beloved die with contentment and equanimity, those present were filled with an unexpected happiness on an occasion of irreplaceable loss.

The Buddha said, “Two things only do I teach: misery and the way out of misery.” This collection of writings—Goenkaji’s explanations of the teaching of the Buddha, the Buddha’s scriptural verses, poetical stories of monks and nuns from the time of the Buddha, accounts from fellow meditators—is born of the acceptance of the truth of suffering. It contains inspiring examples of people gaining strength and a taste of freedom through their practice, and demonstrates convincingly the efficacy of the Path, the way out of misery.

I have gathered these stories not only to help sustain and strengthen established Vipassana meditators in their quest, but also to encourage others searching for peace and understanding to take up the practice of getting to “know thyself” truly, on an experiential level—to develop their own wisdom.

May you experience the fruits of the Path taught by the Buddha: freedom from the suffering and sorrow that we face throughout our lives.

—Virginia Hamilton

January 2014

# About Vipassana Meditation

Vipassana, which means to see things as they really are, is one of India's most ancient techniques of meditation. It was rediscovered by Gotama Buddha more than 2,500 years ago, who taught it as a universal remedy for universal ills—an “art of living.”

This nonsectarian technique aims for the total eradication of mental impurities and the resultant highest happiness of full liberation. Its purpose is not the mere curing of disease, but the essential healing of human suffering.

Vipassana is a method of self-transformation through self-observation. It focuses on the deep interconnection between mind and body. This mind-and-body connection can be experienced directly by disciplined attention to the physical sensations that form the life of the body, and that continuously condition the life of the mind. It is this observation-based, self-exploratory journey to the common root of mind and body that dissolves mental impurity, resulting in a balanced mind full of love and compassion.

The scientific laws that underlie one's thoughts, feelings, judgments and sensations become evident. How one grows or regresses, how one produces suffering or frees oneself from suffering, is understood through direct experience. Life becomes characterized by increased self-control, awareness, non-delusion, and peace.

—[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)



# My Mother's Death in Dhamma

*In 1985 a student asked Goenkaji whether it is possible to feel sensations at the time of death. In reply, he related the following story about his adoptive mother's death (previously published in the April 1992 issue of the Vipassana Newsletter).*

I am one of six sons. I was adopted at a young age by my uncle and aunt, Mr. Dwarkadas and Mrs. Ramidevi Goenka, who at the time had six daughters but no son.

My adoptive mother was a devoted student of my teacher Sayagyi U Ba Khin. She made great progress in her years of practicing Vipassana under Sayagyi's guidance, and Sayagyi was quite fond of her. As far as is known, she was the only student of Sayagyi to die in his presence.

In 1967, when my mother was about 70 years old, she was diagnosed with an advanced stage of liver cancer. We in the family did not know how long she had suffered because she never complained. It was only a week before her death that she casually spoke about some pain in the area of her liver. When her daughter-in-law (my wife, Mrs. Goenka) asked her to describe the pain, she replied, "Well, the pain is similar to what a mother suffers when she gives birth—except this has no break."

By then she had been meditating very seriously for seven years. She went to the meditation center every time there was a course, whether for 10 days, one month, or any other period. Her bag was always packed. She also did self-courses at home. Although she came from a devout Hindu background, she was no longer interested in rites and rituals; she had left them behind.

From the time she was diagnosed with cancer until she died seven days later, she would not allow anyone to talk to her about her disease. She gave strict orders that only Vipassana meditators were to come into her room, and then only to meditate. They could meditate for a half hour, an hour or many hours, and then were to leave quietly.

In our Hindu community it was customary for the friends of a dying person to come to the house to pay respects. My mother was very popular and she had many people wishing to visit her

in her final illness. For those who were not meditators, she gave instructions that they were welcome to visit but not come into her room. They could sit quietly outside her door.

My mother was not interested in receiving treatment, but as her son it was my duty to arrange it for her. Every day our family doctor and a specialist visited her. When they questioned her about her pain she said, “Yes, there is pain. So what? *Anissa, anissa* (the Burmese pronunciation of the *Pāli* word *anicca*—impermanence).” She attached no importance to it.

One morning the specialist was concerned that the pain of the cancer might be interfering with her sleep. When he asked, “Did you sleep soundly last night?” she answered, “No, I had no sleep.” He wrote a prescription for some sleeping pills that she took that night. The next day the doctor came and asked if she had slept, and she replied, “No.” Again on the third day he asked, and again she responded, “No.”

Even though she did not complain, the doctor was worried that she was not sleeping because she was suffering so much. Not knowing, because of drug shortages, which particular medicine would be available, he wrote prescriptions for three different strong sleeping pills intending that only one pill be purchased. However, all three were available and bought, and by mistake she was given a triple dose. Once more the next morning she reported that, although her eyelids had become heavy, she had not slept all night.

It then occurred to me that the doctor did not understand. To a Vipassana meditator sleep is unimportant, especially on one’s deathbed. Despite sedation, my mother’s strong determination had kept her alert. She had been practicing Vipassana every moment. I explained to the doctor that sleeping pills would not help, but he couldn’t comprehend. He said, “I have given her this strong medicine and even it does not help her sleep. That must mean that she is in great pain.” “It’s not the pain,” I replied. “It is Vipassana that is keeping her awake, aware of her sensations.”

As we came out of her room he remarked, “There is something special about your mother. A woman of the same age in a neighboring house also has liver cancer. She is in great misery and cries out in pain. We feel so sorry to see her in this

wretched condition, but cannot console her. And here is your mother who, when we come, just smiles.”

The night she died, some family members were meditating with her. About 11 pm she said to us, “It’s late. All of you go to sleep now.” About midnight the nurse who was on duty noticed that there was no pulse in her wrists. She became worried and, thinking death was near, asked, “May I awaken your children?” “No, no,” my mother answered. “My time has not yet come. When it does, I will tell you.” At 3 am she told the nurse, “Now is the time. Awaken all the family members. I have to go now.”

And so we were all awakened. We came and discovered there was no pulse in many parts of her body. We telephoned Sayagyi and the family doctor, who both came quickly. When the doctor arrived, he said she had only a few minutes left.

Sayagyi arrived shortly thereafter. My mother was lying on her back. There was no pulse in her wrists, as in death, but as soon as she saw her teacher she found the strength to raise her hands and fold them together, paying respect to him.

About five minutes before she died she looked at me and said, “I want to sit.” I turned to the doctor who advised, “No, in a few minutes she is going to die; let her die peacefully. If you move her, her death will be painful. She is already suffering; leave her.” She heard what he said but again told me, “No, let me sit.” I thought, “This is her last wish. She doesn’t care about the pain, so what the doctor says is unimportant. I must help her sit.”

I placed some pillows at her back. With a jerk she sat erect in a meditation position with folded legs and looked at all of us. I asked her, “Do you feel sensations? Do you feel *anissa*?” She raised her hand and touched the top of her head. “Yes, yes, *anissa*.” She smiled ... and in half a minute she died. In life her face was always aglow. In death, too, there was a radiant glow on her face.

—S.N. Goenka

*Soon after his mother’s death Goenkaji left Burma to bring the teaching of the Buddha back to India, the land of Buddha’s birth. From India, with the help of thousands of Goenkaji’s students, it has spread around the world.*

*Yogā ve jāyatī bhūri,  
ayogā bhūrisaṅkhayo.  
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā,  
bhavāya vibhavāya ca;  
Tathāttānaṃ niveseyya,  
yathā bhūri pavaddhati.*

Truly, from meditation wisdom arises;  
Without meditation wisdom vanishes.  
Knowing this branching path leading to gain or loss,  
One should conduct oneself so that wisdom may increase.

—*Dhammapada* 20.282



# The Buddha's Wisdom

The Buddha taught Four Noble Truths, applicable to everyone. The First Noble Truth states that inherent in all things are the seeds of dissatisfaction that inevitably lead to suffering, both mental and physical.

This is so, the Buddha realized, because everything in the universe is changing, in a state of constant flux, impermanent and insubstantial. Nothing remains the same even for a moment.

On some personal level we, too, recognize this: a sense that everything is not right, that something is missing, or might be impossible to keep if acquired. Circumstances change; what we previously wanted no longer matters. Control is erratic, if not illusory. Fleeting pleasures give no lasting satisfaction; genuine fulfillment seems remote, elusive and ephemeral—beyond our grasp.

This insecurity impels us to search for something constant, dependable and secure—something pleasant that will guarantee permanent happiness. However, since everything is in perpetual flux, the quest is fundamentally futile. This fact of incessant craving for satisfaction is the Second Noble Truth.

Through his supreme efforts, the Buddha realized the Third Noble Truth: there can be an end to the suffering we experience in life.

The Fourth Noble Truth is the Eightfold Noble Path, the way that leads to real peace and real liberation. This Path has three divisions: *sīla* (morality), *samādhi* (concentration, or mastery over the mind), and *paññā* (wisdom, or purification of mind).

Morality is a training to refrain from actions—mental, verbal and physical—that might harm others or ourselves. Making effort to live a wholesome life is a necessary base for learning to control the mind. The second division of the Path is development of concentration, a deeper training to calm the mind and train it to remain one-pointed. The third division, the acquisition of wisdom, is achieved through Vipassana meditation, the technique the Buddha discovered to completely eradicate the

conditioning and habit patterns that reinforce our unhappiness and dissatisfaction.

The Buddha said that purification of mind is a long path, one that can take many lifetimes to complete. He taught that we have lived through an incalculable number of lives, cycles upon cycles of life and death—some full of bliss, some tormented, all laced with good and bad, pleasant and unpleasant, all lived in reactive blindness to the reality within.

If we are fortunate enough to hear about Vipassana, if we are ready to learn, to make changes in our lives, we might take the practice to heart and begin to dismantle these patterns of reaction conditioned by ignorance. We notice that we seem happier and more stable, less reactive and more tolerant of others. We want to learn more. We begin to share the Dhamma with others. But common questions persist: How will I be at death? Will I be serene? Will I be strong enough to face death peacefully?

Death, the inevitable ending of life, is feared by nearly all. It is often mired in pain and suffering, of both body and mind. Yet the Buddha taught that death is a pivotal moment on the path to freedom from suffering.

At the moment of death a very strong *saṅkhāra* (mental conditioning) will arise in the conscious mind. This *saṅkhāra* generates the necessary impetus for new consciousness to arise in the next life, a consciousness bearing the qualities of this *saṅkhāra*. If the *saṅkhāra* is characterized by unhappiness or negativity, the new consciousness will arise in similar negativity and unhappiness. If, on the other hand, it is replete with virtue and contentment, then this rebirth is likely to be wholesome and happy.<sup>1</sup>

Developing a balanced moment-to-moment awareness of the impermanence of physical sensations in our daily lives, even in the most difficult situations, also creates very deep *saṅkhāras*—positive ones. If the *saṅkhāra* of awareness with the understanding of *anicca* (the constantly changing nature of all

---

<sup>1</sup> Whether we believe in rebirth or not, practicing Vipassana meditation makes our lives easier to live no matter what the situation. We learn how to establish a balanced mind that becomes a strong habit pattern that will help us through all of life's challenges, even death.

things) is strengthened and developed, then this *saṅkhāra* will arise at death to give a positive push into the next life. The mental forces at the instant of death will carry us, as Goenkaji says, “magnetically,” into a next life in which Vipassana can continue to be practiced.

Walking on the Eightfold Noble Path is an art of living. Living a life in Dhamma—a life of virtue, awareness, and equanimity—not only enhances our daily existence, it also prepares us for the moment of death and for the next life. A calm awareness of *anicca* at death is a telling measure of progress in mastering the art of living, of progress on the path of peace, the path to *nibbāna*.

*Āo logoṅ jagata ke,  
caleṅ Dharama ke pantha.  
Isa patha calate satpuruṣha,  
isa patha calate santa.*

*Dharma pantha hī śhānti patha.  
Dharma pantha sukha pantha.  
Jisane pāyā Dharma patha,  
maṅgala milā ananta.*

*Āo mānava-mānavī,  
caleṅ Dharama ke pantha.  
Kadama-kadama calate hue,  
kareṅ dukhoṅ kā anta.*

Come, people of the world!  
Let us walk the path of Dhamma.  
On this path walk holy ones;  
on this path walk saints.

The path of Dhamma is the path of peace;  
the path of Dhamma is the path of happiness.  
Whoever attains the path of Dhamma  
gains endless happiness.

Come, men and women!  
Let us walk the path of Dhamma.  
Walking step by step,  
let us make an end of suffering.

—Hindi *dohas* from *Come People of the World*, S.N. Goenka

*Yathāpi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū;  
Puratthimā pacchimā cāpi, uttarā atha dakkhiṇā.  
Sarajā arajā capi, sītā uṇhā ca ekadā;  
Adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.  
Tathevimasmim kāyasmim samuppajjanti vedanā;  
Sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukhā ca yā.  
Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;  
Tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.  
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo;  
Kāyassa bheda dhammaṭṭho, saṅkhyam nopeti vedagū.*

Through the sky blow many different winds,  
from east and west, from north and south,  
dust-laden and dustless, cold as well as hot,  
fierce gales and gentle breezes—many winds blow.

In the same way, in this body, sensations arise,  
pleasant, unpleasant, and neutral.

When a meditator, practicing ardently,  
does not neglect the faculty of thorough understanding,  
then such a wise person fully comprehends all sensations,  
and having fully comprehended them,  
within this very life becomes freed from all impurities.

At life's end, such a person, being established  
in Dhamma and understanding sensations perfectly,  
attains the indescribable stage.

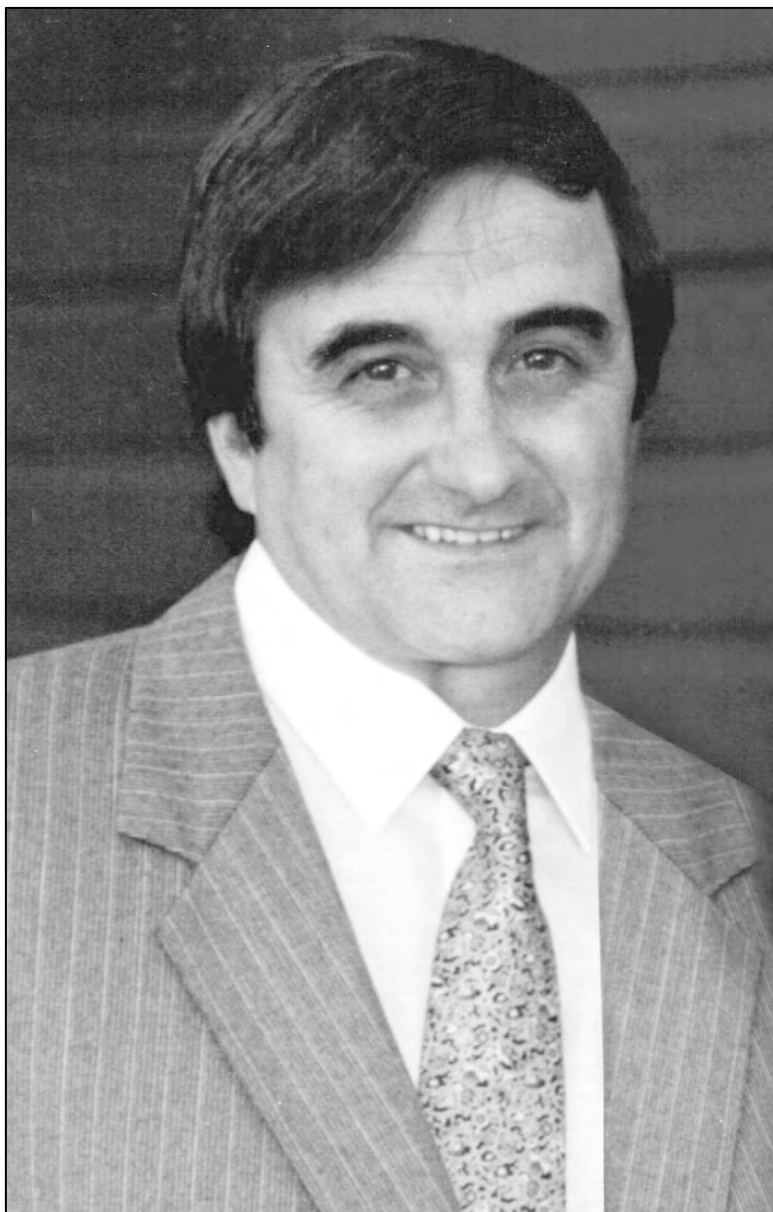
—*Paṭhama-ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya 1.260*

*Ahaṅkāra hī janma kā,  
jarā mṛityū kā mūla.  
Ahaṅkāra mite binā,  
miṭe na bhāva-bhaya śhūla.*

Self-centeredness is the root  
of birth, decay and death.  
Unless ego is removed,  
the torment and fear of becoming will not end.

—Hindi *doha*, S.N. Goenka





Graham Gambie  
1937–1986



## As It Was / As It Is

*On June 27, 1986, assistant teacher of Vipassana Graham Gambie died after a short illness.*

*Graham was among the earliest Western students of S.N. Goenka. After his first Vipassana course at Bodhgaya in 1971, Graham remained in India. From the time Dhamma Giri was purchased in November 1974, he lived, served and meditated there for the next five years. He was one of the first assistant teachers appointed by Goenkaji and, after returning to Australia in 1979, he worked tirelessly to help develop Dhamma Bhūmi, the first Vipassana center “down under.”*

*Graham was known to meditators around the world, many of whom he inspired with his Dhamma insight and enthusiasm. What follows is a brief memoir by Graham about his growth in Dhamma.*

The thought arises that nearly twelve years have now gone past since my first tremulous arrival in India. Twelve years. Difficult to understand how it all happened or even what actually happened—but one thing is certain, and that is that it did happen. Twelve years.

Who was that person who arrived, driven out of his sanity by all the horrors of Western life and by his own loveless existence as well, with so many disappointments, with so many failed romances, with such a high opinion of himself, and with such a monstrous collection of memories and fears? What happened to that ape-like ancestor? The question often arises. It does not seem possible that he disappeared. That would be too much to hope for. It seems more likely that he never existed at all beyond the bundle of miseries and false hopes. What actually disappeared were the sufferings of yesterday, and what remains are the sufferings of today: the decay into middle age, the inability to adjust to reality, the shoddy burden of failed ambitions, the passions, the talkativeness.

But over the years has it become any easier to accept the anonymous nature of these miseries—to see that the present

person is as unreal as his ludicrous predecessor? Oh no. Who gives in willingly to his own ego death? Who gives up the ghost smilingly, without a struggle? Perhaps that is why there is so little love in the world. All we know are those two phantoms, “You” and “I,” and not the dissolution of both, which is love.

There is no claim that in twelve years love and joy have taken full command of this mind so infested, as it is, with negativities. But certainly, a lot of the tension has unwound itself, much of the heat of hate has died down, and much of the fear hidden within has disappeared.

Having the power to produce the problem surely confers the right to apply the remedy also. And the only cure for agitations of one kind or another is silence. Looking back, it seems the real journey was not from one country to another, but from agitation to silence; from doing everything and achieving nothing, to doing nothing and letting everything occur. The simpler it is, the more difficult it is to understand. Only a silent mind can see things as they are, and this is the first and last step, the one and only thing to do: the letting be of being.

So many years spent just sitting as silently as possible, experiencing the terrifying collection of sensations, dreams, grasping, and fears that somehow have given rise to the idea of “Me.” Those who have never tried might imagine meditation to produce all kinds of ecstasies, spiritual visions, illuminations, and the kinds of things that books are full of. But the real peace is the relief from the terrifying banalities of everyday life, the petty likes and dislikes, the interminable conversations of the mind, the wished for, the lost, the abandoned.

And behind all that ... is there anything beyond? Yes: a simple life getting simpler—an ordinary man finding real peace and happiness where he never looked before: in the ordinary things of life. Actually, there are no “ordinary” things of life. Coming to your senses out of your dreams, you find the ordinary is quite miraculous and the miraculous quite ordinary. It is only then that you realize, as one poet put it, that you are alive in search of life.

There is no magic or miracle beyond plain awareness. What can be more magical than a crystal-clear mind—motionless,

silent? What can be more miraculous than to be beyond both the search for pleasure and the avoidance of fear? Many think that magic shows are given only on stage or by some bearded guru, without understanding that they themselves are the magic, the magician, the theatre, the audience, and, for that matter, the world too.

Who, living, has escaped the miseries and pleasures of this beastly/blissful world? Why seek security in a world where everything passes, where every final payment is a handful of dust? Why bother to try? What one cannot change, that one must accept. The choice is to accept it with good or bad grace. How your life would change if you could smile at everything!

Meditation then, like love, is not something that can be twisted to suit the ugly dictatorship of the “I.” It has practical by-products, but again like love, its end result is dissolution of the ego and its prison, the world. It is its own end, as love is its own reward. Achievements, success, prestige, and saving the world are all in the domain of the “Me” that wants so much and is capable of so little.

A superficial view of life can see only the miseries that produce pessimism, or pleasures that produce a feeling of optimism. In retrospect, the miseries of this mind seem the most valuable, since it was due to that unbearable pain that the search for a cure began. The pleasures too were helpful: through their brevity and unsatisfactory nature the desire arose to take the medicine, bitter as it is. Beyond hope and fear—the Truth. And slowly, ever so slowly, came the understanding that the disease is only in the mind.

To whom should one attribute all that has happened? Whom can we praise or blame for the inevitable? The law of Truth is a homeless orphan who has the disturbing habit of turning up anywhere, any time, completely uninvited, clothed in the strength of meekness, deafening in silence, invincible and empty-handed. This child is you and me.

And now what is to be done? Where to go from here? Where is forward, where back? What to do with all these possibilities, and with tomorrow? When we can obviously take it no more,

shall we go on taking it? When will enough be enough? When  
will we stop to listen to the poet singing the last song:

*In the rising of the light  
wake with those who awake,  
Or go on in the dream  
reaching the other shore  
Of the sea which has no other shore.*

—Verse by Pablo Neruda, *The Watersong Ends*

# Graham's Death

*This account by Graham Gambie's widow, Anne Doneman, reveals the peace of mind experienced by a meditator who has reaped the benefits of Dhamma. It was excerpted from a longer piece originally published in Realizing Change—Vipassana Meditation in Action, Vipassana Research Institute, July 2003, p. 168.*

We returned home to Australia in February and in May conducted a 10-day course. Graham appeared to be in a state of near-total collapse at the beginning of the course. In the meditation hall, he was barely conscious on the dais and when he gave instructions he could not construct a sentence correctly. At night his breathing was barely audible. Our concern grew, and so we telephoned a neurologist in Sydney and made an appointment for the day the course ended, intending to fly to New Zealand on the following day.

Fortunately, by Day 10 Graham was fully alert and apparently totally recovered. After the course we traveled to Sydney and met the neurologist, who initially dismissed the lapse as probable short-term memory loss from which white-collar workers sometimes suffer. However, he ordered a CT brain scan, and while waiting for the results Graham and I enjoyed a special lunch. We returned to the neurologist who, without saying a word, took the films from their folder and placed them on a display panel. He pointed out a tumor that filled what seemed to be 50 percent of the brain's left hemisphere. On top of the tumor was a very large cyst.

I was numb and uncomprehending. Yes, we would cancel our air tickets to New Zealand. Yes, we could get Graham directly into hospital that afternoon. The numbness turned to tears as I phoned to arrange accommodation with dear friends in Sydney. I wasn't making sense explaining to them what was happening, so Graham took the telephone and made the arrangements himself. He was calm and collected.

While getting Graham into hospital and making sure he was comfortable, I somehow managed to be outwardly cheerful. But

as soon as I left his company I was in tears again. That night, as I meditated, a deep sense of peace arose that was to stay with me throughout Graham's ordeal. It was not the peace that comes from rationalization or intellectualization; it was just something that "kicked in."

Within two days Graham was under the scalpel. The surgeons were not able to remove the entire tumor and, consequently, the prognosis was not good. The neurosurgeon told us that, due to the nature of the tumor, an astrocytoma, he had a maximum of five years to live—and by the end, mentally, he would be a vegetable.

Such news was devastating, yet he took it in his stride. I once heard him say to visitors, "How can I be attached to this body and mind when they are constantly changing? There is nothing to hold onto." Fellow journalists, workmates, police contacts, and those whom he knew through meditation came to visit him. One colleague remarked, "I came expecting to see a body on the bed and to console him. Instead I ended up telling him all about my problems and forgot about his."

The days passed—and I am grateful to have spent every one of them at his side. He was discharged from hospital but within 10 days was back in again. He was having difficulty with his legs, which had become so tender that he could barely walk.

On the morning of June 27, six weeks after the tumor had been diagnosed, I arrived at the hospital. All I could think of was that I really wanted to be close to him that day—there would be no popping out to run errands. We had a lovely time together, and that night while saying goodbye I felt I couldn't get close enough to him. I hopped up on the side of the bed and began to put on lipstick. He asked, "Why?" I said I wanted to look nice for him. He then went on to say the sweetest things about what a wonderful wife I was and how he felt. I was happy and he was happy. We said goodbye.

After dinner that night I was enjoying the last sip of a hot chocolate. I took a breath and at that moment experienced a deep sense of absolute peace and tranquility. The phone rang, a junior nurse calling—could I come quickly? Graham was having a heart attack (later found to have been caused by a blood clot).

But it was clear that there was really no need to hurry. He was gone.

It was Friday, late. As I traveled to the hospital, neon lights were shining and people were out strolling, window shopping, eating. Feelings of fear and vulnerability arose. Such a casual picture of life could not be trusted. What seemed so real, so permanent, was an illusion. We were all walking on very thin ice, blind to the fact that we could fall through at any moment.

I arrived at the hospital and went upstairs to the room where we had exchanged words only hours before. It was deserted, but I was immediately struck by the vibrancy of the atmosphere. It was entirely clear that no one was there. Though Graham's body lay on the bed, it looked like a cast-off coat that could no longer serve its owner. This was all that remained of the person with whom I had just spent four very special years of my life.

What a wonderful life he had lived. I received letters from people who knew him in the past, each one recounting something that Graham had done to help them. I heard how, when he was traveling in India, he would give his last rupee to someone who needed it, how he used to feed street children with money he received from a small investment he had. When I realized how much he had loved and helped others during the time we had together, it became evident that the wonderful good deeds he had performed had all gone with him.

There were no more tears. How could there be tears? The relationship had come full circle. There was nothing left unsaid or unresolved. Yes, it had been the hardest thing I had ever done, but the fruits were so great and so numerous. I was truly fortunate to have briefly shared my life with such a human being.

At the funeral the pews were full and people lined the walls. They came from all persuasions, from all walks of life, each with his or her own personal reason for being there. It was strange to return home to see his clothes just as he had left them, and to know that there was no one to claim ownership.

—Anne Doneman

*Phuṭṭhassa lokadhammehi,  
cittaṃ yassa na kampaṭi,  
asokaṃ virajaṃ khemaṃ;  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

When faced with life's vicissitudes,  
one's mind is unshaken,  
free from sorrow, impurity or fear.  
This is the highest welfare.

—*Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta 2.271*



# What Happens at Death

*This essay by Goenkaji originally appeared in the Sayagi U Ba Khin Journal, Vipassana Research Institute, December 1991, and later in the Vipassana Newsletter, April 1992.*

To understand what happens at death, let us first understand what death is. Death is like a bend in a continuous river of becoming. It might appear that death is the *end* of a process of becoming—and certainly it may be so in the case of an *arahant* (a fully liberated being) or a *buddha*—but for an ordinary person this flow of becoming continues even after death. Death puts an end to the activities of one life and the very next instant starts the play of a new life. On one side is the last moment of this life and on the other side is the first moment of the next life. It is as though the sun rises as soon as it sets, with no interval of darkness between. It is as if the moment of death is the close of one chapter in the book of becoming, and another chapter of life opens the very next moment.

Although no simile can exactly convey the process, one might say that this flow of becoming is like a train running on a track. It reaches the station of death and, after slightly decreasing speed for a moment, carries on again with the same speed as before. It does not stop at the station even for an instant. For one who is not an *arahant*, the station of death is not a terminus but a junction from where 31 different tracks diverge. The train, as soon as it arrives at the station, shifts onto one or another of these tracks and continues. This speeding train of becoming, running on the electricity of the kammic reactions of the past, keeps on traveling from one station to the next, on one track or the other—a continuous journey that goes on without ceasing.

This switching of tracks happens automatically. As the melting of ice into water and the cooling of water to form ice happen according to laws of nature, so also the transition from life to life is controlled by set laws of nature. According to these laws, the train not only changes tracks by itself, it also lays the next tracks for itself.

For this train of becoming, the junction of death where the change of tracks takes place is of great importance. Here the present life is abandoned; this is called in Pāli *cuti* (disappearance, death). The demise of the body takes place, and immediately the next life starts, a process called *paṭisandhi* (conception, or beginning of the next life). The moment of *paṭisandhi* is the result of the moment of death; the moment of death creates the moment of conception. Since every death moment creates the next birth moment, death is not only death but birth as well. At this junction, life changes into death and death into birth.

Thus, every life is a preparation for the next death. If one is wise, one will use this life to best advantage and prepare for a good death. The best death is the one that is the last, not a junction but a terminus: the death of an *arahant*. Here there will be no track on which the train can run further. But until such a terminus is reached, one can at least ensure that the next death gives rise to a good birth and that the terminus will be reached in due course. It all depends on us, on our own efforts. We are the makers of our own future; we create our own welfare or misery, as well as our own liberation.

How is it that we are the creators of the tracks that receive the onrushing train of becoming? To answer this question we must understand what *kamma* (action) is.

Mental volition, whether skillful or unskillful, is *kamma*. Whatever wholesome or unwholesome volition arises in the mind becomes the root of all mental, vocal or physical action. Consciousness (*viññāna*) arises due to a contact at a sense door, then perception and recognition (*saññā*) evaluate the experience, sensations (*vedanā*) arise, and a kammic reaction (*saṅkhāra*) takes place.

These volitional reactions are of various kinds. Some are like a line drawn on water, disappearing immediately; some like a line drawn on sand, fading away after some interval; and others are like a line chiseled in rock, lasting for a very long time. If the volition is wholesome, the action will be wholesome and the fruits beneficial. But if the volition is unwholesome, the action will be unwholesome and will give fruits of misery.

Not all of these reactions result in a new birth. Some are so shallow that they do not give a significant result. Others are a bit deeper, but will be erased in this lifetime and not carry over into the next. Others, being still deeper, continue with the flow of this life and into the next birth, and can also multiply during this life and the next.

Many *kammas*, however, are *bhāva-kammas* or *bhāva-saṅkhāras*, those that give a new birth, a new life. Each one gives rise to the process of becoming and carries a magnetic force in tune with the vibrations of a particular plane of existence. The vibrations of that *bhāva-kamma* and the vibrations of that *bhāva-loka* (world, plane) attract each other and the two will unite according to universal laws pertaining to forces of *kamma*.

As soon as one of these *bhāva-kammas* is generated, this railway train of becoming gets attracted to one or other of the 31 tracks at the station of death. Actually, these tracks are the 31 planes of existence: the 11 *kāma lokas* (realms of sensuality—the four lower realms of existence, the human world, and six celestial realms), the 16 *rūpa-brahma lokas* (where fine material body remains), and the four *arūpa-brahma lokas* (non-material realms, where only mind exists).

At the last moment of this life a specific *bhāva-saṅkhāra* will arise. This *saṅkhāra*, capable of giving a new birth, will become connected with the vibrations of the related realm of existence. At the instant of death all 31 realms are open. The *saṅkhāra* that arises determines which track the train of existence runs on next. Like shunting a train onto a new track, the force of the *bhāva-kamma* reaction provides a push to the flow of consciousness into the next existence. For example, a *bhāva-kamma* of anger or malice, having heat and agitation as characteristics, will unite with some lower field of existence. Similarly, one like *mettā* (compassionate love), having peaceful and cool vibrations, can only unite with a *brahma-loka*. This is a law of nature, and these laws are so perfectly ordered that there is never any flaw in their operation. It must be understood, of course, that there is no passenger on the train except the force of accumulated *saṅkhāras*.

At the moment of death, generally, some intense *sāṅkhāra* will arise. It may be of a wholesome or unwholesome nature. For example, if one has murdered one's father or mother or perhaps some saintly person in this lifetime, then the memory of that event will arise at the moment of death. In the same way, if one has developed some deep meditation practice, a state of mind similar to that will arise.

When there is no such intense *bhāva-kamma*, then a comparatively less intense *kamma* will arise. Whatever memory is awakened will manifest as the *kamma*. One might remember the wholesome *kamma* of giving food to a saintly person, or the unwholesome *kamma* of hurting someone. Reflections on such past *kammas* as these can arise. Otherwise, objects related to that *kamma* might arise: the plate of food that was offered as *dāna* (donation) or the weapon used to harm. These are called the *kamma-nimittas* (signs, images).

Or perhaps a sign or a symbol of the next life might appear. This is called *gati-nimitta* (departing sign). These *nimittas* correspond to the *bhāva-loka* towards which the flow is attracted. It could be the scene of some celestial world, or perhaps of the animal world. The dying person will often experience one of these signs as a precursor, just as a train's headlight illuminates the track ahead. The vibrations of these *nimittas* are identical to the vibrations of the plane of existence of the next birth.

A good Vipassana meditator has the capacity to avoid tracks leading to the lower realms of existence. He or she clearly understands the laws of nature and practices to be ready for death at all times. If one has reached an advanced age, there is all the more reason to remain aware every moment.

What preparations should one undertake? One practices Vipassana by remaining equanimous with whatever sensations arise in the body, thereby breaking the habit of reacting to them. Thus, the mind, which is usually generating new unwholesome *sāṅkhāras*, develops the habit of being equanimous.

At the approach of death it is not unlikely that one will experience very unpleasant sensations. Old age, disease and

death are *dukkha* (misery), and often, therefore, produce gross unpleasant sensations. If one is not skillful in observing these sensations with equanimity, one will likely react with feelings of fear, anger, sadness, or irritation, providing an opportunity for a *bhāva-saṅkhāra* of like vibration to arise. However, as in the cases of some well-developed meditators, one can work to avoid reacting to these immensely painful sensations by maintaining equanimity at the time of death. Then, even those related *bhāva-saṅkhāras* lying deep in the unconscious will not have an opportunity to arise.

A meditator at the point of death will be fortunate to have close relatives or friends nearby who can practice Vipassana and generate beneficial vibrations of *mettā*, which will create a peaceful Dhamma atmosphere, free from lamenting and gloom.

An ordinary person will usually remain apprehensive, even terror-stricken, at the approach of death, and thus allow a fearful *bhāva-saṅkhāra* to surface. In the same way, grief, sorrow, depression, and other feelings might arise at the thought of separation from loved ones, and the related *saṅkhāra* will come up and dominate the mind. A Vipassana meditator, by observing all sensations with equanimity, weakens these *saṅkhāras* so that they will not arise at the time of death. The real preparation for death is this: developing a habit pattern of repeatedly observing the sensations manifesting in the body and mind with equanimity and with the understanding of *anicca*.

At the time of death this strong habit of equanimity will automatically appear and the train of existence will switch to a track on which it will be possible to practice Vipassana in the new life. In this way one saves oneself from birth in a lower realm and reaches one of the higher ones. Because Vipassana cannot be practiced in the lower realms, this is very important.

At times a non-meditator will attain a favorable rebirth due to the manifestation at the time of death of wholesome *bhāva-saṅkhāras* such as generosity, morality, and other strong, wholesome qualities. But the special achievement of an established Vipassana meditator is to attain an existence where he or she can continue to practice Vipassana. In this way, by slowly decreasing the stock of accumulated *bhāva-saṅkhāras*,

one shortens one's journey of becoming and reaches the goal of liberation sooner.

One comes into contact with the Dhamma in this life because of the great merits one has performed in the past. Make this human life successful by practicing Vipassana, so that when death comes the mind is full of equanimity, ensuring well-being for the future.

—S.N. Goenka

*Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,  
vayadhammā saṅkhārā,  
appamādena sampādetha.*

Now, monks, I exhort you:  
All conditioned things have the nature of decay.  
Strive on diligently.

—*Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 2.185*

*Kāmayogena saṃyuttā,  
bhāvayogena cūbhayaṃ;  
Ditthiyogena saṃyuttā,  
avijjāya purakkhatā.  
Sattā gacchanti saṃsāraṃ,  
jātimaraṇagāmino.*

Bound by desire, tied to becoming,  
fettered tightly by false opinions,  
yoked to ignorance, whirled about:  
thus beings wander through *saṃsāra*,  
dying only to be born again.

—*Anguttara Nikāya* 4.10



# *Paṭicca Samuppāda*

## **The Law of Dependent Origination**

*According to the Buddha, our present is the fruit of our past thoughts, words and deeds. Thus, moment by moment our future is shaped by the things we think, say and do in the present. The Buddha's message is profound. Practicing seriously, we realize its unavoidable truth, facing it head-on in our meditations and as we carry out our daily lives. The fact that we are responsible for our future, and that by mastering our minds we can shape it, becomes very clear. Our understanding and acceptance of this law—the law of dependent origination, paṭicca samuppāda—is what brings us peace of mind and opens the door to our liberation.*

*The Buddha spent eons developing the qualities necessary to become fully enlightened—to learn the way out of suffering. Out of deep compassion he offered his discovery to all beings—fearful, angry, greedy, helpless, discouraged, ill, old and dying—so that they too could free themselves from their suffering.*

*It is a long and difficult path. It can seem so much easier to stick to our old familiar habits of mind, to prefer the pain and suffering of patterns we already know, than to face the discomforts of change that come with training the mind.*

*Our lives are difficult. There are many days when we feel exhausted and stressed. Rather than face the internal source of our misery, we crave distraction and pleasantness; and so we allow meditation to slip to the bottom of our priority list. Breaking the powerful old habit of craving the pleasant to avoid the unpleasant can seem impossible. But when we are ready to make the effort, the Buddha has provided the perfect tool to make fundamental change.*

*Following is Goenkaji's explanation of paṭicca samuppāda, from Day 5 of The Discourse Summaries.*

Obviously the sufferings of life—disease, old age, death, physical and mental pain—are inevitable consequences of being born. But what is the reason for birth? Of course the immediate cause is the physical union of parents, but in a broader perspective birth occurs because of the endless process of becoming in which the entire universe is involved. Even at the time of death the process does not stop: the body continues decaying, disintegrating, while the consciousness becomes connected with another material structure and continues flowing—becoming.

And why this process of becoming? It was clear to the Buddha that the cause is the attachment one develops. Because of attachment one generates strong reactions, *saṅkhāras*, that make a deep impression on the mind. At the end of life, one of these *saṅkhāras* will arise in the mind and give a push so that the flow of consciousness continues.

Now what is the cause of this attachment? The Buddha found that it arises because of the momentary reactions of liking and disliking. Liking develops into great craving; disliking into great aversion, the mirror image of craving; and both turn into attachment.

Why do these momentary reactions of liking and disliking arise? Anyone who observes himself will find that they occur because of bodily sensations. Whenever a pleasant sensation arises, one likes it and wants to retain and multiply it. Whenever an unpleasant sensation arises, one dislikes it and wants to be rid of it.

What causes these sensations? Clearly they occur because of contact between any of the senses and an object of that particular sense: contact of the eye with a vision, of the ear with a sound, of the nose with an odor, of the tongue with a taste, of the body with something tangible, of the mind with a thought. As soon as there is contact, a sensation is bound to arise—pleasant, unpleasant, or neutral.

What is the reason for contact? Obviously, the entire universe is full of sense objects. So long as the six senses—the five physical ones, together with the mind—are functioning, they are bound to encounter their respective objects.

And why do these sense organs exist? It is clear that they are inseparable parts of the flow of mind and matter; they arise as soon as life begins.

Then why does the life-flow, the flow of mind and matter, occur? It is because of the flow of consciousness from moment to moment, from one life to the next.

So why do we have this flow of consciousness? The Buddha found that it arises because of *saṅkhāras*, the mental reactions. Every reaction gives a push to the flow of consciousness; the flow continues because of the impetus given to it by reactions.

And why do reactions occur? He saw that they arise because of ignorance. One does not know what one is doing, does not know how one is reacting, and therefore one keeps generating *saṅkhāras*. As long as there is ignorance, suffering will remain.

The source of the process of suffering, the deepest cause, is ignorance. The chain of events by which one generates mountains of misery for oneself starts from ignorance. If ignorance can be eradicated, suffering will be eradicated.

How can one accomplish this? How can one break the chain? The flow of life, of mind and matter, has already begun. Committing suicide will not solve the problem; it will only create fresh misery. Nor can one destroy the senses without destroying oneself. So long as the senses exist, contact between them and their respective objects is bound to occur, and whenever there is contact a sensation is bound to arise within the body.

And it is here, at the link of sensation, that one can break the chain. Previously, every sensation gave rise to a reaction of liking or disliking that developed into great craving or aversion—great misery. But now, instead of reacting to sensation, you are learning just to observe with equanimity, understanding: “This will also change.” In this way sensation gives rise only to wisdom, to the understanding of *anicca*. One

stops the turning of the wheel of suffering and starts rotating it in the opposite direction, towards liberation.

Any moment in which one does not generate a new *saṅkhāra*, one of the old ones will rise to the surface of the mind and, along with it, a sensation will start within the body. If one remains equanimous, it passes away and another old reaction arises in its place. One continues to remain equanimous toward the physical sensations and the old *saṅkhāras* continue to arise and pass away, one after another. If, out of ignorance, one reacts to sensations, then one multiplies the *saṅkhāras*, multiplies one's misery. But, if one develops wisdom and does not react to sensations, then one after another, the *saṅkhāras* are eradicated, and misery is eradicated.

The entire path is a way to eradicate misery. By practicing, you will find that you stop tying new knots, and that the old ones are automatically untied. Gradually you will progress toward a stage in which all *saṅkhāras* leading to new birth, and therefore to new suffering, have been eradicated: the stage of total liberation, full enlightenment.

To start the work, it is not necessary that one should first believe in past lives and future lives. In practicing Vipassana the present is most important. Here in the present life, we keep generating *saṅkhāras* and continue to make ourselves miserable. Here and now one must break this habit and start coming out of misery. If you practice, certainly a day will come when you will be able to say that you have eradicated all the old *saṅkhāras*, have stopped generating any new ones, and so have freed yourself from all suffering.

—S.N. Goenka

There is no cause without an effect and there is no effect without a cause. The law of *kamma* is supreme and inevitable. What you have now is the result of what you have done in the past. Until we get rid of the forces of *kamma* which belong to us, once and for all, and enter the supreme *nibbāna*, there is bound to be some trouble or other, here and there, during the remainder of our existence, that we must put up with, using the strength of *anicca*. *Anicca* will surely prevail upon them and you will keep yourself in good stead in spite of all these difficulties. *Anicca* is power. Thorns in the way are inevitable. Make use of the power of *anicca* with diligence and peace will be with you.

—Sayagyi U Ba Khin

Every life is a preparation for the next death. If one is wise, one will use this life to the best advantage and prepare for a good death.

—S.N. Goenka

# An Exemplary Death

*The following article first appeared in the Vipassana Newsletter, Dhamma Giri edition in April 1997.*

Dr. Tara Jadhav attended her first Vipassana course in 1986. Her search was over; she had found the pure path of Dhamma and felt no need to explore any other path or technique. With single-minded dedication she began to walk on this path.

Since Tara did not have other responsibilities, she spent most of her time progressing in Dhamma. With her abundant store of *pāramitā* (virtuous qualities), she was able to practice Vipassana easily. Like a fish in water that does not have to be taught to swim, Tara did not have to be given any special training. No doubt she had walked on the path of Dhamma in many previous lives.

She had the technique as well as facilities available for practice, and so she became engrossed in making best use of her time. Since the qualities of *mettā* (loving-kindness) and *karuṇā* (compassion) and a capacity for selfless service were well developed in her, she was appointed an assistant teacher in 1989 and a senior assistant teacher in 1995. In spite of old age she continued to give Dhamma service with great devotion. While guiding students in Vipassana she kept strengthening her *pāramī* of *dāna*.

At the ripe age of 82 she came to Dhamma Giri to take part in a Teachers' Self-Course. On the morning of December 2, 1996, the course started with *ānāpāna*, as usual. She practiced intently throughout the day. After meditating in her cell from 6 to 7 pm she came to the Dhamma hall for the discourse.

At about 7:30 pm, as soon as the discourse began, she knelt with palms and head upon the floor to pay her respects. Once, twice, and after she touched her head to the floor for the third time, she did not raise it again. She breathed her last in the traditional posture of the Dhamma salutation.

Women meditators sitting nearby were surprised to see her bowing thus, because respects are usually paid three times only at the end of a discourse. Why was she offering her respects at

the beginning? All three times, while lowering her body, she softly repeated, “*Anicca, anicca, anicca*”—her last words. How could they have known this was to be her final salutation in this life?

All serious meditators are taught that they should never pay respects mechanically. Only when one is equanimous, aware of the impermanence of sensations at the top of the head, is the salutation meaningful. Tara would always bow in this deliberate manner. Her final salutation was all the more deliberate and meaningful.

Tara would tell her Dhamma sisters, “In this twilight of my life I have only one desire: I should give up my body while meditating on this Dhamma land.” Her strong Dhamma wish was fulfilled. Becoming established in Vipassana, on the path of liberation, she lived a life of Dhamma and ultimately achieved an exemplary death.

—S.N. Goenka



# Questions to Goenkaji I

## Supporting Loved Ones at the Time of Death

**Student:** It seems that *mettā* works, for it is a common experience that when we meet a saintly person we feel better. When we share *mettā* with someone who has died, does this person feel better? Also, there is a belief that, by giving *dāna* in the name of someone who has died, an ancestor or friend, it helps them. Does this belief accord with Dhamma?

**Goenkaji:** When you say that *mettā* “works,” what does this mean? It means that if your mind is pure and you are practicing *mettā*, you are generating vibrations of *mettā*. These vibrations can go anywhere—to this *loka* or that *loka*, to a lower field or a higher field, anywhere. When your *mettā* vibrations come in contact with the being to whom you direct them, he or she feels happy because these are vibrations of Dhamma, of peace, of harmony.

When you donate something in the name of someone who has passed away and say, “May the merit of my donation go to so-and-so,” whatever you donated obviously does not go to that person. However, your volition to help this person is one of *mettā*, and those vibrations will flow toward your ancestor or friend and he or she will feel a sense of elation from them. Because these vibrations have a base of Dhamma, something or other will happen to take him or her toward Dhamma in this or a future life. That is how we are helping those who are in lower fields, or even in higher ones.

And now, what do you donate? You donate the best thing you have—your own meditation. Therefore, at the end of your meditation hour or at the end of a meditation course, you remember anyone who is very dear to you or who has passed away, and you say, “I share the merits of my meditation with you.” This is your *mettā*. Because you have meditated, the vibrations going to that person are the strong vibrations of

Dhamma. You are sharing your meditation with the person. Naturally it is very helpful.

**I worry that those who are getting on in years will keep going through continuous rounds of birth and death because of their attachments—my mother, who is attached to constantly worrying, and a friend very near death who feels that she has been wronged all her life. Can anything be done? Perhaps *mettā*?**

Yes. *Mettā*. In addition, keep explaining the law of nature: the more you worry the more you are harming yourself. And there is a technique that can relieve you of this worry.

One cannot say for sure, but they may have a seed of Dhamma from the past. If they get a few words of encouragement, they might be attracted to Dhamma and learn how to relieve themselves of their misery.

**If your parents have died, can you benefit them in some way?**

Yes, you can. After each of your sittings of meditation, remember them and share your merits with them: “I share with you whatever merits I have gained. May you also feel peaceful and happy.” These vibrations will touch them wherever they are. It is not the vibrations themselves that will work some wonder for them; rather, your parents will get attracted toward Dhamma and, who knows, they might find the path. This is the only way: share your merits.

**How can family members help at the time of death?**

It is always beneficial for the dying person if members of the family are Vipassana meditators. They should make a point of being present so they can meditate and generate *mettā*. When everybody is calm and quiet, this is wonderfully supportive for the dying person and will help him or her in retaining a calm and quiet mind at the time of death.

**Quite often people who are dying in a lot of pain are given strong painkillers such as morphine. For a meditator, is it better to try to work with the pain so that the mind is clear at the moment of death?**

It depends on how much the meditator can endure at the time. If, because of pain, the person is reacting with aversion: “Oh, I can’t bear this pain!” then you can’t be sure that he or she will die with equanimity. So offer some pain medication.

But if the meditator is working with the pain with a balanced mind, wanting to observe things as they are, then don’t impose anything. If a meditator is dying and observing calmly without taking medicine, that is his or her choice.

As my mother was dying, she was not happy when we gave her sleeping pills; they made her eyes heavy. Even after taking the sleeping pills, she didn’t sleep. She said, “I’m quite happy if I don’t get sleep. Why do you want me to sleep?” In her mind, pills were unnecessary and interfered with her meditation.

At the time, there was another old lady next door who was also dying of cancer. The pain for her was unbearable. Her room was on the fourth floor but her cries could be heard on the first. So it all depends on the attitude of the patient.

**If the dying person is a meditator, how can we help?**

This is wonderful. Meditate with her. Give *mettā*. Listen to some chanting. Because she is a meditator, these things can be done easily.

You can ask her to practice *ānāpāna* or, if she can feel sensations, to stay with sensations. Like this, help her very gently to maintain the awareness of *anicca*. She will be receptive because she is a meditator, so offer her guidance even in meditating. Someone may do that; others can sit and meditate. Listen to some quiet chanting—not too loud; even an experienced meditator may find loud sounds too intense. The *Karaṇīya-mettā Sutta* and the *Maṅgala Sutta* would be beneficial.

Otherwise, remain very quiet. Members of the family, even if not meditators themselves, will know what meditation is. They will know that a Vipassana meditator is dying, and they should abstain from creating an atmosphere of sadness or distress that might tend to make her a little sad as well. One has to be very careful.

**If the dying person is not a meditator, can we presume to give Dhamma advice if he has shown no interest in the Dhamma in the past?**

No. If he still does not have any faith in Dhamma and you start giving advice, he could generate negativity—“What are these people talking about?”—and it will be harmful. That is why, even in courses, we cannot give Dhamma unless someone requests it. Dhamma should only be given to someone who is receptive. If he is not receptive, that means he is not requesting Dhamma and so we are imposing it. And if, at the time of death, you try to impose something and negativity arises in his mind, then you have started to harm him. However, if you feel that he is positive toward Dhamma, although he has not taken a course, and he can appreciate what you are saying, then you may say a few words about Dhamma.

**Can a Vipassana meditator help dying friends and relatives?**

If the dying person is a Vipassana meditator, then other meditators can sit nearby and practice Vipassana. This helps to charge the atmosphere with vibrations of purity, love and compassion for this friend or relative. It helps the person retain her purity of mind at the time of death—this has been witnessed many times. If the dying person is not a Vipassana meditator, meditating still helps to purify the atmosphere around her, but obviously it is not as effective as with a meditator.

*Jātipi dukkhā,  
jarāpi dukkhā,  
byādhipi dukkho,  
maraṇampi dukkhaṃ,  
appiyehi sampayogo dukkho,  
piyehi vippayogo dukkho,  
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,  
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*

Birth is suffering,  
aging is suffering,  
sickness is suffering,  
death is suffering,  
association with the unpleasant is suffering,  
dissociation from the pleasant is suffering,  
not to get what one wants is suffering:  
in short, the five aggregates of attachment are suffering.

—*Dhammacakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya 5.1081*



Susan Babbitt

# Only the Present Moment

*Susan Babbitt has been a professor at Queen's University in Kingston, Ontario, Canada since 1990. She attended her first Vipassana course in 2004, and has since served a 10-day course and completed a 20-day course. The first interview took place in 2006, the second in 2007. Susan continues to teach at Queen's, meditates daily and is still cancer-free in 2013.*

**Virginia: Can you tell us how you found Vipassana, and what your first course was like?**

**Susan:** I was diagnosed with an aggressive form of cancer in August 2003. Until that point in my life I had no experience with illness or medicine. I had not even had the flu. The cancer diagnosis was a brutal assault on my sense of who I was. All of a sudden I was a seriously ill person. I looked for ways to get through this experience. At the beginning something called “guided imagery” was suggested to me, a form of imaginative positive thinking which I tried for several months as a way to escape my fear of what was happening. I used instructional audio tapes.

Then my friend Maureen, who was also going through cancer and who was doing well after treatments, died. I suddenly understood that the only way I would be able to live with cancer was to come to terms with the fact that my existence or non-existence was ultimately out of my control. People were saying to me, “This is not going to happen to you! Your case is different.” But I couldn’t distinguish myself from her like that. I knew that what happened to her could happen to me. The “positive thinking” approach leads one to believe that one has some control, and of course one does have *some* control, but the final result is not under my control.

It was clear to me that I had to be able to look at what was happening to me for what it was, to accept that death was indeed possible. I decided that I wanted to be able to expect the worst-case scenario, and to live with it; that is, to live my life with awareness of what could very well happen to me. Practically,

this seemed the most reasonable thing to do. At that time I knew nothing about meditation or Vipassana. I *had* read here and there, in oncology books, that meditation is a good thing for cancer patients to learn. But I had no idea how to meditate, and when I tried to do it I failed.

Shortly after Maureen's death the doctors recommended that I undergo chemotherapy therapy, which I had not expected. I hated the idea of chemotherapy therapy. I had had surgery on my leg followed by radiation. These I could handle, but everything about chemotherapy was awful to me—the idea that I would feel sick, that I would look sick, that everybody would know I was sick, that it was going to be from March to August, for the whole spring and summer of 2004, five months long. I was angry and resentful, and I thought, “How am I going to get through five months?”

I didn't want to spend those months angry and resentful so I went to the social worker at the Kingston Regional Cancer Centre and asked, “What tools do you have to offer?” She gave me a book on Buddhism that I started to read. It had to do with compassion and loving-kindness, but after about four chapters I returned it. I asked, “How does this help me, practically, to get through five months of chemotherapy?” I was frustrated that there was no practical guidance.

I kept thinking about meditation, however, and remembered this Vipassana course I had heard about. I thought, well, if I'm going to learn how to meditate, I might as well go all the way; you can only learn meditation by doing it.

I found an application form and signed up. I had no idea what the course was about, except that it was about meditation. So I committed myself to the 10 days from March 24 to April 4, 2004, starting just a few days after the first chemotherapy treatment.

The course was extremely difficult for me, and for the first three days I questioned what I was doing there. On the fourth day, when Vipassana was taught, I became more interested. I had understood somehow, when Maureen died, that I wanted to be able to see things as they are, to be able to look at the real probability of death, and to live my life in the face of it. I didn't



want to be trying to make things look better than they might be—ever hoping desperately for good news, ever fearful of the bad. I had decided that I couldn't live my life always looking for ways to separate myself from those getting the bad news.

With cancer, at least the kind I had, there's no returning to your old life. You have to go for a CT scan every few months, and each time you go there is a real possibility of bad news. I didn't want to lose my life to fear. I understood also that if I didn't confront and accept the real possibility of death, fear would always be lurking over me, ready to descend and debilitate me at every indication that things were not going the way I wanted. I had decided that I wanted to be able to confront my reality and accept it for what it was, to live with it.

So I was surprised to learn that Vipassana is precisely the practice of looking at your reality just as it is, not as you want it to be. It is the systematic, hour-after-hour observation of your entire physical and mental experience. You incrementally gain thereby an experiential understanding of the real nature of your existence, which is, after all, impermanent. There is no turning of bad things into good things, as so many seem to try to do with disease and death. Instead, you look at things the way they are, which is the way of the entire universe, constantly changing. And when you gain such awareness, which must be experiential, meaning awareness that is felt, it makes no sense to identify yourself with either the good or the bad, and therefore to become debilitated by either desperate hope or by desperate fear.

It is strange that I somehow realized, intuitively, that I could not be free from the fear of disease and death unless I could see my experience of cancer in the worst possible way, and live with that. I don't mean just to tolerate it, but to live in the face of that reality with full awareness of the precarious nature of my existence, even seeing the beauty of that ever-changing mysterious nature.

I learned at the Vipassana course that this is what the Buddha taught, not a religion, but a practical technique of mental discipline, cultivating freedom from the dominating expectations that lead us to think life should be a certain way—expectations that make us miserable when they fail, as they almost certainly do.

Of course I was still angry about the cancer because cancer wasn't supposed to happen to me. Yet it *was* happening to me, and I knew that I could not make it go away. I knew also that I had to get out of the grip of unfounded expectations about how my life should be and move forward with open eyes. The simple practice of focusing my mind on the reality of my own bodily existence and becoming aware of its nature—such a simple idea—was, I discovered, the tool that I needed to go through chemotherapy, and much more.

One thing in particular that really appealed to me about the practice of Vipassana, which I learned at that first course, was that it was entirely practical. I did not have to believe in any unseen entities or forces, or depend on anyone or anything outside of myself: no symbols, special dress, or rites or rituals. Vipassana is a practical tool for training the mind. I was well aware of how much time I had lost from my life when my mind was out of control, somewhere else, reliving old dramas or spinning uselessly around the same old problems and fears. Vipassana teaches control of the mind so that we can live entirely in our world as it is, instead of forever running away into imagination or resentment.

So Vipassana helped me get through the awful process of chemotherapy and its consequences. I did not have to try to see chemotherapy as a good thing. Indeed, I looked at that chemotherapy experience as unacceptable. But I could *also* look at it objectively to some extent and say, “This is what is happening now.” I accepted it as my reality at this moment, as it is, and would start again from there without regret or disappointment.

After the cancer treatments were over I went for a second Vipassana course at the end of 2004. Although I was not then dealing with cancer, I had other things to deal with. The second course was almost harder than the first, except that this time I understood why I was doing what I was doing. The course was painful, physically. I didn't need to talk to the teacher because I knew what I had to do and I knew what he would tell me. I just looked at that pain over and over again and practiced equanimity.

At the end of the course, the teacher called me for a conversation and said, “You sat through it, you accepted it with awareness; that is all you can do. Your job is to be aware, even when the experience is unpleasant.” That course was important because I realized I had a lot of other things to deal with besides cancer. Cancer was only one thing in my life, and maybe not even the most important source of negativity, so I was motivated to keep up the practice.

### **What happened after your second course?**

By the summer of 2005 my life was getting back to normal. I had regained the use of my leg and had fully returned to work. I was getting ready for my sabbatical when, in September, my leg became stiffer. On the first of October, which was actually the beginning of a three-month sabbatical, I found another lump on my leg. I knew even before the doctors did that it was recurrent cancer. The whole month of October was extremely difficult because I knew the cancer was back, but I didn’t know whether it had gone anywhere else. Moreover, the doctors hadn’t confirmed that it was back and I couldn’t really tell people about it. They couldn’t do the CT scan, to see if it had spread, until October 28.

Those four weeks were hell. I knew the cancer was back but I didn’t know the extent of it. I was going to have to go through the whole thing again. My career would again be interrupted and I was sure that, this time, I would lose my leg. What do you do with all these thoughts? All you have is your mind, and the fears go round and round. Where do you go to flee from your mind? I thought that if I hadn’t learned meditation I would’ve gone crazy. I could easily have fallen into a deep pit of despair and nobody would have blamed me, for it would have been completely reasonable.

Instead, I would sit amid those strong debilitating emotions, concentrate my mind, and patiently observe sensations, sometimes most of the night, and eventually the fears would loosen their hold. I found that I could coexist with the fears and grief, like looking straight into darkness, and eventually feel

some peace knowing that it had to be this way, at least for now. I did manage to function that month. I helped my mother prepare for her trip to Ireland, and I did other things that I had to do, more or less normally.

I looked for a way to think about the possibility of death. Somebody gave me a book by a Vietnamese Buddhist monk. His ideas about life and death made sense to me, suggesting that we are like waves in the sea. Waves arise and disappear but the sea remains. Everybody has a right to live life as a wave but we also need to live our life as water. Life doesn't go away; it just changes form, like the waters of the ocean, constantly moving. I also read the Persian poet Rumi who has beautiful things to say about acceptance. But when October 28 came around, I found that all these nice ideas did nothing to alleviate the grip of the terror I was feeling about the CT scan that might tell me the cancer had spread.

So that day, when I got ready for the appointment, I found myself going back to the practice of Vipassana, which is the simple experience of the rising and passing away of all sensory aspects of the entire bodily structure. In Vipassana you experience, by observing sensations, the real nature of all existence—dynamic, temporary, but real. When you experience your reality like that, how can you be afraid? For when you are aware of yourself as an integral part of larger, constantly unfolding natural phenomena, uncertainty is not so threatening and scary. It is now expected, not foreign, and therefore easier to live through. I was calm when I went to the hospital and even talked to a student about her thesis as I waited for the scan. As it turned out, I got good news that day.

It struck me that I hadn't thought much before about the difference between intellectual and experiential understanding. I had been trying to prepare myself for bad news by looking for ideas. I discovered in the end that all those useful ideas I had gathered had given me some intellectual understanding but did not alleviate the fears. Intellectual understanding frequently is not real understanding. In the end I had to feel the truth about life and death through awareness of sensations. It was practical, felt awareness, not intellectual truths, that helped me get through that day.

## **Did that realization give you more confidence in your practice?**

Yes, it did. I realized that my mistake had been to look for a theoretical understanding of death, and no merely intellectual understanding of death was going to help me confront it. We all know, intellectually, that we can die at any moment, but we don't believe that this truth actually applies to us. It is abstract. We believe it, but we don't *feel* the truth of what we believe, and it plays no real role in how we live our lives. It is a truth that does not matter to our lives. Meditation is the experience, moment after moment, hour after hour, of the uncertain nature of existence; and, in undergoing such an experience, death cannot be abstract, for its reality is there in each moment of real awareness.

I began radiation treatments at Princess Margaret Hospital in Toronto. I stayed at the hospital lodge for five weeks, going twice a day to the hospital for this very painful radiation. I didn't feel like I had any kind of balance during this time. I was in a lot of pain and I didn't like being away from home. I felt bad physically and I was losing hope. It's easy to lose hope when physically you feel terrible.

At that time I didn't have much peace of mind, but I remembered what one of my Vipassana instructors had told me: If you can't maintain your balance of mind, just be aware that you don't have balance of mind and you'll *still* keep moving ahead. This is a powerful part of the Buddha's teaching. It is not about being immediately successful. When things are going badly, I can still look at my reality as it is, aware of its ultimately impermanent nature, and start again from there.

The surgery to remove the tumor and save my leg was 13 hours long and the recovery was difficult. Finally I went home and began physiotherapy. It was now April 2006. The cancer was gone, spring had arrived, and I was becoming mobile again. But just one week after I left the hospital they told me the cancer was in my lungs. This was devastating news because when cancer has metastasized the prognosis is poor. They told

me I had a 20 percent chance of living another five years, and that, of course, was hard to hear.

I was upset about this for three or four days and then, as in October 2005, I realized that I had to look at the fear and disappointment, and wait. Again, I was so thankful that I had a tool to deal with this, to deal with my mind and the grip of terror. People try to be helpful in such situations, but in the end you're left with your mind. You're alone with uncertainty and anguish. I would sit, hour after hour, and finally I found that I could be at peace with it. I could talk about the probability of death and even joke about it, which was surprising.

As I accepted the situation I realized that what was hard about the idea of dying was not that I would die soon, at 53 rather than 83 as I had always expected, but that I would die *at all*. It was not premature death that was hard, but death itself. I realized it was *death* that I thought could never happen to me, not premature death, or death by cancer.

One of the ideas that I had relied upon to try to accept death was something that Albert Einstein said: We fear death because we cling to an idea of ourselves as discrete individuals, but if we can see ourselves as part of the unfolding of the universe, which is beautiful in its complexity and mystery, we won't be so fearful. This is what meditation allows me to do experientially, to understand myself as part of the unfolding of the universe, which is beautiful in its mystery. What we're doing in meditation is experiencing, hour by hour, the rising and passing away, the impermanence, of all the sensations in the body. My reality, my entire physical and mental structure, is impermanent, changing from moment to moment, precisely as is the whole universe. Everything I'm part of is constantly changing too, moment to moment, and moreover is beautiful because of it. At the end of his life Einstein said that death had to be approached elegantly, that is, without fear—that we can't run away from it. It's the nature of our existence that we each are an integral part of the mysterious unfolding of the universe.

It has been through the practice of meditation that I realized that I can experience myself as part of this mysterious and complex unfolding of the universe. I now think that death won't be so difficult if I can remain constantly aware of the ever-

changing nature of my entire physical and mental structure. This takes practice. Thomas Merton said, “In silence is the victory over death.” He meant mental silence. In silence is the victory over death because it’s when your mind is quiet that you can appreciate the nature of your existence. In those moments, fear loses its grip.

**You have time left in your life, but you don’t know how much; you have a goal to teach again as a philosopher. Has your presentation to students changed due to your experience?**

The philosophical tradition that we teach in universities in Canada and the U.S. does not give importance to experiential understanding. It’s not that there aren’t philosophers who have talked about it, but we primarily teach people to analyze, to distinguish concepts, to define their terms clearly, to make and refute arguments. If the concept of experiential understanding exists in Western philosophical traditions, it is not prominent. I would like to use the two courses that I’m teaching to help students see the importance of experiential understanding.

Thomas Merton said that the greatest test of our freedom is death. We’ll all die sometime, but the approach we take toward death can make death a choice for life, not death. I’m never going to be happy about my death, but I can still be free while not happy. I can be free to look at that unhappiness and accept it, be at peace with it.

I’m in the position now of trying to live my life with death staring me in the face every day. I wake up to the reality that my life might end very soon, and I have realized that I can live with this if I can remain aware of the nature of my existence. I can live free from fear if I rely not merely on my intellectual understanding but on the experiential, on truths that are felt.

So, I would like to challenge my students to think about freedom and what it requires, and to get them to see that they must also seek the wisdom that is the result of what is lived. Philosophy is the love of wisdom. That is what the word means. But wisdom is acquired through experience. I’m afraid that what

we teach is not even philosophy. It is not about wisdom. We don't teach people to live, to experience the truth of their lives. Instead, we teach them to watch themselves live, and to be content with being able to tell a good story, an intelligent, logically consistent story about who they are and what they have done. I would like to ask students to think about why our intellectual resources are so often useless for understanding something like death, which is also understanding existence, and what it means to be free.

*Follow-up interview, December 2007*

**We last talked in the late spring of 2006. You ended up having more surgery that year and again in 2007. How did you get through that and back to teaching—and what happened afterward?**

In April 2006 I learned that the cancer had spread and that my prognosis was poor, but the doctors did not tell me the disease was incurable. In a case of sarcoma, they treat lung metastases aggressively with surgery and some people do survive. But they said my chances were slim. They did the first lung surgery in May 2006 and removed seven malignant tumors. Then, almost immediately after, in June, there were more “nodules” showing in the scan. They did not recommend surgery again that summer so I returned to teaching in the fall.

I was happy to go back to teaching, although I was well aware of the cancer. A friend and colleague asked me recently why I wanted to go back to teaching, knowing, as I did, that my life would likely end soon. I told her that indeed there had been a time in the summer of 2006 when I thought that perhaps I should do something special with the rest of my now shortened life—maybe travel to some new places or write some important book. But when I reflected upon this, the idea struck me as ridiculous. I did not regret losing my life because of the things I might have done or accomplished, had I lived. I regretted losing my life because of life itself, the moment-by-moment experience of it.



I had once thought interesting the question of what I would do if I knew I had only months to live. But when I ended up in that situation, there was no such question: All I wanted to do were the ordinary everyday things that I had always done. I can't say that I came to this conclusion because of the practice of Vipassana, for I know other cancer patients who have come to the same conclusion without meditation. Yet I do think it a result of practicing Vipassana that this truth was so easy to accept and to apply to what was left of my life. And I am certain that it was because of Vipassana that there was no sense whatsoever of sadness about this. There's something tempting in the idea that death should be dramatic, and that something *important* should be done or said to mark the event, as if to underline the "meaning" of it all. Yet all I wanted for whatever was left of my very ordinary life was the quiet simple awareness of its most mundane aspects—no extra fun or excitement, and certainly no drama or sentimentality. What is ordinary is all the more miraculous when death is close. This is a truth I had already experienced through my practice of Vipassana.

So I went back to teaching and found it somehow easy in a way that it had not been before. I was doing what I had to do, what I had always done, and what I believed in, but I was not concerned about the importance of it. This is not to say that it wasn't important. What I was doing and teaching was important and meaningful to me in the way it had always been, but it was not *important* that it was important and meaningful. What this means is that I found that I was living my life without watching myself live my life, without telling myself mental stories about how and why I was living my life. Somehow my relations with students were much easier and more direct.

I finished that fall term and had more operations in the winter of 2006–07. It was a tough time because one of the surgical procedures went wrong and I ended up with chronic pain and less mobility. But by autumn I had returned to teaching, again wondering whether I'd finish the term.

Then, in the middle of last October, almost immediately after I had been told by the oncologist that everything was OK, I got news that there was a large tumor near my heart. The news had come in a radiologist's report. They had missed it in two

previous scans. A few weeks later the doctors informed me that the tumor was inoperable but they could try some chemotherapy—however it would be only palliative, that is, it would be to stave off the symptoms and perhaps give me more time. That was the news I received in early November 2007.

**When the doctor told you that he could offer only palliative treatment, what did you feel then? What were your expectations?**

I talked to the oncologist by phone on the evening of November 5, and he told me then that I would probably live another three to six months if the chemotherapy did not work—and there was not much chance that it would. I was surprised that I was able to converse so calmly with him. I tried to get as much information as I could and also complained about the fact that the tumor had been missed by the radiologist in August. I told him too that I appreciated that he had saved my leg even though it now seemed like I wouldn't survive after all.

When I finished the conversation I phoned my mother and gave her the news, calmly, although this was hard for her. Then I sat in my living room in the dark for several hours and quietly and dispassionately watched feelings of fear, despair, sadness, and anxiety. I had hoped to survive; now I would not. I could already feel the tumor pressing on my esophagus and so I expected that it would eventually choke me. I experienced a lot of anxiety about the process of death and what I had to do to prepare for it. I just watched these feelings, and after a long time I felt somehow comforted, for what I was seeing and accepting at that moment was just the nature of our human reality—utter insecurity and aloneness, with nothing to hang onto but the present moment. I had a sense of freedom and peace that night, feeling that I was then at the real center of my life, fully in touch with the entirely uncertain reality of my existence.

I still had almost half the semester ahead of me. But perhaps because I had spent so much time in meditation, being aware of what's happening in my body and understanding that everything in the universe is constantly changing, dying, and coming back

to life, the news that I might not be alive in three months seemed almost irrelevant. Of course it was shocking, and hard. But I had, in some small way at least, become used to the idea that I only ever have the present, and everybody else only has the present too.

As in 2006, I had this thought, momentarily, that perhaps, having just three months or so to live, I should say something important to the students, or do something special. It also struck me, though, that the best thing I could offer to them was an example. They'd know in a few months, if I died, what I had been living with, and I would have shown them that it is possible to live normally with the reality of death, which we all must do if we are not to lose our lives to fear. I didn't want to give them, or anyone else, mere words. Somehow that seemed wrong. Words had not helped me face the fear of death, nor live with it, to the extent that I did, in peace. It was the practice of Vipassana, which is calmly and quietly seeing things as they are, that had helped me live with death so near. So I didn't tell the students or my colleagues about my situation. If I had, I would not have been able to keep doing things normally as before, which is what I most wanted.

Nothing much changed in my life after I received that grave news. I had to teach my students and I found that I could. Occasionally it felt strange talking to students or listening to them do their presentations musing, "I will soon be dead, yet I'm sitting here listening to these presentations." Then I would think, "But it is irrelevant, really irrelevant, because we are all in this situation. I have this moment and only this moment, and they also have this moment and only this moment. They don't believe it, and they wouldn't believe it if I told them, but this is the reality we all share."

I felt that I was lucky to have had a year and a half expecting this sort of situation. This is not to say that I was negative and without hope, but rather that I had decided that I could live better with the disease, practically, if I expected the worst and lived with it—that is, if I expected death and learned to live normally with that expectation. When I began practicing Vipassana, I learned that this is just how anyone should live because this is the essential nature of our very fragile and precarious existence.

As a result of three years of Vipassana practice it was clear to me that all anyone has in her or his life are the ordinary simple everyday activities of the present, and the awareness of them. Of course, it is easy to say this, and many people do say this, as I did in the past. But since very few people pursue the quietness of mind that allows real awareness of the moment, many people just *say* this and at the same time lose their lives. As the Cuban philosopher José Martí warned, we have to work hard to claim our existence and, if we do *not*, our life will go by like the Guadiana River (in Spain) that flows quickly, silently, and invisibly beneath the earth, so that we barely even notice its passing.

**Instead of saying *my* awareness, you seem now to be talking about *the* awareness, because what you are experiencing is that equanimous sense of the “I” as momentary, connecting to the next momentary “I” in the next present moment and the next present moment.**

Maybe this is the most powerful thing that happens when one practices meditation daily: the ego falls away without one noticing it. In fact, it seems to be part of the nature of the experience of losing ego and becoming more aware of the present as a result, that no one notices it. I think this is one way that people get it wrong about mindfulness, which is a popular topic now. They make such an effort to be mindful of what they are doing that they are concentrating more on the effort they are making. But the ancient Chinese philosopher Chuang Tzu said that when the shoe fits, we don't notice it. When you practice meditation day after day your mind becomes quieter and, as a result, more observant, and you become less concerned with what it means to be mindful. You just are. And when you are in fact mindful, aware of the present moment, you are not concerned about your “self” because the self falls away. It has to.

But this only happens with practice, over time, a lot of time. Without that slow patient process of loss of ego, you can't ever really live in the present because you're constantly concerned with what it means—mostly for yourself—to practice awareness

of the present moment. When you really understand that your life only has meaning in the present, those questions about self-importance don't matter, and you become free from debilitating, mostly fearful, self-analysis. If the effort toward mindfulness is a concern for self, then it is really not mindfulness at all, at least not in the liberating sense that the Buddha taught.

**We're all wrapped up in this concept of ego, this illusion of "I." If the need to control is a result of the ego idea trying to hold on, do you feel this need fades as the ego fades? If control dissolves, how does this help deepen your equanimity, your sense of peace?**

The prospect of death is very humbling, because when you lose your life and your future, you lose control. When I learned about the inoperable tumor, I also learned that it was there in the August report but that the radiologist had missed it. The doctors could have seen that tumor in August, maybe even in June, but they didn't. I told the oncologist that this error needed to be addressed, but I didn't really feel a lot of on going anger or resentment about it. I let it go.

**No great anger that they missed the tumor in June?**

I told the oncologist that I didn't care about pursuing this question but someone should care because someone screwed up and I was losing my life. He said, "You should raise it, because it goes further if the patient raises it." "Well," I replied, "I'd have to be stupid to spend the last months of my life doing that. You just informed me I'm going to die. Why would I want to go chasing the guy who screwed up? You should do that. It's your job. It's your hospital." After that I never thought about it again.

## **Was that loss of control, or loss of ego?**

I just wanted to see that it got corrected so that it didn't happen to anyone else. But I was surprised that I didn't care more because that error was extremely costly to me. Maybe they could have saved my life if they'd seen the tumor back in June or in August.

## **What about the teaching of the Buddha that we alone are completely responsible for what we've done in the past; that what happened in the past conditions what happens in the present?**

Well, I always remember that Goenkaji said we have responsibility for just the present moment. Occasionally I wonder what I did in the past to have brought all this upon myself—four years of cancer treatment—but then I remember that I have responsibility for only what's happening now, and that's enough. I have to practice that part of it. That's the part that frees me from the bondage of resentment and anger. On some level I hate all this stuff—pain, doctors' appointments, medications, treatments, IV lines, nursing care, dependence, being in the hospital again and again. I was so healthy, strong, and athletic before this. It would be easy, perhaps even reasonable, to fall into a pit of resentment.

## **When you indulge in that resentment, you've lost the present moment.**

Yes. Vipassana is a very important tool. I just start looking at the breath. All those nights in the hospital—hot, stuffy, claustrophobic—there's nothing to like about it. But you concentrate on breathing and you're there in the moment, and eventually it's over. And then you leave until the next time. But I have to practice it, like anything else.

**You might have two months left; you might have two years, or more. During that time, what is the most important thing for you to do in order to finish things well?**

I believe very much in simplicity and silence, by which I mean silence of the mind. I don't find myself thinking very much about how things will be until I die. I trust what Goenkaji says, that if you practice daily, in the end you'll have the resources to deal with it. I know from talking to people who work in palliative medicine that the process of dying can unfold in many ways. So I just want to live each moment, as much as possible, with peace and awareness. And I want that to be easy, like a shoe that fits. I know that that only happens with mental discipline built up through the wonderful daily practice of meditation. I'm grateful to have learned the miracle of silence, not the exterior silence that can be experienced even in agitation, but interior silence that is freedom from mental conversations rooted in fear and self-importance, robbing you of sensitivity to the here and now.

I can't really think past January, a few weeks from now, when I'll go for the next chemotherapy treatment. The last time I went to the hospital the doctor told me that the tumor had grown and he was going to send me home without any more treatments. I sat alone in the hospital after one chemotherapy treatment—my ride had left thinking I was supposed to be there for four days of treatment—and he was telling me that the thing hadn't shrunk, or even stabilized, but that it was larger. I was surprised that I just listened to what he said and was not particularly agitated. I didn't expect bad news that day, and this was really bad news. As it turned out—four hours later—the oncologist ordered another scan and determined that, although the tumor was larger, it had lost 75 per cent of its mass, so he decided to continue the chemotherapy. That was another hard day. The only way to get through these things is to practice staying right there in the present moment.

**You were surprised but you didn't react. Was some part of your mind equanimously watching sensations because you'd trained yourself to do so?**

Perhaps. I can imagine people falling apart. I can easily imagine myself falling apart. This was the worst news. They had said there was a small chance that the chemotherapy would work and now the doctor was saying that that small chance didn't exist, it wasn't happening.

**You said that you didn't want this period of your life, however long it is, to be taken from you, that you want to live each present moment. Can you put this idea into words once more?**

Yes, that's true. It's a practical problem. I don't want to lose whatever is left of my life to fear, anger, resentment, and regret. And the only way I can do that is to look at what's happening right now and not at what I would like to be happening—to see things as they are and to be free from expectations about how things ought to be.

**Your freedom comes from being in the present moment and not reacting?**

Yes. I know now that you have to feel the truth of this idea. People talk so much now about mindfulness. It's trendy. But it's all about self-importance. *I am aware. I am in the present.* When you really are aware of yourself in the present, you are not aware that you are aware. You don't think about that awareness itself. What you are aware of is the arising and passing away of each moment in time. You cannot at the same time be stuck on yourself and your significance, because that too is arising and passing away, forever. The nature of our existence is, after all, impermanent. We all know this and say it again and again, but when you feel this truth at each moment in time you also lose the



concern for self. It's not a big deal. It's a simple idea, but at the same time very hard. Whether I'm going to be dead soon or whether I'm not going to be dead soon, I really have only this, the present moment.

*Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bītate,  
jīvana bītā jāya.  
Kṣhaṇa kṣhaṇa kā upayoga kara,  
bītā kṣhaṇa nā āya.*

Moment after moment after moment,  
life keeps slipping by.  
Make use of every moment;  
the moment past will never come again.

—Hindi *doha*, S.N. Goenka

# Kamma—the Real Inheritance

*Experiential wisdom that comes from meditation practice confirms that we alone are solely responsible for who and what we are. We cannot escape this law of nature. This understanding strengthens our desire to practice and serve Dhamma. It has a strong driving power that supports us in the dark moments of meditation or at times when we are tired and the mundane world seems to be winning us over.*

*As plants from sprouted seeds eventually bear more such seeds in future, in our daily lives momentary thoughts, words, and deeds sooner or later give their results accordingly. That future might be bright or dark. If in the present we make right efforts toward wholesomeness, awareness, and equanimity, the future becomes brighter. If through ignorance we react with craving and aversion, the future will be fraught with darkness.*

*The teachings of the Buddha show us how to develop the awareness of anicca and the habit pattern of equanimity in the face of both pleasant and unpleasant sensations. Knowing that this and only this is what dissolves the old habit patterns that make life so hard for us and for those around us is a supreme wisdom. This is what draws us out of misery and towards nibbāna. This is why we practice. If in the present we are watchful, prudent and diligent, we can bring to our futures a profound change for the better.*

*During the final discourse given in all long Vipassana courses, Goenkaji elaborates on the following exhortation of the Buddha. This article, excerpted from that discourse, was published in the June 1995 Vipassana Newsletter.*

*Kammassakā, bhikkhave,  
sattā kammadāyādā kammayonī  
kammabandhū kammaṭṭisaraṇā.  
yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—  
tassa dāyādā bhāvanti.*

O meditators, beings are the owners of their deeds,  
the heirs of their deeds, born of their deeds,  
kin to their deeds; their deeds are their refuge.  
Whatever actions they perform, whether good or evil,  
such will be their inheritance.

—*Āṅguttara Nikāya* 10.216

*Kammassakā*: O meditators, beings are the owners of their deeds.

The law of *paṭicca samuppāda* (dependent origination) is the universal law of cause and effect: As the action is, so the result will be. Mental volition is the driving force for action, vocal or physical. If this driving force is unwholesome, the vocal and physical actions will be unwholesome; if the seeds are unwholesome, then the fruits are bound to be unwholesome. But if this driving force is wholesome, then the results of the actions are bound to be wholesome. For a Vipassana student who develops the ability to observe this law at the level of direct experience, the answer to the question “Who am I?” becomes clear. You are nothing but the sum total of your *kamma*, your *sāṅkhāras*. All your accumulated actions together equal “I” at the conventional level.

*Kamma dāyādā*: heirs of their deeds.

In the worldly, conventional sense one says, “I received this inheritance from my mother or my father or my elders,” and yes, at the apparent level this is true. But what is one’s real inheritance? *Kamma dāyādā*. One inherits one’s own *kamma*, the results, the fruits of one’s own *kamma*. Whatever you are now, the present reality of this mind-matter structure is nothing but the result, the sum total, of your own accumulated past *kamma*. The experience of the present moment is the sum total of all that is acquired, inherited—*kamma dāyādā*.

*Kammayonī*: born of their deeds.

One says, “I am the product of a womb; I have come out of the womb of my mother”—but this is only apparent truth. Actually, your birth is because of your past *kamma*. You come from the womb of your own *kamma*. As you start understanding Dhamma in a deeper and more experiential manner, you realize this. This is *kammayonī*, the womb that every moment produces the fruit of accumulated *kamma*.

*Kammabandhū*: kin to their deeds.

No one else is your relative—not your father, your mother, your brother, nor your sister. In the worldly way we say, “This is my brother, my relative, or my near or dear one; they are so close to me.” Actually, no one is close to you; no one can

accompany you or help you when the time comes. When you die, nothing accompanies you but your *kamma*. Those whom you call your relatives remain here, but your *kamma* continues to follow you from one life to another. You are not in possession of anything but your own *kamma*. It is your only kin and companion.

*Kamma paṭisaraṇā*: their deeds are their refuge

Refuge is only in one's own *kamma*. Wholesome *kamma* provides a refuge; unwholesome *kamma* produces more suffering. No other being can give you refuge. When you say “*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*” (I take refuge in the Buddha), you understand fully well that a person by the name of Gotama, who became the Buddha, cannot give you refuge. Your own *kamma* gives you refuge. Nobody can protect you, not even a buddha. Refuge in the Buddha is refuge in the quality of the Buddha: the enlightenment, the teaching that he gave. By following the teaching, you can develop enlightenment within you. And the enlightenment that you develop within you, that is your wholesome *kamma*. This alone will give you refuge; this alone will give you protection.

*Yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa—dāyādā bhāvanti*: whatever actions they perform, whether good or evil, such will be their inheritance.

This should become clear to one who is on the path. This law of nature should become very clear. Then you will become inspired to take responsibility for your own *kamma*. Remain alert and on guard each moment so that every action, physical or mental, is wholesome. You will not be perfect, but keep trying. You may fall down, but see how quickly you can get up. With renewed determination, renewed inspiration, and renewed courage, get up and try again. This is how you become strong in Dhamma.

—S.N. Goenka

*Na santi puttā tāṇāya,  
na pitā nāpi bandhavā;  
antakenādhīpannessa,  
natthi ñātīsu tāṇatā.*

*Etamatthavasam ṇatvā,  
paṇḍito sīlasamvuto  
nibbānagamaṇaṃ maggaṃ,  
khippameva visodhaye.*

Sons are no protection,  
neither father nor kinsfolk;  
when assailed by death,  
there's no protection among kin.

Perceiving thus,  
the wise and self-restrained  
quickly clear the path  
that leads to *nibbāna*.

—*Dhammapada* 20.288-289





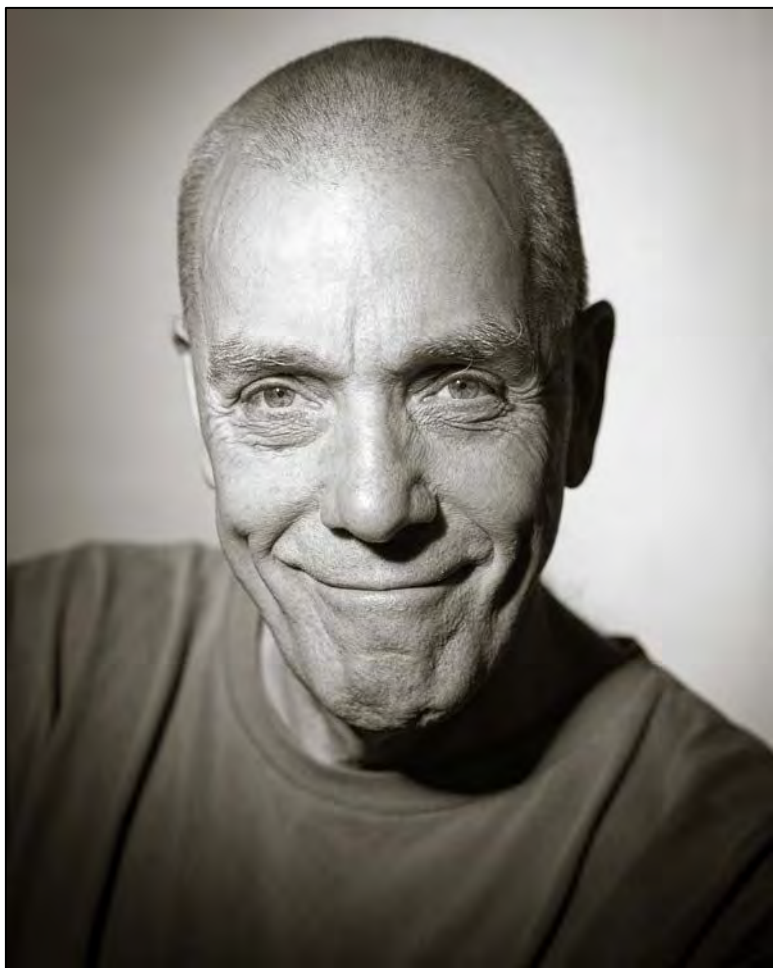
*Aītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;  
yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ.  
Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati;  
asaṃhīraṃ asaṃkupaṃ, taṃ vidvāmanubrūhaye.*

*Ajjeva kiccamātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve;  
Na hi no saṅgamaṃ tena mahāsenena maccunā.  
Evaṃ vihāriṃ ātāpiṃ, ahorattamatanditaṃ;  
taṃ ve bhaddekaratto 'ti  
santo ācikkhate muni.*

One should not linger on the past nor yearn for what is yet to come.  
The past is left behind, the future out of reach.  
But in the present he observes with insight each phenomenon,  
immovable, unshakable. Let the wise practice this.

Today, strive at the task. Tomorrow death may come—who knows?  
We can have no truce with death and his mighty horde.  
Thus practicing ardently, tireless by day and night;  
for such a person, even one night is auspicious,  
says the Tranquil Sage.

— *Bhaddekarattasuttaṃ, Majjhimanikāya,  
Uparipañṇāsapāḷi, Vibhaṅgavaggo*



Rodney Bernier  
1944–2009

# Smiling All the Way to Death

*Rodney Bernier was born in 1944 in eastern Canada. His parents' relationship collapsed when he was a young child and he ended up in an orphanage in England, with insufficient food and often bullied. Illiterate and with no skills, he left the orphanage while a young teenager and found work as a laborer. He fought drug addiction, which he eventually overcame. Considering the harshness of his early years, Rodney's playful joviality, delightful sense of humor, and characteristically good-hearted nature were all the more extraordinary.*

*He traveled to India and in 1973 applied for a 10-day Vipassana meditation course with Goenkaji in Bombay. That first course had a powerful impact and he immediately attended two more. By the end of the second course, at only 28 years of age, he made a commitment to himself to practice Vipassana for the rest of his life. Meditation and the teaching of the Buddha became his cornerstones. One aspect of the practice, especially, resonated deeply: mettā.*

*Rodney eventually settled in British Columbia where he became a legendary tree planter, planting more than one million trees in 25 years. In middle age he decided to return to school to learn to read and write, and during this time he sat and served many Vipassana courses, including 30- and 45-day courses. He supported the local meditation community in Vancouver by hosting weekly group sittings and eventually, for almost three decades, daily 5 pm group sittings.*

*In May 2009 Rodney was diagnosed with metastasized liver cancer. He remained at home, but by July the tumors had spread to his spinal cord and he was unable to walk. He was hospitalized for the remaining five weeks of his life.*

*Rodney recognized when the end was near. He looked up at the pictures of Goenkaji by his bed and drew his hands together in a gesture of deep respect for his teacher. A friend sitting next to him asked if he wanted his hand held. Rodney indicated no; it was time to focus inwardly and prepare. At 5 pm he and his fellow meditators had their customary afternoon group sitting. Although he was awake throughout, as the sitting ended he*

*slipped into a coma. For several hours a few Dhamma friends meditated with him as a recording of Goenkaji's chanting played quietly. Rodney died in the early morning hours of August 13, 2009. A profound sense of calm and peace enveloped everyone present.*

*During his final weeks some meditators wondered whether Rodney's seemingly extraordinary attitude toward death was merely bravado masking deeper fears; however, he continued to radiate joy and acceptance until the end.*

*A friend commented that Rodney had very few material possessions, no financial security, was the poorest of his friends—yet seemed to be the happiest. His last days and death only confirmed his approach to life: contented and grateful with whom he was and what he had.*

*Taken from an interview with Evie Chauncey, these lighthearted observations reveal Rodney's down-to-earth perspective on life and on death.*

I've had terminal cancer for more than a month now and it's been one of the best times of my life, the best moments of my life. You know, as a meditator, you wonder what it will be like to die. You say to yourself, "I'm not afraid of death." However, truthfully, if someone asks you, you can't really know until you face it. But when they told me I had cancer, it was like telling me, "Oh, do you want some ice cream?" There was no negative reaction at all—nothing, not one bit of anxiety, not one bit of fear, not one bit of depression. Actually, a smile came on my face. Once they tell you you're terminal, now you're getting somewhere.

About five weeks ago I knew for the first time that it wasn't just a tumor, that it was malignant, right? Previously I hadn't really known how bad it was. I'm lying in the hallway of the hospital and I'm thinking, "I'm still not sure if I'm terminal or not." And I'm thinking, "How many times in previous lives have I lain somewhere waiting for death?" It brought a big smile to my face. I looked around and saw all these people on stretchers, and I felt so much compassion for them. I didn't want them to

see me smiling at them because I didn't want to upset them. I just felt such a big smile: "Wow, this is one more life."

I got out of the hospital and a few days later went with my daughter and my friend Jerry to the G.I. guy (gastro-intestinal specialist). I walked in and we shook hands, but he seemed a little perturbed. He started off by declaring, "It's too late, it's too late." "Too late?" I asked. "Too late for what?" He said, "It's too late. I can't even do chemotherapy on you. Your cancer has spread all over the place."

"It's okay," I replied. "Then maybe I should buy a new pair of shoes to wear into the next life." The doc stood staring at me, not comprehending. I said again, "It's really okay." And I realized, hey, I'm not having any reaction. In fact, the only thing that's freaking me out is that this doctor is freaking out. He said, "You're a tough guy." "Me? Tough? What am I tough about?" After we left the office Jerry suggested he was just trying to figure me out—Why is he not reacting? Next life?—because usually everyone reacts. But actually there was no fear, no upset, no depression.

For the last several weeks, I've been getting only accolades. People come and say, "Rodney, you're amazing." Now I know what the word "amazing" is: It's Rodney. (He laughs) I'm watching this to make sure that I'm not getting into a big ego trip about it, because you really don't want your final journey to be an ego trip. (Laughs again.) Another impurity, right?

Most of the time I'm content. I've gained a lot more tolerance for people who might be difficult to deal with. If I'm talking to someone and I find he's getting upset or agitated or something, I just change the subject. He won't even notice. You know, I don't have time for anger.

There's such a lot of *mettā* from everyone—their body language, the way they look into my eyes, the way they talk to me, the way they touch me—everything they do tells me it's very different than it was before. It's on a much softer, much gentler level. People who send me e-mails and call me—I can feel it in the air, the *mettā*.

Sometimes I sit quietly and I can feel my whole body dissipating, the pain getting quiet and my mind being quiet. The

pain can be pretty intense sometimes, but pain is pain—it all depends on your state of mind in the moment. You can have a little bit of pain and it seems really intense, especially if there’s a lot of negativity around. Or you can have a great deal of pain, but because the positive vibrations are so strong you don’t feel it.

Though I don’t feel sick, my body feels like it’s breaking down. But my mental state is not. I feel the vibrations here in the hospital have really gotten a lot stronger, especially because people have been coming to visit and to meditate so much. There have been times, like at 11 at night, when I’m just sitting here and my whole being goes quiet. No pain. No suffering. My mind is quiet. My body is quiet. Everything is just so quiet. Wow! People are sending me *mettā*. I’ve become quite in tune with that now since I’ve been sick. *Mettā* works!

When I was in the bush tree-planting, or anywhere, and I’d see birds or other animals, or dogs, or even a fly in the toilet and I’d put my hand in to get it out, I always wished them to be happy and to have a better birth in their next life: “Too bad you’re like this now. May the rest of your life be happy and your next life be better. May you be peaceful and happy.”

My son asked me, “How’s your mental state, Dad?”—not how is your physical state? How is your *mental* state?—which is really great. He’s been here when Dhamma friends have been visiting, and they’ve been talking. It’s taken a little while, but now he’s really getting to understand that it’s the mental state that’s most important.

He’s realizing how good it’s been during this time we’ve had together, rather than being sad that someone is leaving. He told me, “Dad, you know, maybe years down the road I might get myself into a situation and I will think, ‘Now, how would Dad deal with this?’” So, to me, that was very good. Now he can see that the Vipassana practice is the most important thing.

He once inquired, “Dad, if someone was killing me, would you kill him?” I answered, “No, if you die in that situation, that’s okay. My commitment is not to destroy life. I would do everything in my power to protect you, but I would not cross the line of killing or stealing or lying or anything against my Dhamma practice, because that’s even worse than you getting

killed. Even if you are killed, it's just one life, and I'm not going to take that step backwards."

Reading things by Sayagi U Ba Khin about death—it's very encouraging. It's encouraging because he talks about how important it is to keep your *sīla*, and give *dāna*, which helps you into the celestial planes. On top of that, you have your meditation and you have your equanimity, and that's like being in a car carrying you forward in high gear, speeding ahead. You're driving the car, going through all this Dhamma stuff, and all this *mettā* is racing toward you all the time. And you have a big smile on your face.

In the past, I remember telling people, "I'm not afraid of death." But I really didn't know. You can't really know how it's going to be. Now, when I see it coming, it's like, "Wow! This *is* how I thought it would be." I wasn't sure, but Dhamma gives you so much strength.

The nurses say that the early part of the illness is the hardest. Towards the end, near death, we come to accept it. But I've accepted it right from the beginning. I haven't seen any change in my mind in all the time I've been going through this. I watch it to be sure, to see if there's any change, but there isn't.

So, what's happening is I'm facing death. I have no negativity at all, none at all. I have the Dhamma with me; I feel the strong vibrations of Dhamma around me. It feels good—it feels really good. I'm smiling all the way to death.

*Sukha dukha apane karma ke,  
avicala vishva vidhāna.  
Tū terā Yamarāja hai,  
tū tāraka bhagavāna.*

Happiness and misery are the fruit  
of your own actions.  
This is an immutable, universal law.  
You are your own lord of death;  
you are your own savior.

—Hindi *doha*, S.N. Goenka



# Questions to Goenkaji II

## Preparing for Our Own Deaths

**Student:** Can any lessons be learned from the way the Buddha or his followers died?

**Goenkaji:** The Buddha died smilingly, giving Dhamma—a Vipassana lesson for everyone.

The Buddha was a teacher. He had the determination to give Dhamma until his last breath—and so he did. As he was dying someone came to see him, but his long-time attendant Ānanda stopped him, saying, “No, this is not the time.” Overhearing him, the Buddha said, “No. Bring him, Ānanda. Bring him.” His volition, his compassion was so great that he didn’t care about his own pain at the time of death. He knew he had to give Dhamma to this person who otherwise might miss it. Compassion is an important quality to develop for those who are teaching.

**I would like to know where we should place our attention a few hours before dying, and then where at the moment of death?**

You want to be aware of sensations and *anicca* all the time. By the practice of Vipassana you learn the art of living, and you learn the art of dying. If you have been practicing Vipassana regularly, then at the time of death you will automatically become fully aware of your sensations and *anicca*, and die very peacefully. You cannot die unconscious, crying, or in fear; you pass away smiling and observing sensations. So not only is this life secured, the next life is also secured

**Some people recommend that, before dying, we recollect our previous good deeds, merits like *dāna* and *sīla*, that we have accumulated. Since we are still far away from *nibbāna*, perhaps this might lead us toward a *devā loka*, a heavenly plane. Should we try to go to a heavenly plane?**

For people who have never practiced Vipassana, never practiced *anicca*, this is a proper thing for them to do—to remember their good deeds, which will take them to higher *lokas* or fields of existence. But if you practice Vipassana and *anicca*, you should work with *anicca* and you will also go to a heavenly *loka* if you are not yet ready for *nibbāna*. More time might still be needed before you reach *nibbāna*, so you will go to a heavenly *loka* where you will be able to continue your practice on your own without a teacher. Because you die with a mind observing *anicca*, you'll be born with a mind observing *anicca*, and you will continue to practice Vipassana.

Many people who come to the courses say, “Since childhood I have felt these sensations; I didn't know what they were.” It is because that person has been practicing in the past. So this practice will go with you.

**If negative thoughts are arising and we are meditating equanimously, and death comes at that moment, what *loka* will we go to?**

Even while negative thoughts are arising, at the moment of death sensations will arise immediately and automatically, and if you are practicing Vipassana you will be observing them. After death you will not go to lower fields of existence, because in the lower fields you cannot practice Vipassana with awareness of *anicca*.

You need not worry. Only if you stop practicing Vipassana will there be a need for worry. If you keep practicing regularly morning and evening, then automatically at the time of death sensations will arise—there is no doubt about that. No one practicing Vipassana needs to fear death—you will be promoted!

If you practice Vipassana, death will certainly occur in a positive way.

**How can we know whether there is a past life, or life after death, without personal experience?**

It is not necessary to believe in a past or future life for Vipassana to help you. Surely you must believe in this present life. Many people come to courses not believing in past or future lives—it doesn't matter. Give all importance to the reality of this moment: At this moment you are dying—every moment you are dying, every moment taking new birth. Observe that, feel that, understand that. Also understand how you react to this changing flow, and thereby harm yourself. When you stop reacting, the present becomes better and better. If there is a future life, certainly you will benefit there as well. If there is no future life, why worry? You have done your best to improve your present life. The future is nothing but the product of the present. If the present is alright, the future will be alright.

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti;  
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;  
sabbaratiṃ dhammarati jināti;  
taṇhakkhayo sabbadukkhāṃ jināti.*

The gift of Dhamma triumphs over all other gifts;  
the taste of Dhamma triumphs over all other tastes;  
the happiness of Dhamma triumphs over all other pleasures;  
the eradication of craving triumphs over all suffering.

—*Dhammapada* 24.354

Do not waste the time you have left. This is the time for you to strive with energy and steadfastness. You can be sure that you will die, but you can't be sure how much longer you have to live.

—Venerable Webu Sayadaw



Ratilal Mehta  
1901–1987

# A Life and Death in Dhamma

*This story appeared in the September 1988 Vipassana Newsletter.*

The Vipassana International Meditation Centre, Dhamma Khetta, near Hyderabad, was the first center to open in India. Goenkaji inaugurated it in September 1976 by planting a sapling from the sacred Bodhi Tree in Bodh Gaya and by conducting his 124th course there, attended by 122 students.

From its inception and for many years thereafter, the driving force behind the center was Mr. Ratilal Mehta, a highly successful businessman and devout member of the Jain community. His wife's untimely death in an accident brought home to him the reality of suffering and, like so many before him, Mr. Mehta began seeking a way to deal with his anguish.

An article on Dhamma Khetta in the *Vipassana Journal* recounts how Mr. Mehta, who had been searching earnestly in many spiritual traditions, overheard a conversation between a Jain monk and a professor of Jainism. The two were discussing different types of meditation, and commented upon the unique experiences of meditators who had undertaken Vipassana courses. The conversation inspired Mr. Mehta to join the next course conducted by Goenkaji.

In the practice of Vipassana he found what he had been looking for. With characteristic zeal Mr. Mehta immersed himself in the practice, taking six more courses one after the other. But this was not all. He was eager too to help others find the Dhamma that had proved so beneficial to him. He organized courses in his home, and used his influence to bring people to learn Vipassana, among them all the members of his family.

The land on which Dhamma Khetta now stands was donated by the Mehta family and Mr. Mehta personally supervised most of the construction. Although his comfortable home stood nearby, he insisted on staying for long periods at the center, living as simply as possible and devoting all his time to his own practice and to serving others.

This great devotion to the Dhamma did not, however, diminish Mr. Mehta's reverence for the tradition in which he had been raised. He continued to perform the duties of a pious Jain, and to honor and serve Jain monks and nuns. He did this recognizing that the essence of Jain teaching is the conquest of craving, aversion, and ignorance, and that Vipassana is the way to achieve this goal. He understood the universal nature of pure Dhamma, which transcends all differences of sect or philosophy.

In later years Mr. Mehta's health deteriorated as cancer spread throughout his body, causing considerable pain. In his eighties he had to undergo major surgery. The operation slowed him physically but could not restrain his urge to practice and share the Dhamma. Despite the pain and physical deterioration, he continued to oversee personally the construction at Dhamma Khetta. Having barely recovered from his operation, he joined a long course at Dhamma Giri, eager to use in the best way whatever time remained to him.

It has been a year since Mr. Mehta passed away. His death was a notable and inspiring occasion. He knew that he was dying and suffered a great deal of pain, but did not complain. He wanted to be meditating when the end was near. Members of his family and friends were present. He requested to be bathed. Returned to bed, Mr. Mehta asked to be turned towards the east and helped into a sitting position. Those in the room were meditating and a tape of Goenkaji chanting was playing. The chanting tape ended with the *bhāvatu sabba maṅgalaṃ* blessings and the response of *sādhu, sādhu, sādhu*. Mr. Mehta's body remained upright. The doctor checked his pulse and said, "He's gone," which surprised everyone since his head had not dropped, nor had his body collapsed.

When the news of Mr. Mehta's passing reached Goenkaji, he was in California on a day between courses. Those serving the courses attended the morning group sitting as usual, with Goenkaji and Mataji present. At the end of the sitting, Goenkaji announced to the students: "I have wonderful news." It was uncommon for Goenkaji to make such an announcement, and the students were even more surprised to learn of the marvelous way in which Mr. Mehta had died.



It is rare in the West for death to be viewed in a very positive way. And yet it is truly moving to hear of the ideal passing of a devoted meditator. At the moment of death, despite his great physical discomfort, Mr. Mehta's mind was filled with awareness and equanimity, humility and love. Those present when he died, and those who heard about it later, felt fortunate to share this inspiring event.

Fellow meditators who knew Mr. Mehta recall his sprightly personality, great determination, energy, and enthusiasm. Today Dhamma Khetta, which has grown to a facility accommodating 350 students, stands as a memorial to his devoted service, a service that continues to bear fruit.

The yardstick to measure one's progress on the path of Vipassana is not the type of sensation one experiences. The yardstick is the degree to which one has succeeded in ripening one's awareness and equanimity. If a student bears this nature of the technique in mind, he or she is in no danger of going astray in the practice and will certainly keep progressing toward the goal.

—S.N. Goenka

May I be calm and serene, unruffled and peaceful.

May I develop a balanced mind.

May I observe with perfect equanimity  
whatever physical sensation arises on my body.

—S.N. Goenka

# Equanimity in the Face of Terminal Illness

*The following article first appeared in the September 1990 Vipassana Newsletter.*

About 10 years ago my wife Parvathamma was diagnosed with motor neuron disease, a rare, so far incurable, condition. She experienced a gradual wasting of the muscles of her arms, legs, and neck, and required assistance with even normal activities. Treatments by allopathic, homeopathic, ayurvedic, and naturopathic doctors produced no result. Her helplessness caused her tension and frustration. She became gloomy and wept frequently.

It was heart-rending, but everyone in the family took care that she was not put to any discomfort and that there was never any opportunity for her to feel neglected. All our efforts went toward keeping her spirits up, but she would, nevertheless, break down whenever a friend or relative called on her.

It was at this stage, about four years into the illness, that my wife attended a Vipassana course in Jaipur under the guidance of Goenkaji. She found the first day exceedingly trying, but with loving meditators around her she endured the hardship with a smile. On the fourth day, Vipassana day, she was a changed person. She experienced a flow of subtle sensations throughout her body. She was beaming with joy and felt she was even physically gaining strength. Her retreat proved to be a most beneficial 10-day sojourn.

During the following months she practiced her meditation regularly in spite of her deteriorating physical condition. Unfortunately, due to work, I had to be away in Ajmer, but whenever I returned to Jaipur I would join her in meditation. Tapes of Goenkaji's chanting and visits by local meditators inspired and supported her.

After only one Vipassana course, her nature began to change significantly. Joy emanated from her. People who came to console her went away in peace. She never complained about her

illness, nor did she express regret about her miserable condition. She made frequent loving and compassionate inquiries about the welfare of visitors and their family members, wishing them happiness and joy.

The disease progressed quickly. She experienced a rapid weakening of her muscles and was administered a glucose drip and oxygen. Although experiencing extreme pain, she still retained full control of her faculties. Her body below the neck was a pitiful heap of bones and shrunken muscles, but Parvathamma's face beamed with a radiant smile. And she continued to meditate.

Two days before the end she ardently requested family members to pardon her for any harsh words she might have spoken while they had been attending her, and expressed her feelings of good fortune at having had such a kind and tolerant family.

The disease had by now spread to the muscles of her heart and lungs, and she was unable to sleep because she would be overcome by coughing if moved from a sitting position. She passed the next night comparatively peacefully asleep in her wheelchair. Whenever she awoke she requested those sitting by her side to take rest, and inquired whether others in the family were sleeping.

At 7:15 am she drank some milk which was followed by a bout of coughing, something she always dreaded. Feeling suffocated, she asked that I send for the doctor who arrived within 15 minutes. As he reached our doorstep her last breath exited with a little cough. On that morning of January 15, 1985, she passed away peacefully with a clear mind, bestowing compassionate glances on those around her.

We have learned from Goenkaji that our practice is also a preparation for dying; our family's experience is a testimony to this truth. Because of her equanimity in the midst of severe suffering, my wife was in control of her faculties throughout. She was a great inspiration to everyone, and those of us who are meditators have therefore applied Dhamma more seriously. Determined effort and regular practice have helped us weather

the shock of the loss of this loving being. We regularly send her *mettā* with wishes for her freedom from all suffering.

—Mr. S. Adaviappa

# The Flood of Tears

Incalculable is the beginning, brethren, of this faring on. The earliest point is not revealed of the running on, faring on, of beings cloaked in ignorance, tied to craving.

As to that, what think ye, brethren? Which is greater: the flood of tears shed by you crying and weeping as ye fare on, run on this long while, united as ye have been with the undesirable, sundered as ye have been from the desirable—or the waters in the four seas?

As we allow, lord, that we have been taught by the Exalted One, it is this that is greater: the flood of tears shed by us crying and weeping as we fare on, run on this long while, united as we have been with the undesirable, separated as we have been from the desirable—not the waters in the four seas.

Well said! Well said, brethren! Well do ye allow that so has the doctrine been taught by me. Truly the flood of tears is greater...

For many a long day, brethren, have ye experienced the death of mother, of son, of daughter, have ye experienced the ruin of kinsfolk, of wealth, the calamity of disease. Greater is the flood of tears shed by you crying and weeping over one and all of these, as ye fare on, run on this many a long day, united with the undesirable, sundered from the desirable, than are the waters in the four seas.

Why is that? Incalculable is the beginning, brethren, of this faring on. The earliest point is not revealed of the running on, the faring on of beings cloaked in ignorance, tied to craving. Thus far is enough, brethren, for you to be repelled by all the things of this world, enough to lose all passion for them, enough to be delivered therefrom.

—*Assu Sutta, Saṃyutta Nikāya* 2.126,  
C.A.F. Rhys Davids, translator

# The Deaths of Our Children

It doesn't matter how old one's children are, losing a child to death is incomprehensible suffering. So great is the grief that in many cases parents are no longer able to remain a source of strength for each other, and a marriage founders.

Grief is a very deep and painful *saṅkhāra*, but our meditation can help us cope with its intensity. Through our daily practice, both our understanding of impermanence and our development of equanimity towards it become our refuge, a sheltered place where we can regain our balance and strength to carry on.

Our practice has the potential to heal our emotions and balance our mind. On the path of equanimous acceptance, there is eventual deliverance from our suffering.

# An Invaluable Gift

*After her son died unexpectedly, a mother wrote to Goenkaji expressing her gratitude for the extraordinary gift of Dhamma.*

I would like to tell you about the miracle of this practice which came to help me during the most devastating event of my entire life.

I am a widow and I had two children. One Sunday evening I received a call that my son had been killed in a car accident. He was 30 years old. He was my best friend. We had a perfect connection in Dhamma, in art, and on all the issues of life.

My daughter was visiting me when that striking news came and we were both paralyzed. At that moment the first thoughts were: “It is over. It is a drastic *anicca* and there is nothing we can do.” The initial shock of the news made the mind react with tremendous pain. This immediately was manifesting in the body, and the adrenal glands released a poison and made me very weak on top of my chronic fatigue.

The first day I cried several times, but I noticed that the crying lasted only a few seconds because, I guess, the mind automatically went to the sensations, in contrast to the past when I used to cry for many hours.

But the second day, something amazing happened. Suddenly I felt a lot of peace, full acceptance of the event, and the mind did not feel like rolling in grief; it was like I had finished several days of *ānāpāna*. I did not understand what happened with me, as I had never experienced such a state of mind after stress. In fact I used to be a highly emotional person and I was asking myself, “Did I become insensitive or indifferent?”

In all these years of practice I did not really notice a clear equanimity in the ups and downs of everyday life. But it seems to me that, through correct and persistent practice, in time the equanimity accumulated silently drop by drop in the subconscious. Suddenly, after the shock, all its content rose to the conscious level and filled it up.



It is amazing! It has been two months since the event and it's still there. Of course, from time to time, a sudden memory comes striking like a knife into my solar plexus and into my chest. But because of the practice, the mind immediately remembers to go "breath in, breath out, to the palms," and in three or four breaths I am out of pain for long periods of time.

What an extraordinary tool we have! Some people seeing me in such a state of mind thought that I might be in denial or I might suppress the crying—perhaps to show what a Vipassana meditator I am—but I have analyzed myself and I did not find a trace of such thoughts.

So, Goenkaji, I would like to know from you if this is a common phenomenon of such a state of mind, which happens with meditators in some point of their life. If it is so, my experience is a real proof that the technique of Vipassana works miracles.

The proof is not for me, as I never had any doubt about it, but for those who have still some skepticism about it.

My son kept excellent *sīla* for eight years. He also had a very deep understanding of Dhamma with no trace of doubt, and was a very generous and equanimous person. I hope that all those qualities will give him the opportunity to become a human being again in this *Buddha Sāsana* so that he will be able to continue the purification of his mind.

I feel so honored and so blessed in this life to have met you as my teacher, from whom I have learned so much. I wish you a long and healthy life. I give my deepest gratitude to Gotama the Buddha, the chain of teachers, and especially to you, Goenkaji, for giving me such an invaluable gift.

With all my *mettā*,  
Gabriela Ionita



John Wolford  
1971–2007

# Undying Gratitude

*In 1989, when John Wölford was 18, his father Carl gave him the gift of Dhamma. What he learned and practiced enriched his life from then on. In 2005, in his mid-thirties, he was diagnosed with a malignant brain tumor and surgery soon followed. From the moment he first learned of his illness until November 2007, he purposefully dedicated his life to an increased engagement with Dhamma and to sharing it with a greater sense of gratitude, even finding gratitude for his illness.*

*The cancer eventually spread to his spine, ultimately causing his death. However, this allowed him to die consciously rather than in a coma, as is more usual with brain tumor patients.*

*Initially John did not experience significant mental or physical problems. The headaches and other symptoms, which are so common among people with brain tumors, set in only at the very end. He remained, for the most part, strong and energetic, and was therefore able to respond fully to his new-found sense of spiritual urgency.*

*Fortunately, he was able to give up his job and devote himself full-time to sitting and serving Vipassana courses, including the 10-day Burmese-English course he served with his wife Dhalie at Dhamma Torana, Ontario, only three months before he died. He worked in the kitchen, but had to absent himself regularly because the oral chemotherapy he took each morning made him nauseous. Still, during this course, he managed to compile the stories and audio files that he had collected while traveling in Burma so he could create DVDs of this Dhamma material for the Burmese students on the course. He hardly rested until the lights went out at 10 pm each night. By this and countless other gestures, his thoughtfulness, generosity, and gratitude infused and inspired all who knew him.*

*Following are letters from John and his mother.*

Dear Goenkaji,

It's difficult for me to tell you my "story" as there are so many aspects to it, and hard also to know how to express adequately the magnitude of my gratitude to you.

Many years ago my father brought me to my first Vipassana course, conducted by Arthur Nichols. I knew then that this was the most important thing in my life, but it has always been a struggle in various ways. This changed in February 2005, when I was unexpectedly diagnosed with a large, malignant brain tumor. Actually, my whole life has changed since then.

Based on that first diagnosis the doctors thought for some time that I would be dead in nine to 12 months. This was a shock, of course, but it also shook me in some very positive ways—in fact, Vipassana just "took over" and calmed me then and there. I was instantly grateful that I was dying of a brain tumor, which would give me some time to process things, rather than finding myself in front of an oncoming car and having mere moments before it ran me over.

During the next few months the doctors lengthened their prognosis from nine to 12 months to decades, and then shortened it again to seven to 10 years. I remained all the while grateful that I had time left to use the Dhamma as best I could. And I was grateful too that I had this invaluable tool given to me so long ago.

I was grateful for and to my wife, Dhalie, also a meditator. I initially thought what I was going through was mine alone, as it was I who had the tumor. But it quickly became clear that Dhalie was with me the whole way. We both became so quiet inside, so calm, and realized immediately what a huge advantage this was. We were grateful for the opportunity it presented to support the Dhamma in us, to develop the Dhamma in us, and to use the Dhamma in us. It helped us tremendously, and continues to help us help ourselves, and help each other.

I was also grateful that my mother, who had always been interested but "never had time" to take a course, was now interested in doing so. As one can imagine, the news of this tumor came harder for her than anyone else, and she was desperately looking for a way out of her misery. Fortunately she

made a wonderful decision, and within weeks of my first operation my mother was sitting her first course with Dhalie and me, and with my father serving.

Up till then I was content that my wife, father, and brother had all sat and served courses, and I knew that however things turned out they would be OK at the end—but I couldn't say that for my mother. Now I was happy that she was taking a course, taking the seed of Dhamma, and that I could contribute in some way.

She has subsequently attended two more 10-day courses and a *Satipaṭṭhāna Sutta* course, and I have been fortunate to serve on all of them. She has maintained her daily practice easily, and now reads hardly anything but Dhamma books. We converse about Dhamma all the time—she soaks it up like a sponge, never protesting, “I'm saturated; I can't take any more.” And I get to be a part of that.

I'm grateful that my health insurance company agreed to support me financially, and I have therefore been able to stop working. My time now is completely freed up to spend with family, friends, and the Dhamma. Dhalie, my mother, and I sit together regularly.

To you, Goenkaji, my Dhamma father, I have a huge debt, and am exceedingly grateful that I can continue repaying it by serving the Dhamma on your behalf in different ways. I am planting as many good seeds as I am able, serving to help you spread the Dhamma as far and wide as possible.

I am, as best I can, doing *your* service justice by developing Dhamma in me. I try to keep *sīla* scrupulously, giving it now the utmost attention. *Samādhi* and *paññā* are so precious, so valuable, and help me understand and strengthen my *sīla*. I have developed a much greater appreciation for your explanation of how “all the legs of the tripod support each other.”

All of this can only be done with time, and again I am so grateful for whatever I have left. The cancer has been in remission, but recently we found that the tumor may have started growing again—we need to check this soon. This disease will probably shorten my life but, who knows, maybe the tumor won't grow again and I'll die of something else instead.

Whatever the case may be, I am here now, I have sensations now. I shall do my best to help myself, which, I'm so grateful to say, automatically means helping others as well.

Thank you, Goenkaji, for all your Dhamma teaching. Because of it, my father, mother, brother, wife, friends, and unknown thousands of people in the world are able to help themselves, which means they in turn will help countless others.

With so many thanks,  
and with *mettā*,  
John

***From John's Mother:***

Dear Goenkaji,

What can I say to express my gratitude for the invaluable benefits my family and I have gained through receiving the priceless gift of Dhamma? I am sending a few short stories to you, such a wonderful story-teller, to illustrate the power of Dhamma in my life.

First story

Last January, when I learned that my eldest son, John, at 34, had a large brain tumor, I was filled with shock and horror. By February he was admitted to hospital for brain surgery. In contrast to my own reactions, I could not fail to notice his courageous and unprotesting attitude. Instead, he showed compassion and caring for those of us who were so distressed by these unexpected events.

Shortly after the surgery, which lasted about five hours, I visited him in the recovery room. The first thing I asked was, "John, how are you feeling?" With his eyes closed and a small smile on his face, he replied, "Sensations are rising; sensations are passing away." Later, when I spoke with him about it, he could not remember saying those words. But he told me that, before entering the operating room, he started observing sensations in his body with the intention of maintaining that practice throughout the surgery, to whatever extent possible.

I know that a significant aspect of my agitation was my helplessness to save my son from this vicissitude. But I was learning that Dhamma could. Through the benefits of practice, my son was transforming something terrible into a tool, a precious gift to advance on the Dhamma path.

### Second story

A few days after John's surgery I visited him at the hospital. I asked him about his practice of Vipassana. I wanted to know how it gave him remarkable strength in the face of this terrible disease. As he spoke of his experiences with Vipassana, he told me that for a long time he had maintained a wish that one day I would take a course and he would serve on that course.

In the past, both he and my younger son Dharma had suggested that I could benefit from attending a course. Naturally, for years I was always too busy! Suddenly, I wasn't busy any more! Not knowing if John would ever leave the hospital, I told him that the next course he went to, I would be there too. It seemed a small wish to grant and a way to offer my son support. I could never have guessed the benefits I would gain, nor that my son was again transforming his cancer into a vehicle for the gift of liberation—mine!

### Third story

About a month later, I found myself in a car with John, his wife, Dhalie, and his father, Carl, all seasoned Vipassana meditators. We were traveling to Dhamma Kuñja in Washington state, where I was to take my first course. What a course that was! How I burned with rage and resentment against things I could not even name. How could I escape? How could I run away when my eldest son was sitting in the same room, a large tumor pressing on his brain?

I stayed, and somehow in the small intervals between being engulfed in my own chaotic reactions I tried to apply the technique I was learning. In the middle of the 10 days I wondered how I would tell my son that this path is not for me; by the end of the course I wondered how soon I might return to do it again! Since then I have attended two more 10-day courses and maintain a daily practice. In a week I plan to sit a *Satipaṭṭhāna Sutta* course at Dhamma Surabhi, British

Columbia. John will serve on that course. So that I can start to serve Dhamma in some way, I am being trained as an on-line worker to help register students as they apply for courses.

Sometime after that first course I told John that he had thrown me a lifeline, but that when I first grabbed hold it felt more like a live wire, with me sizzling, snapping, and popping on the other end! After returning home, I noticed my life changing for the better in many ways. Family and friends have told me they see a change for the better in me. Most important, I can share the precious moments in life knowing they must pass, and face the suffering without being totally engulfed in anxiety and fear.

I attribute all these benefits, and more, Goenkaji, to the inner transformation brought about by taking that first course! My relationship with all my family members has improved, and I am fortunate to be able to sit with John and Dhalie on a frequent basis and to enjoy Dhamma conversations with them as well. Their practice-in-action and their loving-kindness have been a constant inspiration to me.

It is a great comfort to see John making the best use of his time. Since he is free from working a regular job, he works instead to spread the Dhamma every day. The doctors now think that his tumor might be starting to grow again. But if his health permits, he will travel to India with Dhalie, and she will sit the Teacher's Self-Course at Dhamma Giri in November. John is on the waiting list to serve the same course. In January, my partner and I will fly to Burma and join them. We shall visit various Vipassana sites and, we hope, sit a course at a centre there. We have been accepted to sit a 10-day course at Dhamma Giri at the end of January before returning to Vancouver. That these things will happen remains to be seen. Nonetheless, it remains true that my life has changed for the better beyond anything I could have imagined.

I know I have a long way to go to dispel my own ignorance and to overcome habits of craving and aversion. With all the benefits, I am still far from equanimous about certain facts of life, including the fact that John has cancer and the doctors can do nothing to help him. I have turned to Dhamma as my life raft in these turbulent seas. I will continue to make my best efforts to sail onward.



As I wish to be free from craving, suffering, and misery,  
May all beings be free from craving, suffering and misery!  
May all beings be happy!

With respect and gratitude,  
a humble student of Vipassana,  
Laurie Campbell

***Three years later:***

Dear Virginia,

I'm happy to share the letter I wrote to Goenkaji. Sometime after I gave it to John to arrange for delivery, John asked if I'd give permission for some part to be printed in a newsletter or some such. I readily agreed at the time and would be happy if it might help anyone else. John's letter is here too, as you see.

I appreciated your sharing some stories of John as a young student. It brought a smile to my face.

I have one more story to share. When John was in hospital for the last time, at some point I became aware that he was unlikely to go home again. It was early November 2007. I remember saying to him one day that if he were to pass on my birthday, I would light a candle for him in my heart every year thereafter. In retrospect, it seemed a strange, macabre thing to say. I have no idea why I said it.

John died on November 20, my 59th birthday. I experienced his going as his last gift to me. I would have done anything to have my son outlive me—I know that through and through. But I was not in a position to make that happen, nor to decide what was for his own highest good. Nor, actually, what was for mine.

At the time, I thought his going on that particular day was an incredibly direct gift and message to me—he was free from suffering at last, and those final days and weeks were terrible for what he endured. Since then, as my birthday approaches, I reflect both on John and his amazing loving generosity of spirit, and on my own approaching, inevitable death. I know he's made my own time of letting go easier, whenever it will come. In the

meantime, my understanding of *anicca* has been profoundly deepened.

From the moment John learned he had a brain tumor, through to his death, his own personal process of growth and development accelerated. It was amazing to watch his sharp edges melt away, and to witness and enjoy the loving energy he so freely shared with whomever he came in contact. Near the end, it was a privilege to watch the dissolution of his ego and the complete emergence of the essence of being: love. The vehicle for his transformation was his practice of Vipassana, there is no doubt. John took a crash course in the art of living and came through in fine form.

It was his great good fortune to receive the gift of Dhamma through his father. One can't see the miracle of John's journey exclusive of Carl's influence, and in my heart I owe Carl a huge debt of gratitude in bringing both of our sons to Dhamma. I am forever in his debt, but then, as he has pointed out to me, the ripples and the debt spread out to include all who helped *him* along the path, back and back through teachers and students, all the way to the Buddha.

It has been an amazing journey—painful, and yet rich with gifts of love and compassion. So much has come my way, including the loving-kindness of many who were touched by John and in turn magnanimously extended themselves to me.

I'm afraid, though, that I'm not at all like some of the writers who people your book. As the anniversary of John's death approaches I'm aware of the awful pain of loss, the resurfacing of barely concealed grief. However adept I may be at employing my intellect to make sense of it all, and even in times of more integrated knowing, the harsh fact of his ending still grieves me beyond speech. I am not equanimous, and the best I can do is sit with the pain, endure, and try to apply compassion to my seemingly intractable clinging. I know the grief is all to do with me, what I want, how I wish the universe to be ordered. Should I grieve that my son is free of this lifetime's suffering? That he was successful in transforming the basest of metals to gold? Should I grieve that he grew and grew in love until that was all that remained?

When I think of my children, I am amazed. They have been teachers on so many levels, and I'm in awe that somehow I have had them in my life. John has been gone almost three years now, yet in many ways he is with me still, influencing and guiding. I am a most fortunate mother.

With all the *mettā*,  
Laurie

*Attanā hi kataṃ pāpaṃ,  
attanā saṃkilissati;  
Attanā akataṃ pāpaṃ,  
attanāva visujjhati.  
Suddhī asuddhi paccattaṃ,  
nāñño aññaṃ visodhaye.*

By self alone is evil done.  
By self alone is one defiled.  
By self alone is evil not done.  
By self alone is one purified.  
Purity and impurity depend on oneself.  
No one can purify another.

—*Dhammapada* 12.165

*Pralayānkārī bādha meṇ,  
tū hī terā dvīpa.  
andhakāramaya rāta meṇ,  
tū hī terā dīpa.*

In the all-destroying deluge  
you alone are your island.  
In the darkest night  
you alone are your lamp.

—Hindi *doha*, S.N. Goenka

# Work Out Your Own Salvation

*As we practice daily, morning and evening, Vipassana stays alive within us. The awareness of bodily sensations, our early warning system, alerts us to reactions that keep reinforcing our unwholesome habits. As we work to change this pattern, the need to become masters of our minds becomes crystal clear.*

*The process is simple, but subtle. It is easy to slip, and an uncorrected divergence can continue to widen because the path is exceedingly long. Therefore, as opportunity permits, it is good to review the correct way to practice through sitting courses and listening carefully to Goenkaji's elucidating discourses.*

*This article, which appeared in the spring 1997 issue of the Vipassana Newsletter, is an abridgement of a discourse given by Goenkaji on the second day of a three-day course for experienced students. Here he carefully reviews the technique of Vipassana, explaining the practice in detail.*

At the surface, the mind plays so many games—thinking, imagining, dreaming, giving suggestions. But deep inside the mind remains a prisoner of its own habit pattern; and the habit pattern at the deepest level of the mind is to feel sensations and react. If the sensations are pleasant, the mind reacts with craving. If they are unpleasant, it reacts with aversion.

The enlightenment of the Buddha was to go to the root of the problem. Unless we work at the root level, we shall be dealing only with the intellect and only this part of the mind will be purified. As long as the roots of a tree are unhealthy, the whole tree will be sick. If the roots are healthy, then they will provide healthy sap for the entire tree. So start working with the roots—this was the enlightenment of the Buddha.

When he gave Dhamma, the path of morality, concentration and wisdom (*sīla*, *samādhi* and *paññā*), it was not to establish a cult, a dogma, or a belief. The Noble Eightfold Path is a practical path and those who walk on it can go to the deepest level of the mind and eradicate all their miseries.

Those who have really liberated themselves know that going to the depth of the mind—making a surgical operation of the

mind—has to be done by oneself, by each individual. Someone can guide you with love and compassion; someone can help you on your journey along the path. But nobody can carry you on his shoulders, saying, “I will take you to the final goal. Just surrender to me. I will do everything.”

You are responsible for your own bondage. You are responsible for making your mind impure—no one else. Only you are responsible for purifying your mind, for breaking the bonds.

Continuity of practice is the secret of success. When it is said that you should be continuously aware, it means that you must be aware with wisdom of sensations in the body, where you really experience things arising and passing away. This awareness of impermanence is what purifies your mind—the awareness of the sensations arising, passing.

Intellectualizing this truth will not help. You may understand: “Everything that arises sooner or later passes away. Anyone who takes birth sooner or later dies. This is *anicca*.” You might understand this correctly but you are not experiencing it. It is your own personal experience that will help you purify your mind and liberate you from your miseries. The word for “experience” used in India at the time of the Buddha was *vedanā*, feeling by experiencing, not just by intellectualization. And this is possible only when sensations are felt in the body.

*Anicca* must be experienced. If you are not experiencing it, it is merely a theory, and the Buddha was not interested in theories. Even before the Buddha, and at the time of the Buddha, there were teachers who taught that the entire universe is in flux, *anicca*—this was not new. What was new from the Buddha was the *experience* of *anicca*; and when you experience it within the framework of your own body, you have started working at the deepest level of your mind.

Two things are very important for those who walk on the path. The first is breaking the barrier that divides the conscious and the unconscious mind. But even if your conscious mind can now feel those sensations that were previously felt only by the deep unconscious part of your mind, that alone will not help you.

The Buddha wanted you to take a second step: change the mind's habit of reacting at the deepest level.

Coming to the stage where you have started feeling sensations is a good first step, yet the habit pattern of reaction remains. When you feel an unpleasant sensation, if you keep reacting—"Oh, I must get rid of this"—that won't help. If you start feeling a pleasant flow of very subtle vibrations throughout the body, and you react—"Ah, wonderful! This is what I was looking for. Now I've got it!"—you have not understood Vipassana at all.

Vipassana is not a game of pleasure and pain. You have been reacting like this your entire life, for countless lifetimes. Now in the name of Vipassana you have started making this pattern stronger. Every time you feel an unpleasant sensation you react in the same way, with aversion. Every time you feel pleasant sensation you react in the same way, with craving. Vipassana has not helped you because you have not helped Vipassana.

Whenever you again make the mistake of reacting because of the old habit, see how quickly you become aware of it: "Look—an unpleasant sensation and I am reacting with aversion; a pleasant sensation and I am reacting with craving. This is not Vipassana. This will not help me."

Understand, this is what you have to do. If you are not 100 percent successful, it doesn't matter. This won't harm you as long as you keep understanding and keep trying to change the old habit pattern. If for even a few moments you have started coming out of your prison, then you are progressing.

This is what the Buddha wanted you to do: practice the Noble Eightfold Path. Practice *sīla* so that you can have the right type of *samādhi*. For those who keep breaking *sīla*, there is little hope that they will go to the deepest levels of reality. *Sīla* develops after you have some control over your mind, after you start understanding with *paññā* that breaking *sīla* is very harmful. Your *paññā* at the experiential level will help your *samādhi*. Your *samādhi* at the experiential level will help your *sīla*. Your stronger *sīla* will help your *samādhi* become strong. Your stronger *samādhi* will help your *paññā* become strong. Each of the three will help the other two, and you will keep progressing.

You must be with reality, with the truth as it is. Things keep changing. All vibrations are nothing but a flux, a flow. This realization removes the deep-rooted habit pattern of reacting to the sensations.

Whatever sensations you experience—pleasant, unpleasant or neutral—you should use them as tools. These sensations can become tools to liberate you from your misery, provided you understand the truth as it is. But these same sensations can also become tools that multiply your misery. Likes and dislikes should not cloud the issue. The reality is: sensations are arising and passing away; they are *anicca*. Pleasant, unpleasant or neutral—it makes no difference. When you start realizing the fact that even the most pleasant sensations you experience are *dukkha* (suffering), then you are coming nearer to liberation.

Understand why pleasant sensations are *dukkha*. Every time a pleasant sensation arises, you start relishing it. This habit of clinging to pleasant sensations has persisted for countless lifetimes. And it is because of this that you have aversion. Craving and aversion are two sides of the same coin. The stronger the craving, the stronger the aversion is bound to be. Sooner or later every pleasant sensation turns into an unpleasant one, and every unpleasant sensation will turn into a pleasant one—this is the law of nature. If you start craving pleasant sensations, you are inviting misery.

The Buddha's teaching helps us to disintegrate the solidified intensity that keeps us from seeing the real truth. In reality, there are mere vibrations, nothing else. At the same time, there is solidity. For example, this wall is solid. This is a truth, an apparent truth. The ultimate truth is that what you call a wall is nothing but a mass of vibrating subatomic particles. We have to integrate both truths through proper understanding.

Dhamma develops our understanding, so that we free ourselves from the habit of reacting and recognize that craving is harming us, hating is harming us. Then we are more realistic: "See, there is ultimate truth, and there is apparent truth, which is also a truth."

The process of going to the depth of the mind to liberate yourself has to be done by you alone, but you must also be



prepared to work with your family, with society as a whole. The yardstick to measure whether love, compassion, and good will are truly developing is whether these qualities are being exhibited toward the people around you.

The Buddha wanted us to be liberated at the deepest level of our minds. And that is possible only when three characteristics are realized: *anicca* (impermanence), *dukkha* (suffering), and *anattā* (egolessness). When the mind starts to become free from conditioning, layer after layer becomes purified until the mind is totally unconditioned. Purity then becomes a way of life. You won't have to practice *mettā* (compassionate love) as you do now at the end of your one-hour sitting. Later, *mettā* just becomes your life. All the time you will remain suffused with love, compassion, and good will. This is the aim, the goal.

The path of liberation is the path of working at the deepest level of the mind. There is nothing wrong with giving good mental suggestions, but unless you change the blind habit of reacting at the deepest level, you are not liberated. Nobody is liberated unless the deepest level of the mind is changed, and the deepest level of the mind is constantly in contact with bodily sensations.

We have to divide, dissect, and disintegrate the entire structure to understand how mind and matter are so interrelated. If you work only with the mind and forget the body, you are not practicing the Buddha's teaching. If you work only with the body and forget the mind, again you do not properly understand the Buddha.

Anything that arises in the mind turns into matter, into a sensation in the material field. This was the Buddha's discovery. People forgot this truth, which can only be understood through proper practice. The Buddha said, "*Sabbe dhammā vedanā samosaraṇā*"—"Anything that arises in the mind starts flowing as a sensation on the body."

The Buddha used the word *āsava*, which means flow or intoxication. Suppose you have generated anger. A biochemical flow starts that generates very unpleasant sensations. Because of these unpleasant sensations, you start reacting with anger. As you generate anger, the flow becomes stronger. There are

unpleasant sensations and, with them, a biochemical secretion. As you generate more anger, the flow becomes stronger.

In the same way, when passion or fear arises, a particular type of biochemical substance starts flowing in the blood. A vicious circle starts that keeps repeating itself. There is a flow, an intoxication, at the depth of the mind. Out of ignorance we get intoxicated by this particular biochemical flow. Although it makes us miserable, yet we are intoxicated; we want it again and again. So we keep on generating anger upon anger, passion upon passion, and fear upon fear. We become intoxicated by whatever impurity we generate in our minds. If we say that someone is addicted to alcohol or drugs, this is actually untrue. No one is addicted to alcohol or drugs. The truth is that one is addicted to the sensations that are produced by the alcohol or drugs.

The Buddha teaches us to observe reality. Every addiction will be undone if we observe the truth of sensations in the body with this understanding: “*Anicca, anicca*. This is impermanent.” Gradually we will learn to stop reacting.

Dhamma is so simple, so scientific, so true—a law of nature applicable to everyone. Buddhist, Hindu, Muslim, Christian; American, Indian, Burmese, Russian, or Italian—it makes no difference; a human being is a human being. Dhamma is a pure science of mind, matter, and the interaction between the two. Don’t allow it to become a sectarian or philosophical belief. This will be of no help.

The greatest scientist the world has produced worked to find the truth about the relationship between mind and matter. And discovering this truth, he found a way to go beyond mind and matter. He explored reality not for the sake of curiosity but to find a way to be free of suffering. For every individual there is so much misery—for every family, for every society, for every nation, for the entire world—so much misery. The Enlightened One found a way to be free of this misery.

Each individual has to come out of misery. There is no other solution. Every member of a family must come out of misery. Then the family will become happy, peaceful, and harmonious. If every member of society comes out of misery, if every

member of a nation comes out of misery, if every citizen of the world comes out of misery, only then will there be world peace.

There can't be world peace just because we want world peace—"I am agitating for world peace; therefore it should occur." This doesn't happen. We can't agitate for peace. When we are agitated, we lose our own peacefulness. So, no agitation! Purify your mind; then every action you take will add peace to the universe.

Purify your mind. This is how you can help society; this is how you can stop harming others and start helping them. When you work for your own liberation, you will find that you have also started helping others to come out of their misery. One individual becomes several individuals—a slow widening of the circle. There is no magic, no miracle. Work for your own peace, and you will find that you have started making the atmosphere around you more peaceful—provided you work properly.

If there is any miracle, it is the miracle of changing the habit pattern of the mind from rolling in misery to freedom from misery. There can be no bigger miracle than this. Every step taken toward this kind of miracle is a healthy step, a helpful step. Any other apparent miracle is bondage.

May you all come out of your misery and become free of your bondage. Enjoy real peace, real harmony, real happiness.

—S.N. Goenka

*Aciraṃ vatayaṃ kāyo,  
pathaviṃ adhisessati;  
Chuddho apetaviññāṇo,  
niratthaṃva kaliṅgaram.*

Alas! Ere long this corporeal body  
will lie flat upon the earth,  
unheeded, devoid of consciousness,  
like a useless log of wood.

—*Dhammapada* 3.41

# Hiding from the Wisdom of *Anicca*

For centuries, humans have devised countless products in an attempt to improve the appearance of the body, disguise its odor, halt its decay, mask its physical and mental pain—all to create an illusion of beauty, happiness, and constancy. Markets flourish selling jewelry, fashionable clothing, hair dyes, makeup, anti-wrinkle creams, deodorants, perfumes, alcohol, drugs, and more.

The truth of the material body has been buried deep in the unconscious mind, and its products are the soil that covers the casket. The Buddha unearthed the truth of material form. He understood experientially its moment-to-moment decay and the overall withering that leads to death, and discovered that the truth of *anicca* within the body was the key to *nibbāna*.

We all have inklings of this truth but hide from it, because it exposes a deeply pervasive fear of loss entangled with our strong attachment to the mistaken perception of a permanent body housing an eternal “I.”

Vipassana meditation brings the mind-body’s true nature into view, with its incessant changing quality—*anicca*. Developing equanimity towards the reality of the mind-body is what breaks down our attachment to it and leads us to liberation.

# Ambapālī's Verses

*At the time of the Buddha, Ambapālī was an exquisitely beautiful and famous courtesan. She had a son who became an eminent elder in the Buddha's monastic order. One day she heard her son give a discourse on Dhamma and was inspired by its truth to renounce the world and ordain as a bhikkhunī. Through observation of the decay of her once-beautiful body, she understood the law of impermanence to its full extent and became an arahant.*

*This selection of her verses describes the changes that transform the body in old age.*

My hair was black, the color of bees,  
each hair ending in a curl.  
Now, on account of old age,  
they have become like fibers of hemp.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Covered with flowers, my head was fragrant  
like a casket of delicate scent.  
Now, on account of old age,  
it smells like the fur of a dog.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Formerly my eyebrows were beautiful,  
like crescents well painted by an artist's hand.  
Now, on account of old age,  
they droop down, lined by wrinkles.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Brilliant and beautiful like jewels,  
my eyes were dark blue and long in shape.  
Now, hit hard by old age,  
their beauty has utterly vanished.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Formerly my teeth looked beautiful,  
the color of plantain buds.  
Now, on account of old age,  
they are broken and yellow.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Formerly my two breasts were beautiful,  
swollen, round, compact, and high.  
Now they hang down and sag,  
like a pair of empty water bags.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Formerly my body was beautiful,  
like a well-polished sheet of gold.  
Now it is all covered with wrinkles.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Formerly my feet looked beautiful,  
as if made of cotton wool.  
Now, because of old age,  
they are cracked and wrinkled all over.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

Such is this body, now decrepit,  
the abode of a jumble of suffering.  
It is nothing but an aged house  
from which the plaster has fallen.  
Not otherwise is the word  
of the Speaker of Truth.

—*Therīgāthā* 13.252–270,  
Amadeo Solé-Leris, translator



*Dvipādakoyaṃ asuci,  
duggandho parihārati;  
Nānākuṇapaparipūro,  
vissavanto tato tato.  
Etādisena kāyena,  
yo maññe uṇṇametave;  
Paraṃ vā avajāneyya  
kimaññatra adassanāti.*

This two-footed dirty body,  
carrying about a bad odor  
and full of impurities  
that pour out from different places—  
with a body like this,  
if one thinks highly of oneself  
and looks down upon others,  
to what can this be due, except ignorance?

—*Sutta Nipata* 1.207-208

# Questions to Goenkaji III

## Ethical Questions in the Age of Modern Medicine

**Suppose, as death approaches, someone refuses food or treatment. She knows she's dying and she feels she can't bear it any more. Is that considered suicide?**

Again, it depends. If she refuses food with the intention of dying prematurely, then it is wrong. But if she stops taking food or medicine, saying, "Let me die peacefully; don't disturb me," that's a different thing. It all depends on the volition. If the volition is to die quickly, it's wrong. If the volition is to die peacefully, it's totally different.

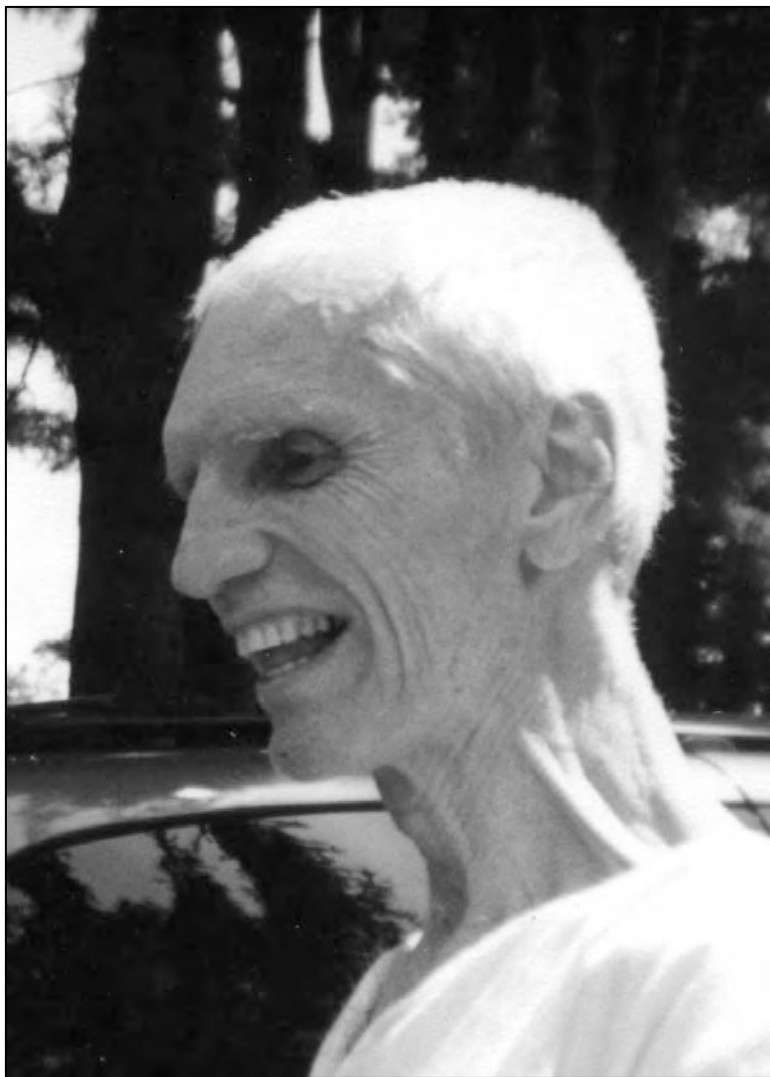
**Doctors in the West treat patients as long as they can. However, when they decide that nothing more can be done medically, there is a system by which patients are allowed to return home and are provided nursing care so they can die peacefully in familiar surroundings. Usually, all that's given for treatment is palliative medication, and care and comfort.**

Wonderful! Very good! This is the humane way. If he is dying and there is no further treatment, it is better to take him home to a good atmosphere. Create a Dhamma atmosphere. Let him die peacefully, in comfort. Good.

*Na antalikkhe na samuddamajjhe,  
na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa;  
Na vijjatī so jagatippadeso,  
yatthaṭṭhitāṃ nappasaheyya maccu.*

Not in the sky, not in the middle of the ocean,  
not even in the cave of a mountain  
should one seek refuge;  
for there exists no place in the world  
where one will not be overpowered by death.

—*Dhammapada* 9.128



Terrell Jones  
1942–2002

## Facing Death Head-on

*In 2002, Terrell Jones died from cancer at his home in Copper Hill, Virginia. Eight years earlier he had discovered Vipassana, and soon afterwards his wife Diane also attended a course. Together they became serious meditators, sitting and serving as much as possible.*

*Even the knowledge of his imminent death could not deter them from serving. In the weeks before his death, he and Diane were fully occupied as registrars for a nearby non-center course.*

*Two weeks before he died, Diane drove Terrell 12 hours north to the Vipassana Meditation Center, Dhamma Dharā, in Massachusetts, where Goenkaji and his wife Mataji were visiting. They wished to pay respects to them and express their gratitude for the gift of Vipassana. Throughout their visit Terrell was an inspiration to all: no fear, no regrets—just joy and gratitude.*

*Terrell had only 10 weeks to come to terms not only with terminal cancer, but with losing his love of 30 years. He had, as well, to face the fact that he would not be present to help and comfort her.*

*As she watched his body withering, Diane had the same 10 weeks to learn to cope with the death of her husband of 30 years. In her mind, she faced his death each day.*

*Terrell and Diane had always wanted to find a way to diminish their mutual attachment, so that whoever survived the other would suffer less intense grief at the loss. They both knew that Vipassana was the way.*

*They meditated together every day, sometimes for many hours. They maintained their awareness of sensations in the sadness of their prolonged parting and, as equanimously as possible, watched their grief and fear. Terrell's fervent wish, near the end, was to have a peaceful mind, full of equanimity, with a strong awareness of sensations at the moment of death—a wish that was fulfilled.*

*While in Massachusetts, Terrell and Diane gladly agreed to be interviewed, and to share their thoughts and feelings about their lives and his impending death.*

**Terrell:** Well, you know I have cancer with, the doctors say, only a very slim chance of beating it. But that's just a game with numbers. The way that Diane and I are dealing with it is, actually—we're happy. Crazy as it sounds, we've found the cancer to be a gift because it has shown us so much that we were previously unaware of in our day-to-day lives. Every day we recognize more people and things to be grateful for. In the past we just, I suppose, took them for granted—especially our friends who love us, whom we were too little aware of. We don't have—or at least, we might not have—that much time left, so we don't take things for granted any more. We always feel so fortunate for what we have.

**Virginia: Are you afraid?**

No, I'm not afraid. What's there to be afraid of? I might die in the next 30 days, I don't know. But I might not die for 30 years. Even if I have another 30 years, I'm not going to be any more ready to die then than I am now. I'm still going to have to go through exactly what I'm going through now. At this moment I have a 50-50 chance of getting through it. I'm either going to come through it alive, or come through it dead: 50-50.

Death is absolutely inevitable. Every single one of us will die sometime. Those who haven't been given their sentence by the medical profession, they're out there. But they're busy; they aren't sitting around thinking every minute about death. Whereas I don't have a lot of other things to think about, so perhaps my focus is a bit sharper than theirs.

**Tell me about your discovery of Vipassana.**

I was chatting with a friend one night and mentioned that I was having trouble with people; I just couldn't talk with anybody. He said, "You know, I took this course once and spent 10 days in Noble Silence," and I wanted to go for that alone. Amazingly, even though he hadn't kept up his practice, he had with him those two little information booklets that are sent to people who

are curious, who want to know about courses. He still had them in a suitcase. I read them and immediately wanted to go.

But I wouldn't have gone if it hadn't been on a donation basis. Because I had been in and out of various groups, I was very skeptical. Once I got into a group and started looking a little deeper, I always found something commercial in it for somebody's financial gain. But offering Vipassana free of charge showed me this organization's volition was different. I was here at the center within six weeks of having read those two brochures.

When I came out of that 10-day course my mind began to circle back to all the problems I had back home and, incredibly, they weren't there. The reactions I would have had to certain thoughts about family or friends were all gone. I was filled with awareness of what I had, of how grateful I should have been for the people in my life who put up with my behavior as long as they had. I couldn't wait to get on the phone with Diane to tell her how much I loved her and to beg her to give me another chance. Not long after she too went to a course and from that time on, you know, we've practiced very deeply, several times a year, many courses. Our understanding has deepened. The solution to all our different problems has come down to: purify, purify, purify.

Since we had always been so much in love with each other, our goal then became gaining enough wisdom in Vipassana so that when one of us was dying we would be able to go through it without totally falling apart. And we are extremely fortunate that we attained that goal. We didn't know it, you know. We didn't know that we had attained the goal until it happened. We had no idea how we would react to one of us facing death, no idea at all. When it happened, we discovered that an entirely new understanding of what death is had taken place on a very deep level within us. Beneath the rational mind, on the unconscious level, something had gone; it had been purified by the practice of Vipassana.

In this experience we're having with death right now, I can't exactly say ... I can't really say in words what isn't there any more. Whatever it was that used to make me react with fear to the thought of dying is no longer there. I can't explain it, except

that somehow all the years of meditation have eliminated that, have cut that problem off at the root. It's wonderful.

**Diane, how do *you* deal with yourself and your sensations when you see Terrell in great pain? How do you cope with not being able to relieve it? Do you help in some other way, psychologically?**

**Diane:** Often, with this cancer, Terrell's experiencing a great deal of discomfort. Loving him as I do, I always want to be able to help him with that. But there are many times when I'm unable to do so. I try to make his position more comfortable and give him things like his medication to try to help him, but often it doesn't work. There are moments when I feel like, "Gee, what else can I do?"

I want to help but, in fact, I can't really do that much physically. That's where meditation is helpful. I'll say, "Terrell, let's focus on our breath; let's focus on our sensations." He'll focus on his pain and I'll focus on mine.

My pain is the pain of feeling helpless, and yet that's always changing, that's *anicca*. It changes from moment to moment. I have these feelings sometimes of wanting to help and being unable to, and that's when my strength comes. It comes from within, from years of practicing and becoming aware of what's happening in the moment and being equanimous with that—having a balanced mind, and being aware of *anicca*.

So when those times come, I focus on my breath because that's where what Goenkaji calls "little volcanoes" come up. I can feel them coming, and as they do I focus on my breath; I focus on the sensations. Sometimes I might even cry. When the tears come, I feel them burning my face. I focus on that; I focus on the tears falling. I focus on the lump in my throat. As I feel sensations throughout my body, it eases the discomfort. I can help him more by his seeing that it works and, when he sees that, he's more focused. It's a partnership. It works both ways. When he sees me in discomfort, he does the same for me.



**Many people might now consider your position to be the more difficult one, since you will be the one left behind.**

I know, I hear that all the time. “You’re the caregiver, and the one who’s left behind is going to have it more difficult.” But, like we said before, our practice has given us strength and understanding of *anicca*—change, change, change. When he passes I’ll have the strength of my practice, the strength of Vipassana, and *mettā*, love. All the people who have supported us through the years, and the practice, give me strength. I am so grateful for Vipassana coming into my life through him. We’ve grown, we’ve grown with an understanding that’s far beyond words. I can’t express it.

We’ve meditated together every day since the day we started. We’ve never wavered. It’s always been an important part of our lives. As we’ve become older, giving service has also become very important. In the last few years, we decided that we would spend the rest of our lives just serving and sitting. That would not only help spread the Dhamma, but it would help us strengthen our practice. Our day-to-day practice and our commitment are strong.

**Terrell, could you talk about service?**

**Terrell:** Giving service is as incredible as sitting a Vipassana course. Service is another entire course in itself. I did my first 20-day service last year. I fell in love with serving long courses. You’re there serving every day. You’re doing it because you’re grateful for what’s been given to you, and you want to give it to others. That feeling of wanting to serve others is a beautiful feeling—uplifting and so satisfying. You know that you’re giving the gift of your time so that others can practice Vipassana, but the gift that servers receive is just as valuable, if not more so. It’s wonderful to look out across a sea of meditators and know that you have to be a part of it for it to take place. Every person there, from the teacher to the one cleaning the toilets, is necessary—they just have different functions. Some take more

training than others but, without the servers, the course couldn't happen at all.

**How do you find a balance between fighting for your life and achieving a calm acceptance of the medical verdict?**

I find myself in the circumstance of having terminal cancer. Strange words. I have never really thought of myself as having terminal cancer. In the medical literature, and in all the alternative therapies I've read about, if I find something that has worked, seems to have worked, has been highly touted as helping, or has helped before, I try it. But I'm not attached, because I'm not afraid to die.

I'm going to die now, 10 years from now, 20 years from now, 30 years from now—I *am* going to die. There's no getting around the fact that I'm going to die. Therefore I'm not desperate that something has to work. It doesn't have to work now. If it works, great: Diane and I have much more time to sit and serve. If it doesn't work, great: we've had this fabulous time together. We came to the Dhamma together. All these wonderful things have happened to us. We're filled with gratitude. We're going to be happy no matter what.

*A month after Terrell's death, Diane returned to Massachusetts to meditate. She recounted her memories of his passing and the time leading up to it.*

**Diane:** On the morning of his death, we got up and meditated. Later, while talking to a friend on the phone I heard Terrell say, "Diane, you need to come here now." "Okay, I replied." and hung up. When I got in there he told me, "It's time." Again, I said, "Okay."

We talked a little and he asked, "Make sure I'm doing it right. Am I doing it right, honey?" I reassured him, "Yes, you are doing it right."

He was so aware, he was starting to glow. His skin color changed; he just glowed! My friend who was with me looked at him and confirmed, “He’s glowing.” He was so filled with love, so filled with compassion, and the Dhamma was just ... you could see, he was aglow. He was totally in it.

He said to me, “It’s okay, honey. You’re going to be fine.” He had no fear; he was aware of everything around him. He looked at me. “Honey, I’m losing my eyesight; it’s going now,” and he puckered up for me to kiss him. I kissed him.

At that moment, that’s all I could do—to thank him for giving me this great gift of Dhamma. It wasn’t really hard to let go because the Dhamma was fully there; it just was. I felt no holding on.

Before he died, he began to chant. He wasn’t gasping for breath; it was a very calm and beautiful breath filled with love, filled with compassion for the whole world. I wasn’t “me,” there was no “I,” no “me,” no “mine.” That moment was so pure; I had totally surrendered to the Dhamma.

We had been very attached to each other and knew it wasn’t good. We had hoped that Vipassana would show us the way to get past it. I often wondered if it would really work when the final moment came—and it did. I was losing the love of my life, my best friend, my mentor. I let him go; I didn’t cling or try to hold on to him. I didn’t even have to think about it; it simply happened that way. It was not only a joy, it was an honor to be with him and experience this with him, to help him through those last moments. I was filled with joy. It’s hard to explain.

As he took his last breath, an energy went through me that I can’t really explain. It just shot through me, a good energy. It was comforting, and I knew at that moment that he had gone—from life to death.

It was then that something became clear to me. I finally understood—nine years I had been meditating, being aware of sensations and being equanimous with the understanding of *anicca*—it was so clear to me, crystal clear: this was *anicca*. This was it.

My heart was wide open. I was not Diane. I was totally in the present moment with full understanding of *anicca*, the

impermanence of it all. I was totally unattached to everything, and I was so filled with joy that he was able to give me this gift of the understanding of this moment. I shall have that with me forever and, I hope, be able to share it with other people.

After Terrell took his last breath in this life, there were tears but no grief—only overwhelming joy. It is hard to explain that, because people feel that, when you have just lost the love of your life, you should be totally beside yourself. But I was filled with *mettā*.

A few hours after he died, people came to take his body to the funeral home. I sat in the rocking chair in the living room by myself. I looked around at all his treasures and realized the only treasure he took with him was his Dhamma.

For a while, I couldn't make decisions. I'd go to do something and just stand there as if I were waiting for him. We always made decisions together, even little ones. This closeness is what people miss when they've been with someone for a long time. There's an emptiness that is very hard to deal with.

Since his death, there have been tears and moments of grief. I miss him but, because I have this practice, I can get on my cushion. I sit there and focus on my breath—even if tears are wet on my cheeks—observing loneliness, sadness, emptiness, the pain in my heart—feeling sorry for myself. I just observe it and let it do its thing.

*Jarā vyādhi se mauta se,  
lade akelā eka.  
Koī sātha na de sake,  
parijana svajana aneka.*

Old age, sickness, death,  
we face these all alone.  
No one can share them with us,  
though many be near and dear.

—Hindi *doha*, S.N. Goenka





S.N. Goenka  
1924–2013

## 70 Years Are Over

*What follows is the translation of an article by Goenkaji, originally published in the February 1994 issue of the Hindi Vipāshyana Patrika.*

My life has seen 70 autumns. Who knows how many more are left? How can the ones that remain be best used? May this awareness be maintained.

On this occasion some beneficial words of the Buddha come to mind. They were spoken in Sāvattihī, in Anāthapiṇḍika's Jetavanarāma. At nighttime a *devaputta* came to meet the Buddha. He expressed his thoughts to the Buddha in the form of a *gāthā* of four lines:

*Accenti kālā, tarayanti rattiyo  
Vayoguṇā anupubbaṃ jahanti  
Etaṃ bhayaṃ maraṇe pekkhamāno  
Puññāni kayirātha sukhāvahāni*

Time is passing, nights are passing.

Life is gradually coming to an end.

Observing the fear of (approaching) death

Perform meritorious deeds that yield pleasant fruits.

Someone rightly said, "Morning comes, evening comes; in the same way the end of life comes." Therefore do not let this priceless human life end in vain. Perform meritorious deeds that yield pleasant fruit, even if only out of fear of approaching death. If we perform wholesome deeds, they will result in happiness; if we perform unwholesome deeds, they will result in suffering for us—this is an unbreakable law of nature. Therefore, to avoid suffering and enjoy happiness, it is better to do wholesome deeds rather than unwholesome deeds.

We do not know how long we have been crushed under the ever-changing wheel of existence—neither the extent of worldly happiness and suffering in this life, nor for how long this wheel of worldly happiness and suffering will continue in future.

The Buddha discovered a simple and direct path to full liberation from this wheel of existence and made it easily accessible to all. He taught people the liberation-endowing technique of Vipassana, by the practice of which they can free themselves from the wheel of existence and attain the eternal, unchanging, *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*—ultimate happiness, the ultimate peace of *nibbāna*—infinitely superior to all worldly pleasures.

But this liberation is only possible when the habit of heedlessly running after the enjoyment of worldly pleasures is broken. And this is what Vipassana enables us to do: break the habit of multiplication of the *saṅkhāras* of craving and aversion that lie in the depths of the subconscious mind. It digs out the *saṅkhāras* of craving for pleasure and aversion toward suffering. It eradicates the longstanding habit of blind reaction.

As long as craving for sensual pleasures remains, aversion will continue to arise toward worldly suffering, and because of craving and aversion the wheel of existence will continue to roll. Only when the wheel of existence breaks can ultimate peace, which is supramundane—beyond worlds, beyond the round of existence, beyond the field of the senses—be attained. For this purpose the Buddha taught the indispensable technique of Vipassana.

Therefore, upon hearing the *gāthā*, the Buddha changed the fourth line:

*Lokāmiṣaṃ pajahe santipekkho*

One who hopes for ultimate peace  
should give up the desire for worldly happiness.

Only by the ardent practice of Vipassana can one eradicate worldly desires. While practicing Vipassana, a meditator should maintain awareness of his impending death, but there should not



be a trace of fear. Whenever death comes, one should be constantly prepared for it with a tranquil mind.

On his birthday, a Vipassana meditator should certainly consider the past. He should make a firm resolution not to repeat mistakes previously committed, and to continue to perform wholesome deeds for the rest of his life. The most important wholesome deed of all is the practice of the liberating technique of Vipassana. Diligently practice it; do not neglect it. Do not postpone today's practice to tomorrow. Let these words of the Buddha constantly echo in your ears like a warning:

*Ajjeva kiccamātappaṃ  
Kojaññā maraṇaṃ suve*

Perform the work of meditation today itself.  
(Do not postpone it.)  
Who knows, death might come tomorrow.

One does not invite death, but when it comes there is no need to be afraid of it. Let us be prepared every moment.

From time to time we should practice *marañānusati* (awareness of death). By my own experience I have seen that this is very beneficial. While practicing, one should examine one's mind: "If I die tomorrow morning, what will be the nature of my last mind-moment of this life? Will any clinging remain, even to complete some Dhamma mission?"

Whenever a *sankhāra* of some intense emotion arises in the mind, we should immediately practice *marañānusati* and understand, "If I die in the very next moment, in what fearful direction will this emotion deflect the stream of becoming?" As soon as this awareness arises, it is easy to be free of that emotion.

There is another advantage to practicing *marañānusati* from time to time. One thinks, "Who knows for how many lives I have been rolling in this cycle of existence? This time, as a result of some wholesome deed, I have obtained the invaluable life of a

human being; I have come in contact with pure Dhamma; I have developed faith in Dhamma, free from meaningless rituals, philosophies, and sectarian barriers. But what benefit have I derived from this?"

Having made this assessment, whatever shortcomings one finds, one develops enthusiasm to correct them. Whether death will come tomorrow morning or after 100 autumns, I do not know. But no matter how many days I have to live, I will use them to perfect my *pāramitās* with a contented mind and make my human life meaningful. Whatever results come, let them come; whenever they come, let them come then—I leave that to Dhamma. For my part, let me continue, to the best of my ability, to make good use of the time I have remaining in this important life.

For this purpose, let these inspiring words of the Buddha remain with us:

*Uttiṭṭhe nappamajjeyya dhammaṃ sucaritaṃ care.*

Arise! Live the Dhamma life with diligence.

Keep living the life of Dhamma and the results will naturally be beneficial.

—S.N. Goenka

*Tumhehi kiccaṃātappaṃ,  
akkhātāro tathāgatā;  
paṭipannā pamokkhanti,  
jhāyino mārabandhanā.*

You yourself must make the effort;  
the Enlightened Ones only show the way.  
Those who practice meditation  
will free themselves from the chains of death.

—*Dhammapada* 20.276

*Sabbapāpassa akaranam,  
kusalassa upasampadā;  
sacittapariyodapanam,  
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

Abstain from evil actions;  
perform pious actions;  
purify your mind.  
This is the teaching of all the Buddhas.

—*Dhammapada* 14.183

The Buddha did not teach suffering. He taught the way leading to happiness. But you have to work with full effort and without wavering. Even though your limbs ache, do not give up. Know that wise people of the past have walked on the same path.

—Venerable Webu Sayadaw



# Appendix

## The Art of Living: Vipassana Meditation

*based on a public talk by S.N. Goenka, delivered in Bern, Switzerland*

Everyone seeks peace and harmony, because this is what we lack in our lives. From time to time we all experience agitation, irritation, disharmony. And when we suffer from these miseries, we don't keep them to ourselves; we often distribute them to others as well. Unhappiness permeates the atmosphere around someone who is miserable, and those who come in contact with such a person also become affected. Certainly this is not a skillful way to live.

We ought to live at peace with ourselves and at peace with others. After all, human beings are social beings, having to live in society and deal with each other. But how are we to live peacefully? How are we to remain harmonious within, and maintain peace and harmony around us, so that others can also live peacefully and harmoniously?

In order to be relieved of our misery, we have to know the basic reason for it, the cause of the suffering. If we investigate the problem, it becomes clear that whenever we start generating any negativity or impurity in the mind, we are bound to become unhappy. Negativity in the mind, a mental defilement or impurity, cannot coexist with peace and harmony.

How do we start generating negativity? Again, by investigating, it becomes clear. We become unhappy when we find someone behaving in a way that we don't like, or when we find something happening that we don't like. Unwanted things happen and we create tension within. Wanted things do not happen, some obstacle comes in the way, and again we create tension within—we start tying knots within. And throughout life, unwanted things keep on happening, wanted things may or may not happen, and this process of reaction, of tying knots—

Gordian knots—makes the entire mental and physical structure so tense, so full of negativity, that life becomes miserable.

Now, one way to solve this problem is to arrange that nothing unwanted happens in life—that everything keeps happening exactly as we desire. Either we must develop the power, or somebody else who will come to our aid must have the power, to see that unwanted things do not happen and that everything we want happens. But this is impossible. There is no one in the world whose desires are always fulfilled, in whose life everything happens according to his or her wishes, without anything unwanted happening. Things constantly occur that are contrary to our desires and wishes. So the question arises: how can we stop reacting blindly when confronted with things that we don't like? How can we stop creating tension and remain peaceful and harmonious?

In India, as well as in other countries, wise saintly persons of the past studied this problem—the problem of human suffering—and found a solution. If something unwanted happens and you start to react by generating anger, fear or any negativity, then, as soon as possible, you should divert your attention to something else. For example, get up, take a glass of water, start drinking—your anger won't multiply; on the other hand, it'll begin to subside. Or start counting: one, two, three, four. Or start repeating a word, or a phrase, or some mantra, perhaps the name of a god or saintly person towards whom you have devotion. The mind is diverted, and to some extent you'll be free of the negativity, free of the anger.

This solution was helpful; it worked. It still works. Responding like this, the mind feels free from agitation. However, the solution works only at the conscious level. In fact, by diverting the attention you push the negativity deep into the unconscious, and there you continue to generate and multiply the same defilement. On the surface there is a layer of peace and harmony, but in the depths of the mind there is a sleeping volcano of suppressed negativity that sooner or later may erupt in a violent explosion.

Other explorers of inner truth went still further in their search and, by experiencing the reality of mind and matter within



themselves, recognized that diverting the attention is only running away from the problem. Escape is no solution; you have to face the problem. Whenever negativity arises in the mind, just observe it, face it. As soon as you start to observe a mental impurity, it begins to lose its strength and slowly withers away.

A good solution; it avoids both extremes—suppression and expression. Burying the negativity in the unconscious will not eradicate it, and allowing it to manifest as unwholesome physical or vocal actions will only create more problems. But if you just observe, then the defilement passes away and you are free of it.

This sounds wonderful, but is it really practical? It's not easy to face one's own impurities. When anger arises, it so quickly overwhelms us that we don't even notice. Then, overpowered by anger, we perform physical or vocal actions that harm ourselves and others. Later, when the anger has passed, we start crying and repenting, begging pardon from this or that person, or from God: "Oh, I made a mistake, please excuse me!" But the next time we are in a similar situation, we again react in the same way. This continual repenting doesn't help at all.

The difficulty is that we are not aware when negativity starts. It begins deep in the unconscious mind, and by the time it reaches the conscious level it has gained so much strength that it overwhelms us, and we cannot observe it.

Suppose, then, that I employ a private secretary, so that whenever anger arises he says to me, "Look, anger is starting!" Since I cannot know when this anger will start, I'll need to hire three private secretaries for three shifts, around the clock! Let's say I can afford it, and anger begins to arise. At once my secretary tells me, "Oh look—anger has started!" The first thing I'll do is rebuke him: "You fool! You think you're paid to teach me?" I'm so overpowered by anger that good advice won't help.

Perhaps wisdom does prevail and I don't scold him. Instead, I say, "Thank you very much. Now I must sit down and observe my anger." Yet, is it possible? As soon as I close my eyes and try to observe anger, the object of the anger immediately comes into my mind—the person or incident which initiated the anger. Then I'm not observing the anger itself; I'm merely observing

the external stimulus of that emotion. This will only serve to multiply the anger, and is therefore no solution. It is very difficult to observe any abstract negativity, abstract emotion, divorced from the external object that originally caused it to arise.

However, someone who reached the ultimate truth found a real solution. He discovered that whenever any impurity arises in the mind, physically two things start happening simultaneously. One is that the breath loses its normal rhythm. We start breathing harder whenever negativity comes into the mind. This is easy to observe. At a subtler level, a biochemical reaction starts in the body, resulting in some sensation. Every impurity will generate some sensation or other within the body.

This presents a practical solution. An ordinary person cannot observe abstract defilements of the mind—abstract fear, anger or passion. But with proper training and practice it is very easy to observe respiration and body sensations, both of which are directly related to mental defilements.

Respiration and sensations will help in two ways. First, they will be like private secretaries. As soon as negativity arises in the mind, the breath will lose its normality; it will start shouting, “Look, something has gone wrong!” And we cannot scold the breath; we have to accept the warning. Similarly, the sensations will tell us that something has gone wrong. Then, having been warned, we can start observing the respiration, start observing the sensations, and very quickly we find that the negativity passes away.

This mental-physical phenomenon is like a coin with two sides. On one side are the thoughts and emotions arising in the mind; on the other side are the respiration and sensations in the body. Any thoughts or emotions, any mental impurities that arise manifest themselves in the breath and the sensations of that moment. Thus, by observing the respiration or the sensations, we are in fact observing mental impurities. Instead of running away from the problem, we are facing reality as it is. As a result, we discover that these impurities lose their strength; they no longer overpower us as they did in the past. If we persist, they

eventually disappear altogether and we begin to live a peaceful and happy life, a life increasingly free of negativities.

In this way the technique of self-observation shows us reality in its two aspects, inner and outer. Previously we only looked outward, missing the inner truth. We always looked outside for the cause of our unhappiness; we always blamed and tried to change the reality outside. Being ignorant of the inner reality, we never understood that the cause of suffering lies within, in our own blind reactions toward pleasant and unpleasant sensations.

Now, with training, we can see the other side of the coin. We can be aware of our breathing and also of what is happening inside. Whatever it is, breath or sensation, we learn just to observe it without losing our mental balance. We stop reacting and multiplying our misery. Instead, we allow the defilements to manifest and pass away.

The more one practices this technique, the more quickly negativities will dissolve. Gradually the mind becomes free of defilements, becomes pure. A pure mind is always full of love—selfless love for all others, full of compassion for the failings and sufferings of others, full of joy at their success and happiness, full of equanimity in the face of any situation.

When one reaches this stage, the entire pattern of one's life changes. It is no longer possible to do anything vocally or physically which will disturb the peace and happiness of others. Instead, a balanced mind not only becomes peaceful, but the surrounding atmosphere also becomes permeated with peace and harmony, and this will start affecting others, helping others too.

By learning to remain balanced in the face of everything experienced inside, one develops detachment towards all that one encounters in external situations as well. However, this detachment is not escapism or indifference to the problems of the world. Those who regularly practice Vipassana become more sensitive to the sufferings of others, and do their utmost to relieve suffering in whatever way they can—not with any agitation, but with a mind full of love, compassion and equanimity. They learn holy indifference—how to be fully committed, fully involved in helping others, while at the same

time maintaining balance of mind. In this way they remain peaceful and happy, while working for the peace and happiness of others.

This is what the Buddha taught: an art of living. He never established or taught any religion, any “ism.” He never instructed those who came to him to practice any rites or rituals, any empty formalities. Instead, he taught them just to observe nature as it is, by observing the reality inside. Out of ignorance we keep reacting in ways that harm ourselves and others. But when wisdom arises—the wisdom of observing reality as it is—this habit of reacting falls away. When we cease to react blindly, then we are capable of real action—action proceeding from a balanced mind, a mind that sees and understands the truth. Such action can only be positive, creative, helpful to ourselves and to others.

What is necessary, then, is to “know thyself”—advice which every wise person has given. We must know ourselves, not just intellectually in the realm of ideas and theories, and not just emotionally or devotionally, simply accepting blindly what we have heard or read. Such knowledge is not enough. Rather, we must know reality experientially. We must experience directly the reality of this mental-physical phenomenon. This alone will help us be free of our suffering.

This direct experience of our own inner reality, this technique of self-observation, is what is called Vipassana meditation. In the language of India in the time of the Buddha, *passanā* meant seeing in the ordinary way, with one’s eyes open; but *vipassanā* is observing things as they actually are, not just as they appear to be. Apparent truth has to be penetrated, until we reach the ultimate truth of the entire psycho-physical structure. When we experience this truth, then we learn to stop reacting blindly, to stop creating negativities—and naturally the old ones are gradually eradicated. We become liberated from misery and experience true happiness.

There are three steps to the training given in a meditation course. First, one must abstain from any action, physical or vocal, that disturbs the peace and harmony of others. One cannot work to liberate oneself from impurities of the mind while at the

same time continuing to perform deeds of body and speech that only multiply them. Therefore, a code of morality is the essential first step of the practice. One undertakes not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to tell lies, and not to use intoxicants. By abstaining from such actions, one allows the mind to quiet down sufficiently in order to proceed further.

The next step is to develop some mastery over this wild mind by training it to remain fixed on a single object, the breath. One tries to keep one's attention on the respiration for as long as possible. This is not a breathing exercise; one does not regulate the breath. Instead, one observes natural respiration as it is, as it comes in, as it goes out. In this way one further calms the mind so that it is no longer overpowered by intense negativities. At the same time, one is concentrating the mind, making it sharp and penetrating, capable of the work of insight.

These first two steps, living a moral life, and controlling the mind, are very necessary and beneficial in themselves, but they will lead to suppression of negativities unless one takes the third step: purifying the mind of defilements by developing insight into one's own nature. This is Vipassana: experiencing one's own reality by the systematic and dispassionate observation within oneself of the ever-changing mind-matter phenomenon manifesting as sensations. This is the culmination of the teaching of the Buddha: self-purification by self-observation.

It can be practiced by one and all. Everyone faces the problem of suffering. It is a universal malady that requires a universal remedy, not a sectarian one. When one suffers from anger, it's not Buddhist anger, Hindu anger, or Christian anger. Anger is anger. When one becomes agitated as a result of this anger, this agitation is not Christian, or Jewish, or Muslim. The malady is universal. The remedy must also be universal.

Vipassana is such a remedy. No one will object to a code of living which respects the peace and harmony of others. No one will object to developing control over the mind. No one will object to developing insight into one's own nature, by which it is possible to free the mind of negativities. Vipassana is a universal path.

Observing reality as it is by observing the truth inside—this is knowing oneself directly and experientially. As one practices, one keeps freeing oneself from the misery of mental impurities. From the gross, external, apparent truth, one penetrates to the ultimate truth of mind and matter. Then one transcends that, and experiences a truth that is beyond mind and matter, beyond time and space, beyond the conditioned field of relativity: the truth of total liberation from all defilements, all impurities, all suffering. Whatever name one gives this ultimate truth is irrelevant; it is the final goal of everyone.

May you all experience this ultimate truth. May all people be free from misery. May they enjoy real peace, real harmony, real happiness.

May all beings be happy.

—S.N. Goenka

# The Practice of *Mettā Bhāvanā* in Vipassana Meditation

*a paper presented at the Seminar on Vipassana Meditation, convened at Dhamma Giri, India, in December 1986*

The practice of *mettā-bhāvanā* (meditation of loving-kindness) is an important adjunct to the technique of Vipassana meditation—indeed, its logical outcome. In *mettā-bhāvanā* one radiates loving-kindness and good will toward all beings, deliberately charging the atmosphere around with calming, positive vibrations of pure and compassionate love. Buddha instructed his followers to develop *mettā* in order to lead more peaceful and harmonious lives, and to help others do so as well. Students of Vipassana are encouraged to follow that instruction because *mettā* is the way to share with all others the peace and harmony we are developing.

The *Tipiṭaka* commentaries state: *Mijjati siniyhatīrti mettā*—“That which inclines one to a friendly disposition is *mettā*.” It is a sincere wish, without a trace of ill will, for the good and welfare of all. *Adosortī mettā*—“Non-aversion is *mettā*.” The chief characteristic of *mettā* is a benevolent attitude. It culminates in the identification of oneself with all beings—recognition of the fellowship of all life.

To grasp this concept at least intellectually is easy enough, but it is far harder to develop this attitude in oneself. To do so some practice is needed, and so we have the technique of *mettā-bhāvanā*, the systematic cultivation of good will toward others. To be really effective, *mettā* meditation must be practiced along with Vipassana meditation. So long as negativities such as aversion dominate the mind, it is futile to formulate conscious thoughts of good will, and doing so would be merely a ritual devoid of inner meaning. However, when negativities are removed by the practice of Vipassana, good will naturally wells up in the mind. Emerging from the prison of self-obsession, we begin to concern ourselves with the welfare of others.

For this reason, the technique of *mettā-bhāvanā* is introduced only at the end of a Vipassana course, after the

participants have passed through the process of purification. At such a time meditators often feel a deep wish for the well-being of others, making their practice of *mettā* truly effective. Though limited time is devoted to it in a course, *mettā* may be regarded as the culmination of the practice of Vipassana.

*Nibbāna* can be experienced only by those whose minds are filled with loving-kindness and compassion for all beings. Simply wishing for that state is not enough: we must purify our minds to attain it. We do so by Vipassana meditation; hence the emphasis on this technique during a course.

As we practice, we become aware that the underlying reality of the world, ourselves included, is a moment-to-moment arising and passing away. We realize that the process of change continues beyond our control and regardless of our wishes. Gradually we understand that any attachment to what is ephemeral and insubstantial produces suffering for us. We learn to be detached and to keep the balance of our minds in the face of any transient phenomena. Then we begin to experience what real happiness is: not the satisfaction of desire or the forestalling of fear, but rather liberation from the cycle of desire and fear. As inner serenity develops, we clearly see how others are enmeshed in suffering, and naturally the wish arises, “May they find what we have found: the way out of misery, the path of peace.” This is the proper volition for the practice of *mettā-bhāvanā*.

*Mettā* is not prayer, nor is it the hope that an outside agency will help. On the contrary, it is a dynamic process producing a supportive atmosphere in which others can act to help themselves. *Mettā* can be directed toward a particular person or it may be omnidirectional. The realization that *mettā* is not produced by us makes its transmission truly selfless.

In order to conduct *mettā*, the mind must be calm, balanced, and free from negativity. This is the type of mind developed in the practice of Vipassana. A meditator knows by experience how anger, antipathy, or ill will destroy peace and frustrate any effort to help others. Only as hatred is removed and equanimity developed can we be happy and wish happiness for others. The words “May all beings be happy” have great force only when uttered from a pure mind. Backed by this purity, they will certainly be effective in fostering the happiness of others.



We must therefore examine ourselves before practicing *mettā-bhāvanā* to check whether we are really capable of transmitting *mettā*. If we find even a tinge of hatred or aversion in our minds, we should refrain at that time; otherwise, we would transmit that negativity, causing harm to others. However, if mind and body are filled with serenity and well-being, it is natural and appropriate to share this happiness with others: “May you be happy; may you be liberated from the defilements that are the causes of suffering. May all beings be peaceful.”

This loving attitude enables us to deal far more skillfully with the vicissitudes of life. Suppose, for example, one encounters a person who is acting out of deliberate ill will to harm others. The common response—to react with fear and hatred—is self-centered, does nothing to improve the situation and, in fact, magnifies the negativity. It would be far more helpful to remain calm and balanced, with a feeling of good will, especially for the person who is acting wrongly. This must not be merely an intellectual stance, a veneer over unresolved negativity. *Mettā* works only when it is the spontaneous outflow of a purified mind.

The serenity gained in Vipassana meditation naturally gives rise to feelings of *mettā*, and throughout the day this will continue to affect us and our environment in a positive way. Thus, Vipassana ultimately has a dual function: to bring us happiness by purifying our minds, and to help us foster the happiness of others by preparing us to practice *mettā*. What, after all, is the purpose of freeing ourselves of negativity and egotism unless we share these benefits with others? In a retreat we temporarily cut ourselves off from the world in order to return and share with others what we have gained in solitude. These two aspects of the practice of Vipassana are inseparable.

In these times of widespread malaise, economic disparity, and violent unrest, the need for *mettā-bhāvanā* is greater than ever. If peace and harmony are to reign throughout the world, they must first be established in the minds of all its inhabitants.



# Acknowledgments

Most of the articles contained in this anthology bear the name of Mr. S.N. Goenka (SNG). The editors would like to express their gratitude to Goenkaji and the Vipassana Research Institute (VRI), Igatpuri, India, for use of this material.

Articles from the *Vipassana Newsletter* include: “My Mother’s Death in Dhamma” by SNG, “As It Was / As It Is” by Graham Gambie, “Tara Jadhav: An Exemplary Death” by SNG, “Kamma—The Real Inheritance” by SNG, “Ratilal Mehta: A Life and Death in Dhamma” by SNG, “Parvathamma Adaviappa: Equanimity in the Face of Terminal Illness” by Mr. S. Adaviappa, “Work Out Your Own Salvation” by SNG, and “Seventy Years Are Over” by SNG.

Other material from VRI includes: “What Vipassana Is”, “The Art of Living: Vipassana Meditation”, “The Practice of Mettā Bhāvanā in Vipassana Meditation” and the *Glossary*, as well as different quotation and scriptural translations by SNG and Sayagyi U Ba Khin. All Hindi *dohas* (couplets) are from *Come People of the World* by SNG. *Questions To Goenkaji, Parts I, II, and III* came from various sources, including the *Vipassana Newsletter* and private interviews.

“Graham’s Death” by Anne Doneman previously appeared in *Realizing Change* by Ian Hetherington, Vipassana Research Publications.

“What Happens at Death” by SNG first appeared in the *Sayagyi U Ba Khin Journal*, VRI.

“Paṭicca Samuppāda—The Law of Dependent Origination” is from *The Discourse Summaries*, Day 5, VRI.

Quotations from the Venerable Webu Sayadaw are from *The Way to Ultimate Calm*, translated by Roger Bischoff, Buddhist Publication Society 2001.

Material for *Living in the Present Moment* and *Facing Death Head-on* originated in private interviews with Susan Babbitt, and with Terrell and Diane Jones. Part of *Living in the Present*

*Moment* was also published as *Join the Cosmic Dance*, Thee Hellbox Press.

The Rodney Bernier interview, *Smiling All the Way to Death*, was provided by Evie Chauncey.

*The Flood of Tears* translated by C.A.F. Rhys Davids was taken from *The Book of Kindred Sayings Part II*, Pali Text Society.

The *Undying Gratitude* letter by John Wolford was supplied by John's mother, Laurie Campbell. Thanks also to Laurie and to Gabriela Ionita for granting permission to print their personal letters to Goenkaji.

*Ambapālī's Verses*—translated by Amadeo Solé-Leris, from *Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy*, by Nyanaponika Thera and Helmuth Hecker. Copyright 2003 by Buddhist Publication Society. Reprinted with the permission of The Permissions Company, Inc., on behalf of Wisdom Publications, [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org).

*Dhammapada* verses 41, 128, 165, 288 and 289 are Harischandra Kaviratna's translation, courtesy of the Theosophical University Press, Pasadena, California.

*Paṭhama-ākāsa Sutta* appeared in the *Vipassana Journal*, VRI.

*Aṅguttara Nikāya II, 10*, Translated by Ven. S. Dhammika, is in *Gemstones of the Good Dhamma*, Buddhist Publication Society.

The sources of other *Tipiṭaka* verses quoted are, unfortunately, unknown. The editors sincerely apologize to the rightful translators for using their work without citations.

Front cover designed by Irek Sroka, and back cover designed by Julie Schaeffer.

Photo credits: Graham Gambie courtesy of Anne Donemon, Rodney Bernier taken by Patrick McKay, and Ratilal Metha courtesy of Himanshu Mehta.

Line editing done by Luke Matthews, Ben Baroncini, Michael Solomon, Peter Greene, William Hart, Frank Tedesco, Julie Schaeffer, and others.

Photo editing done by Eric M. Madigan.

Finally, thanks to my husband Bill for his wisdom and unfailing patience while assisting with the preparation of this anthology in all its stages.

# Glossary

Included in this list are Pāli (and some Hindi and Burmese) terms that appear in the text.

**ānāpāna** – Respiration; inhalation-exhalation. Frequently used as a shortened version of *ānāpāna-sati*: Awareness of respiration.

**anattā** – Not self, egoless, without essence, without substance. One of the three basic characteristics of phenomena, along with *anicca* and *dukkha*.

**anicca** – Impermanent, ephemeral, changing. One of the three basic characteristics of phenomena, along with *anattā* and *dukkha*.

**arahant** – Liberated being; one who has completely destroyed all mental impurities.

**bhāva** – Becoming; the continuity of life and death.

**bhāvanā** – Mental development; meditation. The two divisions of *bhāvanā* are the development of tranquility (*samatha-bhāvanā*), concentration of mind (*samādhi*); and the development of insight (*vipassanā-bhāvanā*), wisdom (*paññā*). Development of *samatha* leads to states of mental absorption; development of *vipassanā* leads to liberation.

**bhāvatu sabba maṅgalaṃ** – Traditional wish of good will—literally, “May all beings be well, be happy.”

**bhikkhu** – Monk; meditator.

**bhikkhunī** – Nun; meditator.

**brahma-loka** – One of the 20 highest planes of existence.

**Buddha** – Enlightened person; one who discovers the way to liberation, practices it, and reaches the final goal by his own efforts.

**dāna** – Generosity, charity; donation.

**deva** – Deity; a heavenly being. Also, *devaputta* – son of a *deva*.

**dhamma** – Phenomenon; object of mind; nature; natural law; law of liberation, i.e., teaching of an enlightened person. (Sanskrit, *dharmā*.)

**doha** – (Hindi) Rhyming couplet.

**dukkha** – Suffering, unsatisfactoriness; one of the three basic characteristics of phenomena, along with *anattā* and *anicca*.

**gāthā** – Verse of poetry.

**Gotama** – Clan or family name of the historical Buddha. (Sanskrit, *Gautama*)

**Goenkaji** – Mr. S.N. Goenka. The suffix “-ji” indicates affection and respect.

**Jainism** – Ancient, non-theistic, Indian religion stressing nonviolence, morality, wisdom, and the necessity of self-effort to achieve liberation.

**kāma** – Desire, sensual pleasure.

**kamma** – Action; specifically, a mental, verbal, or physical action producing an effect. (Sanskrit, *karma*.)

**loka** – Universe; world; plane of existence.

**maṅgala** – Welfare, blessing, happiness.

**maraṇānusati** – Awareness of death.

**Mataji** – (Hindi) Mother. In this context, Mrs. Goenka.

**mettā** – Loving-kindness; selfless love, good will.

**mettā bhāvanā** – systematic cultivation of *mettā* through meditation.

**nibbāna** – Extinction; freedom from suffering, liberation; the ultimate reality; the unconditioned. (Sanskrit, *nirvāṇa*)

**Pāli** – Line; text. Texts recording the teaching of the Buddha, hence the language of these texts. Historical, linguistic, and archaeological evidence indicates that *Pāli* was

spoken in northern India at or near the time of the Buddha.

**paññā** – Wisdom. Third of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practiced. See *ariya aṭṭhaṅgika magga*. There are three kinds of wisdom: *suta-mayā paññā* (received wisdom, i.e., wisdom gained from listening to others); *cintā-mayā paññā* (wisdom gained by intellectual analysis); and *bhāvanā-mayā paññā* (wisdom developed by direct, personal experience). Only *bhāvanā-mayā paññā*, cultivated by the practice of *vipassanā-bhāvanā*, can totally purify the mind.

**pāramī / pāramitā** – Perfection, virtue; wholesome mental qualities.

**paṭicca-samuppāda** – Dependent origination, conditioned arising, causal genesis. The process, born of ignorance, by which beings generate suffering.

**rūpa** – Matter; visual object.

**sādhu** – “Well done; well said.” Traditional expression of approval or agreement, usually spoken three times.

**samādhi** – Concentration, control of one’s mind. Second of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practiced. See *ariya aṭṭhaṅgika magga*. When cultivated as an end in itself, leads to the attainment of the states of mental absorption (*jhāna*), but not to total liberation of mind.

**samsāra** – Cycle of rebirth; conditioned world; realm of suffering.

**saṅkhāra** – Volitional activity; mental formation or mental conditioning; mental reaction. One of the four mental aggregates or processes, along with *viññāṇa*, *saññā*, and *vedanā*. (Sanskrit, *samskāra*.)

**saññā** – Perception, recognition. One of the four mental aggregates or processes, along with *viññāṇa*, *vedanā*, and *saṅkhāra*. *Saññā* is conditioned by one’s past *saṅkhāras* and therefore conveys a distorted image of



reality. In the practice of Vipassana, *saññā* changes to *paññā*, the understanding of reality as it is: *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubhasaññā*— perception of impermanence, of suffering, of no-self, of the illusory nature of beauty.

**sāsana** – Dispensation of a Buddha; period of time in which the teaching of a Buddha is available.

**sati** – Awareness. *Ānāpāna-sati* – awareness of respiration. *Sammā-sati* – right awareness, a constituent of the Noble Eightfold Path. See *ariya aṭṭhaṅgika magga*.

**satipaṭṭhāna** – Establishing of awareness, in four aspects:

*kāyānupassanā* – of the body,

*vedanānupassanā* – of sensations within the body,

*cittānupassanā* – of mind,

*dhammānupassanā* – of mental contents.

All four are included in the observation of *vedanā* since sensations are directly related to both body and mind.

**sayadaw** – (Burmese) Literally, “royal teacher.” Abbot or senior monk of a monastery.

**sayagi** – (Burmese) Lit. “big teacher.” An honorific or respectful title.

**sīla** – Morality, abstention from physical and vocal actions that harm oneself or others. First of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practiced. See *ariya aṭṭhaṅgika magga*.

**sutta** – Discourse attributed to the Buddha or one of his leading disciples. (Sanskrit, *sutra*.)

**Tipiṭaka** – Literally, “three baskets.” (Sanskrit, *tripiṭaka*)

The three collections of the teachings of the Buddha:

*vinaya-piṭaka* – monastic discipline,

*sutta-piṭaka* – discourses,

*abhidhamma-piṭaka* – systematic philosophical exegesis of the Dhamma.

**U** – (Burmese) Mister.

**vedanā** – Sensation; bodily feeling. One of the four mental aggregates or processes, along with *viññāṇa*, *saññā*, and *saṅkhāra*. According to the doctrine of Dependent Origination, *taṇhā* (craving), arises dependent on *vedanā* (sensation). See *paṭicca-samuppāda*. Having both mental and physical aspects, *vedanā* is a convenient object for investigation of body and mind. By learning to observe *vedanā* objectively, one can avoid new reactions of craving or aversion, and experience directly within oneself the reality of *anicca* (impermanence). This experience is essential for the development of *upekkhā* (equanimity), leading to liberation of the mind.

**viññāṇa** – Consciousness, cognition. One of the four mental aggregates or processes, along with *saññā*, *vedanā*, and *saṅkhāra*.

**vipassanā** – Literally, “seeing in a special way.” Introspection. Insight that purifies the mind; specifically, insight into the impermanent, unsatisfactory, and substanceless nature of mind and body. Also, *vipassanā-bhāvanā* – the systematic development of insight through observation of sensations within the body.

*Pragyā jāge balavatī,  
aṅga-aṅga rama jāya.  
Aṅu-aṅu cetana ho uṭhe,  
cita nirmala ho jāya.*

May wisdom arise, mighty in power,  
and spread throughout your being,  
enlivening every atom  
and purifying the mind.

—Hindi *doha*, S.N. Goenka



# About Pariyatti

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) non-profit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

## **Pariyatti Publishing Imprints**

Vipassana Research Publications (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (selected titles from the Buddhist Publication Society, copublished by Pariyatti in the Americas)

Pariyatti Digital Editions (audio and video titles, including discourses)

Pariyatti Press (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

## **Pariyatti enriches the world by**

- disseminating the words of the Buddha,
- providing sustenance for the seeker's journey,
- illuminating the meditator's path.

## Vipassana Meditation Centers

Courses of Vipassana meditation in the tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S. N. Goenka are held regularly in many countries around the world.

Information, worldwide schedules and application forms are available from the Vipassana website:

[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)