

Phòng Viên Mãn Kiếp Này

Những Mẫu Chuyện và Lời Dạy Của Ngài

MUNINDRA



Living This Life Fully

Stories and Teachings of MUNINDRA

Tác giả Mirka Knaster

Cộng tác Robert Pryor

Sống Viên Mãn Kiếp Nay * d

Living This Life Fully
Stories and Teachings of Munindra
Shambhala Publications, Inc.
By Mirka Knaster
In collaboration with Robert Pryor
© 2010

All proceeds from the original English version are donated to the Anāgārika Munindra Scholarship Fund, established by the author at the Barre Center for Buddhist Studies in Barre, Massachusetts.

This Vietnamese translation was made with permission donated by the author on 17 June 2012.



Sống Viên Mãn Kiếp Nay
Những Mẫu Chuyện và Lời Dạy của Ngài Munindra
Việt dịch và ấn tống do
Thích Ca Thiền Viện và Kỳ Viên Tự
© 2012

Tất cả lợi nhuận từ sách nguyên bản Anh ngữ *Living This Life Fully* đều được cúng dường vào ngân quỹ học bổng Anāgārika Munindra Scholarship Fund do tác giả Mirka Knaster thành lập tại Barre Center for Buddhist Studies ở Barre, Massachusetts.

Chương trình ấn tống bản Việt dịch “*Sống Viên Mãn Kiếp Nay*” được thực hiện với sự cho phép của tác giả Mirka Knaster và nhà xuất bản Shambhala, vào ngày 17 tháng 6 năm 2012.



Để tưởng nhớ và tri ân
gương sáng của
Ngài Munindra

Sống Viên Mãn Kiếp Nay * f

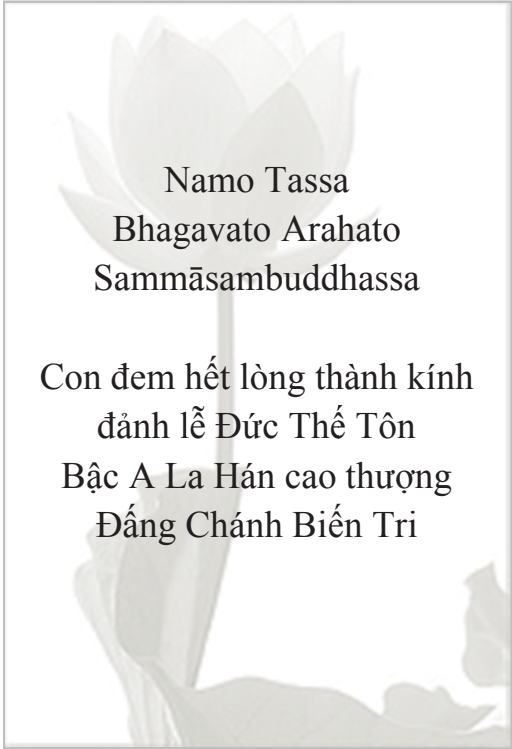
Hướng dẫn và Hiệu đính
Hòa Thượng Kim Triệu Khippapañño

Cố vấn
Tỳ Kheo Minh Huệ

Dịch thuật
Nguyễn Khiêm * Thùy Khanh
Liên Nguyễn * Liên Phan
Diệp Tạ * Nguyễn Hạnh

Đánh máy. Liên lạc. Thông tin. Tài chánh
Sư Huệ Bảo
Bảo Châu * Chơn Đạt * Dương Trang
Lưu Bình * Nguyễn Hóa * Phạm Hạnh
Phạm Kevin * Thanh Hồng * Tố Anh * Tuyết Vũ

Trình bày
Thitasīla Thùy Khanh



Namo Tassa
Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính
đảnh lễ Đức Thế Tôn
Bậc A La Hán cao thượng
Đấng Chánh Biến Tri

Mục Lục



Lời Tựa - Tỳ Kheo Kim Triệu	i
Lời Nói Đầu - Joseph Goldstein	viii
Tiểu Sử Ngài Munindra - Robert Pryor	xi
Lời Giới Thiệu - Mirka Knaster	xxx
Sống Viên Mãn Kiếp Này	1
o Chương 1. <i>Sati</i> (Chánh Niệm)	3
o Chương 2. <i>Samādhi</i> (Định)	32
o Chương 3. <i>Saddhā</i> (Tín)	54
o Chương 4. <i>Dāna</i> (Bố Thí - Cúng Dường)	86
o Chương 5. <i>Sīla</i> (Giới)	114
o Chương 6. <i>Sacca</i> (Chân Thật)	143
o Chương 7. <i>Adhiṭṭhāna</i> (Quyết Tâm)	170
o Chương 8. <i>Viriya</i> (Nỗ Lực - Tinh Tấn)	202

○ Chương 9. <i>Khanti</i> (Kiên Nhẫn)	219
○ Chương 10. <i>Mettā</i> (Tâm Từ)	237
○ Chương 11. <i>Karunā</i> (Tâm Bi)	271
○ Chương 12. <i>Nekkhamma</i> (Xuất Ly)	292
○ Chương 13. <i>Pīti</i> (Tâm Hỷ)	315
○ Chương 14. <i>Dhamma-vicaya</i> (Trạch Pháp)	331
○ Chương 15. <i>Paññā</i> (Trí Tuệ)	356
○ Chương 16. <i>Upekkhā</i> (Tâm Xả)	388
Trang Phụ Lục	413
Lời Cảm Tạ	431
Bảng Chú Thích Các Thuật Ngữ	436
Tác Giả và Cộng Tác Viên	445
Thay Lời Kết	461

Lời Tựa

Tỳ Kheo Kim Triệu Khippapañño



Tướng niệm Anāgārika Munindra là ôn lại tấm gương cao đẹp của một bậc thầy tràn đầy trí tuệ và từ bi.

Ngài Munindra là một trong những thiền sư Á châu ưu tú nhất trong kỷ nguyên truyền bá Phật pháp sang Âu Mỹ đồng thời cũng là một du sĩ Ấn độ đầu tiên đem Giáo pháp Nguyên thủy trở về hoàng dương ngay tại đất nước mà đạo Phật đã khởi sinh và hầu như đã bị mai một trong gần mười thế kỷ nay.

Riêng đối với Sư, Ngài không những là vị ân sư dạy thiền Tứ Niệm Xứ đầu tiên mà còn là hiện thân của một người mẹ hiền đã hết lòng bảo bọc và dạy dỗ Sư hơn chín năm trời ở Bồ đề Đạo tràng.

Năm 1967, lúc đang học tại Nalanda, được nghe một cao tăng khả kính, Ngài Ghosananda, nói rằng có vị thánh nhân vừa từ Miến điện về lại Ấn độ dạy thiền, Sư phát tâm trong sạch đến viếng ngay. Anāgārika Munindra bấy giờ ngụ tại Gandhi Ashram

của phong trào đấu tranh bất bạo động (Ahimsa) do Đại Thánh Gandhi lãnh đạo.



*Ngài Kim Triệu và Ngài Munindra
Bồ đề Đạo tràng, Ấn độ, 1973*

Sư đến nơi sau bữa trưa, lúc Ngài Munindra đang thời lễ lạy Phật ở Tháp Đại Bồ đề. Ngài trở về dưới trời nóng gắt, nắng chang chang, nhưng khi thấy Sư, Ngài vẫn hết sức tươi cười, chuyện trò niềm nở. Trong danh sách Ngài ghi tên các môn sinh ngoại quốc từ năm về Ấn 1966, Sư là người đứng thứ bảy.

Những năm đầu tiên Ngài trở về cố hương dạy đạo cũng là những năm du học đầu tiên đầy bỡ ngỡ của Sư trên đất nước xa lạ này. Bản tính giản dị, bình dân, Ngài gần gũi với tất cả học trò của Ngài. Mỗi khi đi đâu, Ngài đều bảo Sư cùng theo để học hỏi đủ điều, kể cả khi ra chợ mua rau quả, thực phẩm. Ngài chỉ bảo Sư rất nhiều về phong tục và văn hóa Ấn độ. Mỗi buổi chiều, Sư đều theo Ngài đến lễ lạy Phật ở

Tháp Đại Bồ đề nên thường xuyên được nghe Ngài giảng giải Giáo pháp.

Từ thuở nhỏ đến năm ba mươi bảy tuổi, Sư chưa từng gặp vị thánh nhân nào. Khi được ở gần Ngài mới thấy quả là một con người khác thường từ nói năng, đi đứng đến việc làm hằng ngày. Lúc nào Ngài cũng vui tươi, dịu dàng, không khi nào tỏ vẻ khó chịu hay giận ghét ai. Người nào đến với Ngài cũng đều được hưởng một bầu không khí mát mẻ, thân thiện, đầy đạo vị.

Sau khi Sư hết học bổng của đại học Nalanda, Ngài cùng vài vị khác khuyến khích Sư nên ở lại Ấn tiếp tục học thêm. Thế là từ đó hàng bữa Ngài phải chia phần cơm và thức ăn đạm bạc của Ngài cho Sư dùng. Những khi biết Sư buồn phiền, mặc cảm về thân phận hay về đường tu hành, Ngài đều ân cần an ủi, khích lệ.

Được thân cận với người thầy đầy ân phước như vậy, ít nhiều Sư cũng chịu ảnh hưởng về con người, về cách sống, nhất là về hạnh kham nhẫn và tâm luôn chấp nhận những gì xảy đến cho mình.

Cứ như vậy mà Ngài đã chăm sóc Sư như một người mẹ thứ hai suốt chín năm. Đến năm 1977, Ngài được mời sang Hoa kỳ dạy thiền khắp nơi, sau đó về lại Ấn. Từ ấy, Ngài qua lại giữa trung tâm Dhamma Giri và Calcutta cho đến khi hết tuổi thọ. Sau khi qua Hoa kỳ, Sư còn được gặp lại Ngài tại IMS (1981) và tại San Diego (1994).

Ngài thích viết thư cho học trò nên hiện nay Su còn giữ nhiều thư từ của Ngài viết tay cho Su. Mỗi khi nghe Ngài đau yếu, Su đều gửi tịnh tài qua để Ngài chữa bệnh. Mỗi lần Ngài định in kinh, Su đều rút hết tiền tứ sự gửi hùn phước ấn tống vì biết Ngài rất yêu thích sách vở, kinh điển.

Ngài ban cho Su lớp vỡ lòng về chánh niệm và đặc biệt là pháp hành Tứ Niệm Xứ. Ngài luôn nhấn mạnh rằng phải có nhân duyên lớn mới gặp Phật pháp và phải thực tập chánh niệm thật sâu sắc, trọn vẹn mới gọi là hành đúng Giáo pháp của Đức Phật. Nhờ được thường xuyên nhắc nhở như vậy nên Su mới có niềm tin tuyệt đối vào Tam Bảo, mới vượt được bao thử thách từ bản thân đến ngoại cảnh trong quãng đời xuất gia tu học trên đất Ấn.

Ngài Munindra là một vị thiền sư đã hoàn mãn xuất sắc về pháp học cũng như pháp hành. Ngài thông suốt Tam Tạng Pāli (*Tipiṭaka*) sau năm năm liên tục đòi mài kinh điển Nguyên thủy (*Theravāda*) với sự chỉ dạy tích cực không ngừng nghỉ của bậc học giả lỗi lạc U Muang Muang tại Yangon.

Về pháp hành, Su học được từ Ngài cách hướng dẫn thiền sinh giữ tâm không rời hột, ghi nhận chính xác các cảm thọ, các điếm đưng. Ngài xác nhận rằng sau khi đã thuần thục hành trì pháp Tứ Niệm Xứ ở trung tâm Mahāsi rồi, hành giả có thể học thêm bất cứ pháp vipassanā nào khác và đều được lợi lạc.

Ngài nói rằng thường các thiền sư chỉ muốn môn sinh hành theo cách thức của mình thôi. Nhưng Hòa

thượng Mahāsi thì khác. Hòa thượng cho phép học trò sau khi hoàn tất giáo trình ở trung tâm Yangon có thể bỏ túc thêm với các pháp thiền khác.

Bản thân Ngài Munindra đã thọ giáo đủ tất cả pháp hành vipassanā, nhưng khi dạy thiền sinh, Ngài chủ yếu hướng dẫn họ theo truyền thống của Hòa thượng Mahāsi. Hồi trước, chính Hòa thượng cũng đã thử nhiều pháp môn; cuối cùng qua kinh nghiệm đặc biệt của một bạn đạo cư sĩ chia sẻ, Hòa thượng đã chọn đề mục phòng xep để dạy cho thiền sinh của Ngài vì phòng xep là điểm xúc rất chính xác và vi diệu.

Tuy nhiên, Anāgārika Munindra công nhận rằng pháp Tứ Niệm Xứ nào nếu hành đúng cũng đều đưa đến giác ngộ và giải thoát. Ngài thường nói Giáo pháp cũng như thuốc, chỉ cốt chữa khỏi bệnh. Còn việc theo thầy nào, pháp môn nào là tùy căn duyên của mỗi người. Ngài chỉ muốn mọi người có niềm tin và hưởng lợi lạc từ Giáo pháp chứ không cần ai phải theo mình cả.

Các thiền sư thường dạy theo kinh nghiệm chứng đắc riêng nên dần dần phương pháp của họ có vẻ đi vào chuyên biệt. Thật ra, khi đã đạt sơ quả rồi thì hành giả sẽ không còn hoài nghi nào về Pháp bảo nữa cả. Tuy nhiên, do đã thuần thục theo một kỹ thuật rồi thì cứ con đường đó mà tiếp tục đi nhưng không còn tranh cãi nhiều về pháp môn nữa.

Ngài Munindra hay nói với Sư là Ngài mong muốn hướng dẫn mọi thiền sinh đạt đến tuệ thứ mười

một – tuệ xả hành. Tuệ thứ mười một vẫn còn là phàm tuệ, và cũng có nhiều người đã đạt được. Ai hành thiền thường xuyên và tích cực có thể kinh nghiệm được tuệ an lạc này không mấy khó. Nhưng đối với ai lâu lâu mới hành thiền tích cực thì tâm khó an định, lên xuống bất thường. Vì thế hành giả phải ráng thân chứng được tuệ xả hành này thì tâm sẽ không còn bị lui sụt.

Thí dụ như ở các quốc gia phát triển, nhà nước cố gắng lo cho mọi thiếu niên đều học xong lớp mười hai trung học, có trường, có lớp, có thầy, có chương trình thống nhất cả nước. Sau đó, muốn lên đại học hoặc chọn phân khoa nào là tùy ở mỗi học sinh.

Vậy cũng giống như lớp mười hai trung học, theo Ngài Munindra, tuệ thứ mười một là mức tối thiểu mà hành giả cần hoàn tất. Tuy nhiên, theo nguyên tắc, một trường thiền chỉ hướng dẫn thiền sinh đạt đến tuệ sinh diệt, sau đó họ có thể tự học lên. Đúng ra họ cũng còn cần thầy hướng dẫn, nhưng từ tuệ sinh diệt trở đi, các thiền sư không chỉ rõ các tuệ cao hơn. Tóm lại, Ngài Munindra bao giờ cũng thành khẩn khích lệ mọi người, như chính Ngài, đặt sự tu tập là mục tiêu hàng đầu của kiếp sống này.

Công trình Việt dịch cuốn “*Living This Life Fully*” được sự cộng tác nhiệt tình của nhiều Phật tử khắp nơi, đối với Sư, là cả một phước duyên lớn. Quyển “*Sống Viên Mãn Kiếp Nay*” là một duyên lành quý báu để giới thiệu cho Phật tử Việt nam biết đến Ngài Munindra, một trong những vị thiền sư Á

châu lỗi lạc nhất, qua những mâu chuyện và lời dạy của Ngài.

Chân thành cảm ơn tác giả, Dr. Mirka Knaster, và nhà xuất bản Shambhala đã hoan hỷ cho phép chúng tôi dịch sang tiếng Việt quyển sách quý giá này để phổ biến rộng rãi đến cộng đồng Việt nam khắp nơi trên thế giới.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Lời Nói Đầu

Joseph Goldstein



Tôi gặp Ngài Munindra lần đầu tiên vào năm 1967. Trước đó hai năm, tôi có cơ hội đến với đạo Phật khi đang là một thiện nguyện viên của Hội Đoàn Hòa Bình (Peace Corps) ở Thái Lan. Thế nhưng khi trở về nhà và cố gắng hành thiền một mình, không bao lâu sau tôi đã thấy rõ rằng tôi cần một vị thầy hướng dẫn để xuyên qua được lớp màn che mịt mờ, rối rắm trong tâm. Vào những năm đó, Giáo pháp của Đức Phật hầu như không được biết đến ở phương Tây. Vì thế tôi quyết định về lại Á châu để tìm một người có thể hướng dẫn tôi trên đường đạo.

Do một sự ngẫu nhiên mà Ngài Thiền sư Tây tạng Trungpa Rinpoche thường gọi là “dun rui của duyên nghiệp”, tôi dừng bước ở Bồ đề Đạo tràng, thánh địa thiêng liêng xứ Ấn, nơi Đức Phật thành đạo. Khi đang ngồi trong một tiệm trà đối diện Đền Đại Bồ đề (Mahabodhi Temple), tôi được nghe kể về một vị thiền sư vừa trở lại Ấn độ sau chín năm tu học

ở Miến điện và đang bắt đầu dạy thiền vipassanā (thiền minh sát). Tôi liền đến gặp Ngài, mở đầu cho một mối liên hệ bền chặt trọn đời với Anāgārika Sri Munindra, một vị thiền sư, một học giả cổ điển, và một bậc thiện hữu tri thức (*kalyāṇamitta*) hy hữu đã tiên phuông bài bỏ các hủ tục tín ngưỡng.

Một trong những điều đầu tiên Ngài Munindra nói với tôi khi vừa gặp gỡ là nếu muốn hiểu được tâm mình, hãy ngồi xuống và quan sát nó. Lời khuyên vô cùng đơn giản và thực tiễn này đã mạnh mẽ đánh động tâm tôi. Không có giáo điều để tín ngưỡng, không có nghi lễ để hành trì; chỉ có một hiểu biết rằng trí tuệ giải thoát cần được trường dưỡng từ phương cách tự quán chiếu bền bỉ và có hệ thống.

Đây là đức tính xuất chúng của cuộc đời Ngài Munindra. Ngài luôn luôn muốn tự kiểm nghiệm và trực diện thực tính của các pháp chứ không chỉ gián dị tin theo lời nói của người khác. Và chính bằng đức tính này, Ngài đã cổ võ, khích lệ tất cả môn sinh của Ngài. Được hấp thụ nhiều truyền thống, hệ phái, pháp môn và kỹ thuật đa dạng của Phật giáo, tâm rộng mở của Ngài ảnh hưởng mạnh mẽ đến tất cả các cuộc hành trình đạo pháp hiển lộ trong mỗi chúng ta.

Sống Viên Mãn Kiếp Nay - Những Mẫu Chuyện và Lời Dạy của Ngài Munindra vừa là một giới thiệu sâu sắc vừa là một tưởng niệm và tri ân tuyệt diệu dành cho vị thầy hiếm có này. Mirka Knaster đã đan kết nhiều ký ức từ các học trò Ngài, tô đậm lòng nhiệt tâm và tính thích tìm tòi học hỏi lạ thường,

cùng với trí tuệ sâu sắc và lòng từ bi vô lượng của Ngài. Những mẩu chuyện này tự chúng cũng là những bài pháp minh họa phương cách một vị thầy cao cả đã sử dụng mọi hoàn cảnh, sự việc trong đời sống ra sao để biến chúng thành phương tiện đào sâu sự hiểu biết. Quyển sách này là chúc thư của một kiếp sống đã được sống viên mãn, trọn vẹn.

Tiểu Sư Ngài Munindra

Robert Pryor



A nāgārika Munindra là một vị đạo sư và học giả Phật giáo người Bengali, về sau trở thành một trong những thiền sư vipassanā được kính ngưỡng và ảnh hưởng nhất của thế kỷ hai mươi.



Với những ai từng được gặp Ngài thì thời gian tiếp xúc dù ngắn ngủi đến đâu cũng âm vang hằng nhiều năm, có khi qua bao thập niên dài, như một điểm mấu chốt trong đời sống tâm linh của họ. Năng lực từ sự hiện diện của Ngài tiềm tàng trong sự nhất tâm chuyên chú vào Giáo pháp như một con đường dẫn đến tỉnh thức và giác ngộ.

Ngài là hiện thân toàn vẹn của những nguyên lý đạo pháp, và – đối với các môn sinh – là tấm gương sáng ngời của sự “sống viên mãn kiếp này” như chính Ngài hằng khuyến khích. Ngài kêu gọi nhắc

nhờ học trò Ngài hãy để việc tu tập và cuộc sống phơi trải tự nhiên. Những lời khuyên nhủ này luôn được truyền đạt một cách thành khẩn, bình dị, và thật thân thiết – đây chính là ấn chứng đảm bảo trong lời giảng dạy của Ngài.

Ngài Anāgārika Munindra là một năng lực chủ yếu trong công cuộc truyền bá Phật giáo sang các nước Tây phương. Trong thế kỷ thứ hai mươi, cũng như Thomas Merton hay Alan Watts, Ngài là một vị thầy vô cùng năng nổ trong việc nối kết các đạo học truyền thống giữa Đông và Tây, bắc cầu liên lạc cho hai nền văn hóa phức tạp này. Trong khi Thomas Merton và Alan Watts là những nhà nghiên cứu Tây phương đi tìm tòi học hỏi các truyền thống tín ngưỡng của Phật giáo, thì Anāgārika Munindra sinh trưởng là một Phật tử Ấn độ, sau trở thành một thiền sư có khả năng truyền đạt Giáo pháp đặc biệt đã chuyển hóa sâu sắc bao môn sinh từ Á sang Âu, Đông sang Tây.

Nói được Anh ngữ, Ngài Munindra có khả năng gây dựng nên một gạch nối giữa truyền thống thiền quán vipassanā từ Miến điện - nơi Ngài được Thiền Sư Mahāsi Sayādaw đào tạo, và các thiền sinh hiệu học Âu châu, Úc châu, Bắc Mỹ cũng như các nước Tây phương khác mà Ngài gieo sự kính ngưỡng, khích lệ và hướng dẫn thiền tập. Trong khi hai nhà học giả Tây phương Merton và Watts viết rất nhiều về những thực nghiệm tâm linh của chính mình, thì sự tác động khắp toàn thế giới của vị thầy Đông

phương Munindra được thể hiện phần lớn qua các công trình của nhiều môn sinh xuất sắc của Ngài.

Vì Ngài Munindra giảng dạy theo lối cổ truyền, trực tiếp giữa thầy và trò, hơn là qua sách vở nên chúng ta không biết hết được tầm hiệu quả sâu rộng mà Ngài đã tạo dựng được và cho đến nay vẫn còn tiếp tục ảnh hưởng trong quá trình truyền bá Giáo pháp vào phương Tây. Quyển sách này chuyển đưa thông điệp và phong cách giảng dạy tế nhị, theo trực giác của Ngài đến một số đông người hơn không được cơ duyên trực tiếp thiền tập với Ngài trong những năm Ngài dạy ở Ấn độ và Tây phương.

Phần tóm lược tiểu sử sau đây sẽ trình bày mạch lạc những nhân duyên nào trong cuộc đời đã tạo điều kiện cho Ngài Munindra trở thành một bậc đạo sư lỗi lạc trong trào lưu Phật giáo tại các nước Tây phương vào thế kỷ thứ hai mươi. Có ba nguồn ảnh hưởng chính góp phần vào sự thành công của Ngài trong chức năng một thiền sư vipassanā: nền tảng gia đình Phật giáo, quá trình làm việc tại Tổng Hội Mahabodhi, và thời gian tu tập và đào luyện ở Miến điện. Những kinh nghiệm này khi được tổng hợp với tư chất thông minh, bản tính hiếu học, lòng nhiệt thành và đầy thiện chí đã chuẩn bị cho Ngài thành một trong những vị thiền sư vipassanā nhiều hiệu năng nhất của thế kỷ hai mươi, và một gạch nối quan trọng giữa truyền thống thiền vipassanā giảng dạy tại Miến điện và nền tảng Phật giáo đang phổ biến và bám rễ ở Tây phương hiện nay.

Những Năm Tuổi Trẻ: 1915-1936

Ngài Munindra sinh tại một làng nhỏ gần Chittagong, ở Bengal (hiện nay là vùng Bangladesh) trong một ngày trăng tròn nhiều đêm lạnh vào tháng 6 năm 1915. Ngài được trưởng dưỡng trong một gia đình đạo Phật thuần thành dòng dõi Barua, một cộng đồng Phật giáo Bengali có nguồn gốc từ đời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni Shākyamuni. Gia đình Ngài sớm nhận biết được rằng từ lúc mới chào đời Ngài đã là một cậu bé đặc biệt mà các nhà chiêm tinh tiên đoán sẽ là một đạo sư tài đức chứ không là một cư sĩ bình thường.

Thân phụ Ngài là người có học thức và đã trao truyền cho Ngài tính hiếu học và lòng yêu thích sách vở, cũng như thái độ bao dung đối với các người Hồi giáo và Ấn giáo ở làng xóm lân cận. Khi Ngài còn ở với gia đình, cha Ngài trở thành một tu sĩ, và việc này đã mang lại cho Ngài một kiểu mẫu sống thân quen của cuộc đời tận tụy cống hiến cho đạo pháp nhưng vẫn tiếp cận với thế gian thường nhật. Môi trường thương yêu và hỗ trợ của gia đình, cũng như việc được cha mẹ sẵn sàng cho theo đuổi việc học cả đời, đã ảnh hưởng Ngài thật sâu đậm. Ngài theo học tiếng Anh và tiếng Bengali tại các trường địa phương. Nơi đây Ngài còn tìm tòi nghiên cứu các truyền thống tôn giáo khác nhau qua sách vở.

Ngay từ lúc ấu thơ Ngài đã đặc biệt say mê đọc sách và đã biểu lộ khả năng tập trung cao độ cùng bản tính hiếu học mạnh mẽ. Dù là học sinh xuất sắc nhất trong các lớp trung học, Ngài quyết định không tranh đua kỳ thi mãn khóa lấy chứng chỉ tốt nghiệp vì thấy rằng việc theo đuổi học vấn và văn bằng sẽ cản trở nỗ lực học hỏi thâm sâu về Giáo pháp. Tuy vậy, Ngài vẫn được mời dạy học ở trường địa phương vì mọi người đều biết tài trí của Ngài.

Từ cội nguồn Bengali và nền học vấn thời tuổi trẻ của Ngài Munindra, ta có thể thấy được nổi trội nơi Ngài những cá tính khiêm cung, thông thái, hiếu học và cởi mở của một vị thầy được cộng đồng tôn kính và hỗ trợ.

*Những Năm Phục Vụ Hội Mahabodhi Society:
1936 - 1957*

Năm 1936, Ngài Munindra rời quê nhà lên Calcutta, thủ đô văn hóa của Ấn độ thời bấy giờ. Ngài được mời lưu ngụ lại Hội Phật Giáo Bengal và dạy Anh văn cho chư tăng nơi đây. Thời gian này Ngài cũng theo học tiếng Pāli (ngôn ngữ dùng trong các kinh điển thuộc hệ phái Phật giáo Nguyên thủy Theravāda) và môn Vi Diệu Pháp Abhidhamma – một kết tập ban đầu trong hệ thống triết học và tâm lý học Phật giáo.

Tính thích tìm tòi học hỏi cố hữu đã lôi cuốn Ngài đến nghe các bài diễn thuyết ở Hội Mahabodhi Society, một tổ chức được thành lập năm 1891 nhằm chấn hưng Phật giáo ở Ấn độ và trùng tu các thánh tích hành hương theo dấu chân Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Càng ngày Ngài Munindra càng tích cực dần thân vào tổ chức này, hội nhập cách sống trung dung giữa đời cư sĩ và tu sĩ của một *anāgārika* (nguyên nghĩa: người không nhà, từ bỏ đời sống gia đình) đã được Ngài Anāgārika Dhammapala – người khai sáng Mahabodhi Society – phổ biến rộng rãi. Mặc dù đã được thỉnh mời xuất gia vào tăng đoàn trong những năm trẻ tuổi này, Ngài vẫn chọn sống đời của một *anāgārika* ít ràng buộc và nhiều thì giờ hơn để theo đuổi việc học tập và nghiên cứu.

Năm 1938, Ngài được thỉnh mời phục vụ cho Hội Mahabodhi Society ở Sarnath, nơi Ngài lưu trú trong mười năm kế đó. Lúc bấy giờ, Sarnath và vùng Varanasi lân cận đều là những trung tâm sinh hoạt của các đạo sư Phật giáo, Thần giáo, Ấn giáo, gồm cả Krishnamurti, Lama Govinda, và Ānandamayee Ma. Bản tính cởi mở phóng khoáng cho phép Ngài Munindra học hỏi tất cả truyền thống đa dạng này cũng như kẻ cận quan sát nhiều bậc đạo sư khác nhau.

Mặt khác, Ngài vẫn giữ vẹn phong cách khiêm cung cố hữu của mình, không hề thâm nhập những nghi thức trang trọng thường thấy ở một số vị đạo sư Ngài đã gặp. Qua sự kiện này, ngay từ chặng đầu sự

ngiệp giáo huấn của Ngài, ta có thể thấy được nơi Ngài hình ảnh một người bạn đạo *kalyānamitta* dung dị.

Trong thời gian ở Sarnath, Ngài Munindra giữ trách nhiệm quản lý hiệu sách ở ngôi chùa mới của Mahabodhi Society và giải đáp thắc mắc của khách thập phương đến viếng chùa. Một lần nọ, Ngài Mahatma Gandhi viếng thăm chùa. Ngài Munindra ngồi cạnh Ngài Gandhi trên sàn chùa lát đá mát rượi, giải thích ý nghĩa những bức bích họa thanh nhã trên tường vẽ lại cuộc đời Đức Phật.

Từ năm 1948 đến 1951, Ngài Munindra có nhiều dịp tháp tùng phái đoàn của Mahabodhi Society đến triển lãm xá lợi Phật ở các nước Miến điện, Nepal, Sikkim, và Tây tạng. Các xá lợi được cung thỉnh từ nơi này đến nơi khác với nghi thức lễ hội trang trọng và đông đảo dân chúng cung kính đánh lễ suốt hành trình. Những chuyến du hành này đã mở rộng cảm quan về thế giới Phật giáo và giới thiệu Ngài đến nhiều vị chức sắc quan trọng.

Vào đầu năm 1951, sau một lễ rước bộ hành gian nan từ Gangtok ở Sikkim, phái đoàn đến Chumbi ở miền nam Tây tạng, nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma đang cư trú. Trong thời gian phái đoàn dừng chân nơi đây, Ngài Munindra được nhiều dịp hội kiến với Đức Đạt Lai Lạt Ma. Từ những cuộc gặp gỡ này, và bao lần nữa về sau ở Bồ đề Đạo tràng, đã nảy nở một tình bằng hữu bền chặt hàng mấy mươi năm giữa hai Ngài.

Trên chuyến hải hành đến Miến điện, các xá lợi được vận chuyển bằng tàu hải quân Ấn độ, và phái đoàn được đón tiếp trọng thể ở bến cảng. Trong thời gian dài lưu lại Miến điện, Ngài Munindra có cơ hội gặp gỡ Thủ tướng Miến U Nu cùng nhiều vị đạo sư và học giả Phật giáo danh nơi đây.

Từ năm 1953 đến 1957, Ngài Munindra là Hội trưởng Đền Đại Bồ đề (Mahabodhi Temple) ở Bồ đề Đạo tràng (Bodh Gaya), nơi Đức Phật thành đạo dưới Cội Bồ đề. Là vị Hội trưởng theo đạo Phật đầu tiên từ thế kỷ thứ mười hai, Ngài nhận lãnh một trách nhiệm quan trọng và tế nhị là phải cải đổi các hình thức lễ nghi từ Ấn giáo sang Phật giáo mà vẫn giữ được mỗi thiện cảm của dân chúng địa phương. Vào những năm này, Ngài thường đón tiếp các vị khách quan trọng đến viếng thăm Đền Đại Bồ đề như Thủ tướng Nehru và nhiều nhà lãnh đạo Phật giáo danh tiếng.

Năm 1956, Ngài tham gia tổ chức đại lễ Tam Hợp (Buddha Jayanti), kỷ niệm 2500 năm ngày Đức Phật nhập đại niết bàn *parinibbāna*. Nhiều nhà lãnh đạo chính trị đến viếng Bodh Gaya nhân dịp này, trong đó có Thủ tướng Miến U Nu, và Ngài Munindra được Thủ tướng mời sang Miến điện để tu học pháp hành thiền vipassanā.

Pháp hành thiền vipassanā đã biến mất ở Ấn độ nhiều thế kỷ trước khi đạo Phật bị mai một trên hầu hết xứ Ấn. Tuy nhiên, pháp hành này vẫn được gìn giữ và lưu truyền tại Miến điện. Ngài Munindra hiểu

rằng nếu hành thiền vipassanā viên mãn thì sẽ kinh nghiệm thực chứng được Giáo pháp. Do đó Ngài hân hoan đón nhận lời mời này.

Những năm từ 1936 đến 1957, Hội Mahabodhi đã trở thành ảnh hưởng chính yếu thứ nhì đến tư tưởng và phong cách của Ngài Munindra. Quá trình phục vụ Hội đã giúp Ngài theo đuổi sở nguyện nghiên cứu tiếng Pāli, các môn Vi Diệu Pháp, Thần Học, và Yoga, cùng lúc với việc học Ấn ngữ và trau dồi Anh ngữ. Trong các sinh hoạt và hoàn cảnh mới lạ này, Ngài tiếp tục thể hiện các cá tính từ thuở trẻ của mình – khiêm cung, thông minh, hiếu học và cởi mở.

Xuyên suốt giai đoạn này, Ngài Munindra tiếp tục đặt việc học hành và kinh sách lên trên hết mọi thể sự mặc dù vẫn luôn năng nổ tham gia các hoạt động giúp Hội Mahabodhi. Sau cùng, khi cơ hội sang Miến điện học pháp thiền vipassanā đến với Ngài, không chút do dự Ngài chấp nhận thiền duyên này để được đào sâu nguồn hiểu biết Phật pháp.

Nghiên Cứu và Thực Tập Giáo Pháp

Tại Miến Điện: 1957 - 1966

Trong những năm ở Miến điện, việc thực tập thiền quán vipassanā đã trở thành nguồn ảnh hưởng chính yếu thứ ba và cũng là trọng tâm của đời Ngài Munindra từ đó về sau. Vừa đến Miến điện, Ngài

hành thiền suốt nhiều tháng đầu tiên tại thiền viện Sasana Yeiktha ở Rangoon dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng thiền sư Mahāsi, một trong những vị thiền sư lỗi lạc nhất thời bấy giờ. Ngài Munindra đạt được các thành tựu tâm linh cao quý nhờ vào sự chuẩn bị nền tảng từ trước và vào nhất tâm kiên quyết cho việc thiền tập. Bất chấp những cơn đau khắc nghiệt trong thân, Ngài Munindra vẫn tiếp tục tọa thiền hằng giờ và nhanh chóng đạt được tiến bộ khả quan.

Chính nơi đây Ngài đã trưởng dưỡng tâm tín thành sâu sắc vào trường phái của vị thầy mình, người đã đích thân chỉ dạy Ngài qua những lần trình pháp cá nhân trong suốt thời gian thực tập. Những năm sau đó, Ngài luôn mang theo một mảnh vải vuông nhỏ, đơn sơ mà thiền sư Mahāsi tặng Ngài để phủ lên gối thiền. Với tất cả lòng kính trọng, Ngài Munindra trải mảnh vải này lên tọa cụ mỗi khi ngồi xuống hành thiền hay ban pháp để tưởng nhớ và tôn vinh vị thầy của mình.

Sau giai đoạn thực tập sơ khởi này, Ngài Munindra dành suốt năm năm tích cực học hỏi, nghiên cứu sâu rộng kinh điển Pāli dưới sự chỉ dạy của U Maung Maung, một vị học giả Theravāda được mọi người kính ngưỡng, và dần dần về sau trở thành một bậc đạo sư về tri thức cũng như về thực nghiệm thiền vipassanā. Trong những năm này, ngày nào Ngài cũng miệt mài với công trình học hỏi và nghiên cứu từ buổi rạng đông đến lúc hoàng hôn. Về sau,

Ngài nhận định rằng việc thông hiểu kinh điển Pāli sẽ trở nên dễ dàng khi người học đã thực chứng được Giáo pháp qua thiền tập.

Hoàn mãn pháp học xong, Ngài trở về trường thiền của Ngài Mahāsi Sayādaw. Nơi đây, Ngài được đào luyện thành một thiền sư và được cộng đồng Phật Giáo Bengali ở Rangoon kính trọng như một vị hướng dẫn tinh thần cao quý.

Ngài còn rèn luyện cho vài môn sinh của Ngài thực tập thiền định, *jhāna*, và phát triển năng lực thần thông để chứng tỏ rằng các công năng này vẫn còn chứng đắc được nếu thực tập đúng theo chỉ dẫn trong kinh sách cổ điển. Ngài đã xác minh rằng vài môn sinh của Ngài có khả năng thấy được tương lai, viếng các cảnh giới khác, hoặc bất thần xuất hiện ở một nơi chôn xa xôi. Vị hành giả tài năng nhất với pháp môn này là bà Dipa Ma (Nani Bala Barua), sau này trở thành vị nữ thiền sư lỗi lạc với ảnh hưởng rộng lớn khi về lại Calcutta cũng như rất được kính ngưỡng tại Hoa kỳ.

Sau khi đã quán triệt cả pháp học lẫn pháp hành ở trung tâm thiền Sasana Yeiktha, Ngài Munindra thỉnh cầu Ngài Mahāsi cho phép thụ huấn thêm một số phương pháp thiền vipassanā khác để có thể thấu hiểu trọn vẹn được tất cả các kỹ thuật đang được hành trì ở Miến điện lúc bấy giờ. Và như vậy, trong hàng tháng trời, Ngài Munindra đã đến viếng thăm nhiều trung tâm thiền khác và làm quen với các kỹ thuật thiền vipassanā ở những nơi này. Nhờ vậy Ngài

Munindra tiếp nhận và hấp thụ được nhiều phương pháp đa dạng có thể ứng dụng để trực tiếp kinh nghiệm Giáo pháp.

Vào năm cuối cùng ở Miến điện, Ngài Munindra thọ giới xuất gia tỳ kheo Phật giáo. Tuy nhiên, khi quyết định trở về Ấn độ, Ngài nhận thấy rằng việc hoằng pháp có lẽ sẽ hữu hiệu hơn qua hình tượng của một đạo sĩ không nhà *anāgārika*. Do đó Ngài đã xả y tỳ kheo, chọn khoác màu áo trắng đơn sơ mà về sau trở thành thân thuộc với các môn sinh của Ngài.

Trào lưu thiền tập vipassanā ở Miến điện, với mục tiêu chính yếu là sự giải thoát giác ngộ chứ không chỉ giản dị làm giảm thiểu khổ đau hay căng thẳng tinh thần, đã hun đúc nền nếp tâm linh trong Ngài Munindra. Phong trào này phát triển vào cuối thế kỷ mười chín và đầu thế kỷ hai mươi, góp phần vào việc khôi phục Phật giáo trước các thử thách của chủ nghĩa thực dân Âu châu và sự truyền bá Thiên chúa giáo.

Các vị thầy tổ ở Miến điện như Ngài Ledi Sayādaw và Ngài Mahāsi Sayādaw đều hiểu rõ được nhu cầu của việc cổ võ mỗi cá nhân phải tự kinh nghiệm Giáo pháp ngay trong kiếp sống này, và thiền vipassanā chính là chìa khóa cho công trình chuyển hóa này. Con đường này có khuynh hướng loại bỏ những áp lực nặng nề của các nghi thức, truyền thống cổ hủ. Do đó, pháp thiền vipassanā mà Ngài Munindra hành trì không bị lệ thuộc vào các tín ngưỡng cổ truyền của Phật giáo vốn không khế hợp

với mục tiêu tìm cầu giác ngộ qua công năng thiền tập.

Phương pháp thực tập thiền quán mà Ngài Munindra tu học ở Miến điện về sau đã lôi cuốn các học trò Tây phương của Ngài tại Bồ đề Đạo tràng. Ở trung tâm Mahāsi tại Rangoon, thiền sinh được hướng dẫn cách hành thiền vipassanā qua các buổi trình pháp cá nhân hơn là những bài pháp thoại cho đại chúng. Mỗi thiền sinh thực tập theo chỉ dẫn và quan sát của vị thiền sư và theo tiến triển nhanh chậm của chính mình.

Mặc dù thiền sinh có sự tuân thủ và kính trọng đường lối, pháp môn của thầy mình nhưng không mang vọng tưởng nào nơi sự toàn bích của một bậc trí giả, vì nơi đây vị thiền sư là người bạn đạo của thiền sinh. Đó chính là khuôn mẫu giảng dạy mà sau này Ngài Munindra đã áp dụng và thấy thích hợp nhất.

Giác ngộ hay chứng đạo thường tuần tự diễn ra theo bốn tầng bậc kế tục nhau được các vị thầy nhận biết. Đó là bốn tầng thánh *sotāpanna* Tu đà hoàn, *sakadāgāmi* Tư đà hàm, *anāgāmi* A na hàm, và *arahant* A la hán. Ở mỗi tầng thánh, một số ô nhiễm trong tâm hành giả sẽ bị diệt trừ, nhưng tâm chỉ hoàn toàn trong sạch và mọi gốc rễ ô nhiễm đều được nhổ bỏ khi đạt đến tầng thánh cuối cùng, A la hán. Tuy nhiên, vị thiền sư vipassanā không nhất thiết phải đạt được tầng thánh cuối cùng này để có thể là một vị thầy giỏi. Ai cũng ngầm hiểu rằng quý thiền sư dù

sao vẫn là con người và có thể sai lầm, và rằng ngay cả vị thánh A la hán vẫn có thể còn lưu sót các tập khí cũ (tiền khiên tật).

Ngài Munindra đã trở thành một tấm gương sinh động về sự thể nghiệm giác ngộ qua các cá tính thật đặc biệt. Nhiều năm sau đó, môn sinh của Ngài từng bàn luận về sự hiện thân của Giáo pháp qua phong cách và quan điểm độc đáo vô song của Ngài.

Năm 1966, khi hồi hương về Ấn độ sau gần chín năm ở Rangoon, Ngài Munindra đem về hai mươi bảy kiện sách Phật pháp cũng như bao lời chúc phúc của toàn thể bằng hữu vipassanā. Ngài quả đã thực hiện được lời tiên tri của Phật giáo Miến điện về sự phục hưng của đạo Phật và thiền môn vipassanā, đúng hai ngàn năm trăm năm sau khi Đức Bổn Sư nhập diệt.

Điều này không chỉ giải thích được vì sao Ngài Munindra cảm nhận được một thôi thúc trở về dạy thiền ở Ấn, nơi vipassanā không còn hiện hữu từ nhiều thế kỷ qua, mà còn vì sao hàng trăm người Miến cùng ra bến tàu tiễn đưa và chúc phúc Ngài. Đối với họ, những việc Ngài đã thực hiện được xem như sự hoàn tất một lời tiên tri lịch sử, khởi đầu cho trào lưu hành trì Phật giáo trở lại trên mảnh đất nguyên thủy và rồi sẽ lưu hành khắp nơi chốn khác trên toàn thế giới. Ngài Munindra được chuẩn bị thật đặc biệt để chuyên chở những hy vọng này, bởi Ngài là một vị thiền sư vipassanā tài đức, tinh thông Tam

Tạng Kinh Pāli, lại lưu loát tiếng Bengali, Ấn và Anh ngữ.

*Những Năm Về Lại Bồ Đề Đạo Tràng:
1966 -1985*

Trở về Ấn, Ngài Munindra đã thuận duyên chọn Bồ đề Đạo tràng, nơi Đức Phật thành tựu giác ngộ dưới Cội Bồ đề, để an trú. Ngài không về đây để nhận lại chức vụ Hội trưởng Đền Đại Bồ đề mà chỉ đơn giản để được sống trong khuôn viên Bồ đề Đạo tràng và sẵn sàng giảng dạy.

Khi Ngài bắt đầu khởi công hướng dẫn thiền vipassanā thì tất cả các mối nhân duyên từ cội nguồn tâm linh trong Ngài cuối cùng đã chín muồi, hội tụ, và liền lạc lại. Kiến thức, kinh nghiệm, khả năng sinh ngữ, và phong thái khiêm cung của Ngài thu hút môn đồ ngày thêm đông. Ngài nêu cao gương kết hợp thiền tập với đời sống hàng ngày, và sự cởi mở của Ngài đặc biệt lôi cuốn giới trẻ Âu Mỹ. Ngài không ngần ngại giới thiệu học trò mình đến thụ huấn với những thiền sư khác, và các đạo sư Ấn giáo, như Neem Karoli Baba, cũng gọi học trò họ đến học với Ngài.

Ngài Munindra trở thành nguồn tư liệu và vị thầy chính yếu cho nhiều người Tây phương mà ngày nay là các đạo sư và văn sĩ có tầm vóc trong phong trào hoằng pháp Phật giáo sang phương Tây. Sự say mê

kinh sách, kiến thức về triết lý và tâm lý Phật giáo, am hiểu phong phú các truyền thống, và thành thạo Anh ngữ đã khiến Ngài trở thành nguồn khích lệ cho cả một thế hệ phương Tây có niềm hứng thú và tinh thần hiếu học mãnh liệt về thiền tập.

Thiền sinh cảm thấy thoải mái khi học với Ngài vì Ngài thường giảng dạy bằng lối vấn đáp bình dị, không nghi thức gò bó, và cũng cho phép thiền sinh hỏi nhiều câu hỏi tùy theo nhu cầu của họ. Nhiều môn sinh kể lại rằng Ngài giảng dạy bằng cả thân giáo lẫn lời khuyên giải, dù là khi đi qua nơi phố thị hay trong thiền đường nghiêm trang. Lối sống đơn giản và thành tín của Ngài được môn sinh ngưỡng mộ, tôn kính Ngài như một hiện thân của Giáo pháp.

Từ năm 1966 đến 1977, Ngài Munindra ngụ tại Bồ đề Đạo tràng, nhưng đến năm 1977, Ngài bắt đầu được các môn sinh mời du giảng ở Bắc Mỹ, Âu châu, và Úc châu. Khoảng thời gian từ năm 1962 đến 1980, Miến điện đóng cửa không cho du khách ngoại quốc nhập cảnh để hành thiền. Vì thế, Ngài Munindra trở thành một trong rất ít thiền sư có khả năng giảng dạy thiền vipassanā bằng Anh ngữ lúc bấy giờ mà thiền sinh có thể tìm đến.

Trong những năm này, Ngài sống hết sức đơn giản ở Samanvaya, thuộc Gandhi Ashram, hay Tu Viện Miến. Bất cứ ai có ý muốn học thiền đều có thể đến xin Ngài hướng dẫn, và Ngài sẽ chỉ dạy riêng từng người tùy theo căn cơ trình độ của họ. Ngài

luôn luôn dành thời gian rộng rãi và có thể để hàng giờ mỗi ngày cho bất cứ ai muốn gặp.

Từ năm 1977 đến 1985, Ngài Munindra đặc biệt bận rộn với các chuyến du giảng ở các nước Âu Mỹ cũng như công việc giảng dạy tại Bồ đề Đạo tràng và Calcutta. Đây là giai đoạn bành trướng và thực nghiệm của phong trào vipassanā lúc bấy giờ hãy còn mới mẻ ở phương Tây.

Năm 1976, vài môn sinh của Ngài, trong đó có Joseph Goldstein và Sharon Salzberg, thành lập Hội Thiền Quán Insight Meditation Society, tại Barre, Massachusetts, mà từ đó trở thành một trong các trung tâm thiền vipassanā chính ở Bắc Mỹ. Ngài Munindra thường được mời đến giảng ở IMS cũng như các trung tâm khác do môn sinh của Ngài thành lập. Mặc dù Ngài rất thích những chuyến du hành sang phương Tây, lòng Ngài lúc nào cũng vẫn ở nơi xứ Ấn.

Các môn sinh Tây phương của Ngài rất cảm phục trước sức lực cao cường của thầy mình khi đi du giảng cũng như trước lòng ưa thích học hỏi vô tận về tất cả những gì mới lạ đối với Ngài. Giữa các khóa thiền, Ngài luôn hoan hỷ khi cùng học trò viếng thăm thắng cảnh địa phương và thường tỏ ra có sức bền bỉ hơn họ dù Ngài cao tuổi hơn nhiều. Dù vậy, sau năm 1984, Ngài Munindra phần lớn ở tại Ấn vì không đủ sức khỏe để đi xa, và Ngài thích sống ở Ấn hơn.

Những Năm Cuối Cùng: 1985 -2003

Năm 1985, sau một cuộc giải phẫu không thành công ở Calcutta, sức khỏe của Ngài Munindra yếu kém nhiều trong những năm kế tiếp. Sau lần giải phẫu thứ nhì năm 1988, Ngài lưu trú vài tháng ở Hawaii để tịnh dưỡng tại nhà một học trò của Ngài là Kamala Masters, sau này cũng trở thành một thiền sư.

Khi hoàn toàn bình phục, Ngài trở về Ấn độ và được Ngài S.N. Goenka, một thiền sư cư sĩ uy tín thỉnh mời về ngụ tại trung tâm thiền Goenka ở Igatpuri, gần Bombay, nơi có khí hậu thích hợp cho sức khỏe của Ngài. Ngài Goenka và Ngài Munindra từng là bạn đạo khi Ngài Munindra còn ở Miến điện. Khi Ngài Goenka bắt đầu dạy thiền vipassanā ở Ấn độ, Ngài Munindra hết lòng khuyến khích và giới thiệu nhiều học trò của mình đến tu tập với Ngài Goenka.

Từ năm 1991 đến khi qua đời, hầu hết thời gian Ngài đều ở tại Igatpuri. Ngài nghỉ làm việc nhưng vẫn được tham vấn về các vấn đề có liên quan đến kinh tạng Pāli. Ngài sống trong một thiền cốc đạm bạc mà khách thường đến viếng thăm những khi Ngài không nhập cốc. Từ năm 1979, Ngài Munindra khởi sự dạy thiền vipassanā hằng năm cho một nhóm sinh viên Hoa kỳ trong chương trình nghiên cứu Phật giáo hải ngoại, Antioch Education Abroad Buddhist Studies Program. Trong suốt thời gian nghỉ hưu, Ngài vẫn giữ lời cam kết tiếp tục dạy chương trình

này ở Bodh Gaya, mỗi năm ba tuần vào tháng chín. Ngoài ra, hằng năm vào mùa thu, Ngài sang Calcutta viếng thăm gia đình, bạn hữu, và học trò trước khi trở về Igatpuri cho đến hết năm.

Những năm cuối đời, với tấm lòng nhiệt thành và thân giáo trọn vẹn cho Giáo pháp trước sau như một, Ngài Munindra vẫn tiếp tục đem lại sự ngưỡng mộ và khích lệ đến các thiền sinh theo học Ngài. Theo năm tháng, răng Ngài bắt đầu rụng dần, nhưng Ngài nhất quyết từ chối không làm răng giả vì muốn kinh nghiệm được các biến đổi tự nhiên của tuổi già. Ngài thường lưu ý và nghiệm thấy rằng thân Ngài tuy có hư hoại, nhưng tâm Ngài vẫn minh mẫn.

Lòng hiếu học và yêu thích kinh sách của Ngài vẫn đầy ắp như bao giờ, và tâm rộng mở tiếp nhận Giáo pháp của Ngài cũng như vậy, không hề đổi thay. Mặc dù là một tấm gương sinh động về công năng của thiền tập trong việc giảm thiểu các căng thẳng nội tâm, Ngài luôn luôn khẳng định rằng mục tiêu chính của thiền vipassanā chính là giải thoát, và rằng điều này có thể thực hiện được ngay trong kiếp sống này. Với một niềm tin vững chắc và thành khẩn, Ngài truyền đạt ý chí nhất tâm cho mục tiêu giải thoát này và con đường đưa đến giác ngộ cho những ai Ngài từng gặp qua. Ngay cả khi lâm trọng bệnh và sắp lìa trần trong ngôi nhà của gia đình ở Calcutta, Ngài Munindra vẫn tiếp tục khích lệ khách viếng thăm qua hình ảnh đạo vị sáng trong và năng lực từ bi của Ngài.

Lời Giới Thiệu

Mirka Knaster



Đáng nhỏ nhắn nhưng nổi bật trong bộ y và mũ màu trắng đặc biệt, Ngài Munindra là một vị thiền sư Bengali nhiệt thành, năng nổ và yêu thích học hỏi tra cứu, tạo ấn tượng sâu sắc cho mọi người bất cứ nơi nào Ngài đi qua, ngay cả cho những người chưa từng được gặp Ngài.

Những ai trong đời đã có lần tiếp xúc với Ngài sẽ luôn nhớ đến Ngài không chỉ vì học thức uyên bác hay cách hướng dẫn tài ba mà, quan trọng hơn cả, vì Ngài là hiện thân của Đạo pháp – Ngài sống theo đúng như những gì Ngài giảng dạy. Qua chính mình, Ngài đã biến những lý tưởng trừu tượng trở thành hiện thực sống động.

Cũng như người bạn đồng hương Mahatma Gandhi, Ngài Munindra là một trong những cá nhân hiếm hoi đã thể hiện một kết hợp toàn hảo, thay vì phân cách chống trái, giữa đường đời và đường đạo. Qua nhân cách và đạo hạnh, Ngài nêu cao tiềm năng của những gì có thể thành đạt được: tự tại ngay trong

thân này, nơi chốn này, thời khắc này, nhân duyên này; an lạc với chính mình và hòa hợp với người chung quanh.

Ngài Munindra cũng là một minh họa thực tiễn cho những gì mà các nhà thần kinh học hiện nay xác nhận được qua bao nhiêu kỹ thuật tinh vi: bằng cách luyện tâm, con người có thể chuyên hóa trí óc khiến các cảm xúc tích cực trở thành cá tính bền lâu thay vì chỉ là những trạng thái tâm bất chợt.

Căn cứ trên hiểu biết chính mình thực chứng được, Ngài Munindra tin chắc rằng ngay cả con người đời nay cũng có thể nắm được những hương vị mà Đức Phật và các đệ tử của Người đã chứng nghiệm hơn 2500 năm về trước.

Điều tưởng chừng phi thường hay thậm chí không thể đạt được thật ra nằm trong tầm tay của những ai nỗ lực. Thế nhưng Ngài Munindra không khi nào tỏ ra phi thường, xuất chúng hay toàn hảo. Ngài chỉ đơn thuần là một con người được thăng hoa, không là một vị thánh. Với phong cách riêng và có khi còn khiếm khuyết, Ngài vững bước trên đường đạo và giúp người khác cùng tiến bước như mình.

Với Ngài Munindra, cuộc sống tâm linh không chỉ giới hạn nơi công phu hành thiền trong tĩnh lặng, ẩn cư trong tu viện, hay tham dự các khóa thiền tích cực, cũng không phải chỉ sống cả một đời tinh thông Giáo pháp với những giáo lý huyền bí cao siêu hay những nghi thức hành trì xưa cổ, mật truyền.

Ngài mở rộng cánh cửa Giáo pháp và công hiến tự thân để đón tiếp bất cứ ai muốn đến với Giáo pháp. Phong cách dung dị, phóng khoáng, không gò bó trong hệ phái, cũng không kiểu cách màu mè, không tự phụ phô trương của Ngài có một hấp lực mạnh mẽ. Theo Ngài Munindra, Giáo pháp là tất cả những gì để “sống viên mãn kiếp này”.

Một Khởi Đầu Bất Ngờ

Ý định thực hiện cuốn sách này đến thật bất chợt và khó mà giải thích được. Vào tháng 5 năm 2004, khi tôi đang ngồi theo dõi hơi thở trong thiền đường Lâm Xá (Forest Refuge) ở Barre, Massachusetts, bỗng một ý nghĩ chợt khởi lên không rõ từ đâu đến, như là có ai đó thỉnh linh lớn tiếng hỏi: “Ai là người tôn vinh cuộc đời và di sản Giáo pháp của Trưởng lão Munindra?” Nhưng dĩ nhiên là trong thiền đường chỉ có một sự thỉnh lặng tuyệt đối.

Sau đó, khi về phòng, tôi vội ghi xuống câu hỏi này, rồi để nó qua một bên. Vẫn hoang mang mãi vì sao câu hỏi ấy khởi lên trong tâm, khi khóa thiền một tháng vừa xong, tôi quyết định đi dò hỏi một số người từng thân cận với Ngài Munindra (vừa viên tịch tháng mười năm ngoái.)

Kamala Masters đề nghị tôi liên lạc với Robert Pryor, người đã từng biết Ngài Munindra từ năm 1972. Khi gặp Robert, tôi được biết rằng vào năm

2000, Robert đã sắp đặt các cuộc phỏng vấn với Ngài Munindra, tổng cộng hai mươi một tiếng đồng hồ, và cũng được Ngài cho phép sử dụng những hình chụp trong một bộ sưu tập hình ảnh của Ngài cho bất cứ cuốn tiểu sử nào của Ngài trong tương lai.

Sau khi thảo luận và thấy được cả hai đều có ý định giống nhau là muốn tưởng niệm một vị thiền sư lỗi lạc và lưu truyền lại trí tuệ của Ngài, chúng tôi quyết định hợp tác với nhau thực hiện công trình này. Và, theo tinh thần *dāna*, bất cứ lợi nhuận nào thu thập được sẽ đem cúng dường cho quỹ học bổng của Barre Center dùng vào chương trình nghiên cứu Phật giáo để tưởng niệm Ngài Munindra.

Do đó tôi đề hai dự án viết sách khác sang một bên và khởi công tìm kiếm khắp thế giới những người đã từng quen biết Ngài Munindra. Người này dẫn đến người khác, và rồi như thế, một người khác nữa.

Sau khi được nghe hàng trăm câu chuyện mộc mạc có, sâu sắc có, hài hước có, giáo dục có, tôi bắt đầu quyết tâm tìm một phương cách để chia sẻ những kinh nghiệm cá nhân này cũng như những lời giảng dạy trực tiếp từ Ngài Munindra. Tôi cảm nhận rằng, nếu được đan kết lại với nhau, chúng sẽ trình bày toàn cảnh cuộc đời và sự nghiệp cống hiến cho Đạo pháp của Ngài, đồng thời sẽ là nguồn cảm hứng và khích lệ người đọc trên cuộc hành trình chuyển hóa của chính họ.

Lại Một Bất Ngờ Khác Nữa

Câu hỏi khởi lên trong tâm tôi trong khóa thiền không phải là bí ẩn duy nhất. Còn có một sự kiện ly kỳ khác xảy ra bên Á châu.

Ngoài các cuộc phỏng vấn đa số qua điện thoại và một ít qua điện thư, tôi còn đến Ấn độ gặp gia đình Ngài Munindra ở Calcutta, thăm viếng vài nơi mà Ngài thường lui tới nơi đây cũng như ở Bodh Gaya, và phỏng vấn những người địa phương từng quen biết Ngài. Tôi cũng làm như thế ở Miến điện, nơi được xem như ngôi nhà tâm linh của Ngài.

Tại Rangoon đã xảy ra một việc hoàn toàn ngoài dự tính. Khi tôi được giới thiệu với bà Than Myint, bà trao cho tôi một cuốn vở học trò đơn sơ mà Ngài Munindra đã gởi gắm cho bà vài ngày trước khi trở về Ấn độ năm 1966. Trong đó, Ngài đã ghi lại một bản tự truyện ngắn.

Không ai hay biết, bản tài liệu về cuộc đời của Ngài Munindra này đã nằm yên trong tủ sách gia đình bà Than Myint bốn thập niên qua. Kỳ diệu thay, cuốn vở đã tránh thoát được mọi tàn phá của hơi ẩm, sức nóng, và các loài côn trùng thông thường miền nhiệt đới. Những cuốn sách khác trong tủ đã bị mọt sách hủy hoại, và hàng trăm cuốn cất trong rương cũng bị mối ăn. Vậy mà, không hiểu vì sao, cuốn vở rở tiền này vẫn còn nguyên vẹn và không tí vết.

Bà Than Myint nói với tôi: “Tôi đã chờ đợi bốn mươi năm một người nào đến đây sử dụng cuốn vở này.” Tôi nghe mà cảm thấy lông trên cánh tay tôi dựng đứng.

Vài Lời Về Quyển Sách Nay

Living This Life Fully chia làm mười sáu chương. Mỗi chương dành trọn cho một phẩm tính khác nhau của tâm tinh thức và cho phương cách mà Ngài Munindra đã thể nhập và giảng dạy phẩm tính đặc thù này. Có rất nhiều đức tính cần được vun bồi trên bước đường tâm linh, nhưng tôi đặc biệt tập trung vào mười sáu phẩm hạnh tiêu biểu cho các lược đồ Giáo pháp này, phân phối như sau.

Bodhipakkhiyā-dhammā là ba mươi bảy phẩm trợ đạo (ba mươi bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ), được chia làm bảy nhóm:

- tứ niệm xứ (*satipaṭṭhāna*)
- tứ chánh cần (*padhāna*)
- tứ pháp như ý túc (*iddhi-pāda*)
- thất giác chi (*bojjhaṅga*)
- ngũ căn (*indriya*)
- ngũ lực (*bala*)
- bát chánh đạo (*aṭṭhangika-magga*)

Tôi lập một sơ đồ cho ba mươi bảy phẩm trợ đạo này, rồi thêm vào mười ba la mật (*pāramī*) và tứ vô lượng tâm (*brahma-vihāra*), thì nhận thấy có một số

trùng lặp. Từ bảng liệt kê, tôi bèn chiết ra mười bảy phẩm tính riêng biệt. Tuy nhiên, trong tiến trình biên soạn, tôi bỏ bớt một chương về sự an tĩnh (*passaddhi*) vì phẩm tính này xuất hiện bàng bạc trong nhiều câu chuyện khắp quyển sách.

Mỗi chương tập trung vào một đức tính đặc trưng, nhưng khi phải quyết định đặt một câu chuyện vào chương nào thì cuộc tranh luận nội tâm thường dấy lên vì tôi tự hỏi câu chuyện ấy tiêu biểu cho đức tính nào nhất. Thí dụ, một giai thoại được kể lại không chỉ minh họa riêng tâm từ (*mettā*) mà rõ ràng còn điển hình cho chánh niệm (*sati*) và tinh tấn (*viriya*). Như vậy, xếp nó vào chương ‘Tâm Từ’ âu cũng có phần độc đoán.

Thật ra, không một phẩm tính nào lại hoạt động riêng rẽ, độc lập. Đạo, con đường của Đức Phật, không phải là một tiến trình tuần tự theo hàng dọc từ A đến Z. Để hoàn thiện bất cứ phẩm hạnh nào, cần phải viên mãn mọi phẩm hạnh, bởi vì tất cả các pháp trên đường đạo đều hỗ trợ nhau, tương quan nhau, và phụ thuộc lẫn nhau.

Living This Life Fully khởi đầu với chánh niệm (*sati*) và kết thúc với tâm xả (*upekkhā*). Cũng có thể dễ dàng bắt đầu bằng bố thí (*dānā*) và chấm dứt bằng trí tuệ (*paññā*). Bạn có thể đi từ chương 1 đến chương 16, hay đọc bất cứ chương nào ngẫu nhiên lôi cuốn bạn. Cũng như khi chọn trau giồi một đức tính nào, bạn sẽ chóng nhận ra rằng các đức tính khác rồi

sẽ tất nhiên hiển hiện hoạt động để bổ túc và tăng cường cho đức tính ấy.

Nếu bạn muốn chuyên chú vào các giải thích rộng rãi hơn về đức tính nào đó, ở mỗi cuối chương, tôi có trình bày một định nghĩa chi tiết chiết ra từ toàn chương. Đầu mỗi chương, bạn cũng sẽ tìm thấy một định nghĩa ngắn đôi ba chữ về đức tính ấy. Tuy nhiên, chuyên dịch một thuật ngữ Pāli sang chỉ một từ Anh ngữ là cả một thử thách vì có những nghĩa bóng của nó có thể sẽ bị mất đi. Thí dụ như *saddhā*, thường được dịch là “đức tin”, một từ mang ý nghĩa hầu như khác biệt giữa Thiên Chúa giáo và Phật giáo, và vì vậy có thể bị diễn giải sai. Phần định nghĩa mỗi cuối chương cung cấp một số hiểu biết về nguồn gốc và các sắc thái khác nhau của thuật ngữ Pāli. Định nghĩa này không từ Ngài Munindra mà dựa vào nghiên cứu của tôi và đã được quý thiền sư và học giả kiểm xét lại. Khi phối hợp những mẫu chuyện cá nhân với các tài liệu và kiến thức này, mục đích của tôi là được tôn vinh sự hiện hữu và cách giáo huấn riêng biệt của Ngài – kinh nghiệm thực tiễn của pháp hành đi đôi với pháp học.

Lời Trích Dẫn Trực Tiếp

Mỗi chương bắt đầu với một trong những lời súc tích, hùng lực của Ngài Munindra, và kết thúc bằng một kệ ngôn chiết từ kinh điển Pāli, thường là lời Phật

dạy. Trong chương, có các đoạn văn in thụt dòng là những lời nói trực tiếp từ Ngài Munindra, trích đoạn từ những pháp thoại được David Johnson thu thanh vào cuối thập niên 1970 và từ loạt phỏng vấn Ngài Munindra bởi Robert Pryor năm 2000.

Các lời dẫn khác được cho là từ Ngài (thay vì từ các trích đoạn trên) có giọng văn và cách diễn đạt khác biệt hơn vì được chú giải hoặc dựa theo những gì người ta nhớ là Ngài đã nói như vậy. Những khác biệt này cũng có thể do Anh văn không phải là ngôn ngữ chính của những vị tôi đã phỏng vấn.

Thuật Ngữ và Quy Ước của Ngoại Ngữ

Tôi có kèm theo thuật ngữ Pāli trong khắp quyển sách để phản ánh cách Ngài Munindra truyền đạt tư tưởng: Ngài phối hợp ngôn ngữ trong kinh sách cổ điển vào các bài pháp thoại và các mẫu đối thoại. Tôi hy vọng chúng sẽ gieo niềm hứng khởi, khơi dậy tâm quán sát và đẩy mạnh việc hành trì Giáo pháp của bạn.

Ngài Munindra đa phần sử dụng từ vựng Pāli nhiều hơn Sanskrit cho các tên hoặc thuật ngữ. Thí dụ: Gotama hơn là Gautama Buddha, Dhamma hơn là Dharma, Abhidhamma hơn là Abhidharma, *kamma* hơn là karma, *nibbāna* hơn là nirvāna. Tôi đã không thay đổi các trích dẫn để chúng có vẻ nhất trí mà giữ nguyên như tôi đã nghe, để phản ánh trung thực cách

Ngài Munindra hay người khác đã nói như thế nào. Khi các thuật ngữ Pāli và ngoại ngữ khác (Ấn, Sanskrit hay Miến) xuất hiện lần đầu tiên trong sách, chúng sẽ đi kèm với một định nghĩa ngắn. Định nghĩa này thường không được lập lại sau đó, nhưng có thể tìm thấy trong bảng chú thích ở cuối sách.

Các từ Sanskrit thông dụng và có trong các tự điển Anh sẽ không in nghiêng, chẳng hạn như karma, nirvāna, sūtra, và Dharma. Tất cả từ Pāli đều in nghiêng, trừ chữ Dhamma và vipassanā. Vì những chữ này được dùng rất thường xuyên, chúng chỉ in nghiêng khi xuất hiện lần đầu tiên. Tôi cũng kèm theo các dấu phụ vì, nếu không, một số tên và từ không những có cách phát âm khác mà ý nghĩa cũng khác. Tuy nhiên, với các địa danh và cơ sở, tôi lại không dùng dấu phụ vì dù không có dấu phụ vẫn dễ nhận ra các từ này. Ngoài ra, có vài địa danh ở Á châu đã thay đổi, nhưng tôi vẫn giữ nguyên những địa danh nào Ngài Munindra thường dùng như Calcutta thay vì Kolkata, Rangoon và Burma thay vì Yangon và Myanmar, Varanasi thay vì Benares.

Đóng Góp

Living This Life Fully là một công trình hoàn toàn dựa trên tinh thần cúng dường (*dāna*). Hơn hai trăm người đã tham gia giúp tác phẩm này hình thành bằng cách đóng góp các mối liên lạc, phỏng vấn, thu

âm, khả năng chuyên môn uyên thâm, hình ảnh, thư từ, văn kiện, chiêu đãi, và rất nhiều việc khác nữa.

Tất cả những ai đã góp phần đều được ghi nhận trong phần cảm tạ, riêng vị nào có trích dẫn trực tiếp trong sách sẽ có một đoạn giới thiệu ngắn gọn trong danh sách của các cộng tác viên ở cuối sách. Cách này chỉ cốt để tránh phải lập đi lập lại danh tánh một ai đó. Phần miêu tả ngắn gọn về từng người này dựa trên các tài liệu do chính người ấy cung cấp.

Kinh Điển và Chữ Viết Tắt

Trích dẫn từ các Kinh trong Kinh Tạng Pāli dưới đây được chiết ra từ nhiều bản dịch đã được xuất bản cũng như từ trang mạng accesstoinight.org. Có vài trường hợp Ngài Munindra trực tiếp phiên dịch các đoạn kinh Pāli trong lúc nói chuyện, ban pháp thoại hay vấn pháp thiền sinh.

Các Kinh trong Kinh Tạng Pāli:

Anguttara Nikāya – Tăng Chi Bộ Kinh

Buddhavaṃsa – Phật Sử

Dīgha Nikāya – Trường Bộ Kinh

Dhammapada – Pháp Cú Kinh

Itivuttaka – Kinh Phật Thuyết Như VẬY

Khuddakapāṭha – Tiểu Tụng Kinh

Majjhima Nikāya – Trung Bộ Kinh

Samyutta Nikāya – Tương Ứng Bộ Kinh

Sutta Nipāta – Kinh Tập

Udāna – Kinh Phật Tự Thuyết

Các chữ viết tắt:

BCBS: Barre Center for Buddhist

Trung tâm Phật học tại Barre, Massachusetts

IMS: Insight Meditation Society

Hội Thiền Minh Sát ở Barre, Massachusetts

SRMC: Spirit Rock Meditation Center

Thiền Viện Spirit Rock tại Woodacre, California

Lời Kết

Công trình sưu tập và viết soạn quyển *Living This Life Fully* đã cho tôi một thể nghiệm sáng ngời của tâm hoan hỷ vô biên mà tôi không thể nào ngờ được vào cái ngày kỳ diệu tháng Năm ở Lâm Xá ấy.

Thật là một đặc ân và niềm vinh dự mỗi khi xúc động đến rơi lệ hay vui đến bật cười bởi những ai đã nhiệt tình ghi nhớ lại công đức vô lượng của Ngài Munindra. Tôi thật vô cùng mãn nguyện với bao nhiêu điều đã học hỏi và với tác động của những điều này vào sự tu tập của chính mình. Cầu mong cuộc đời và những mẫu chuyện của những người từng biết Ngài cũng sẽ cống hiến bạn một nguồn cảm hứng bình an, hạnh phúc và tự tại.

Pông Diem Mâm Kiệp Nây

1

*Hãy Giản Dị Và Thu Thái,
An Trú Trong Tâm Hay Biết*

Sati (Chánh Niệm)



*Chánh niệm ở đâu
thì mọi phẩm tính cao đẹp đều ở gần đó.*

~MUNINDRA

Thực tập chánh niệm, rèn luyện tâm hay biết nhưng không phê phán, chính là tâm điểm của con đường tu tập Phật pháp. Đối với Ngài Munindra, chánh niệm không phải là một trạng thái thần bí nào, nhưng là một hoạt động tâm thật bình thường mà mọi người đều có thể và nên thực hành bất cứ giây phút nào. Ngài nhấn mạnh điều này cho các môn sinh:

Tất cả đều là thiền trong cách thực tập này, ngay cả khi ăn, uống, mặc quần áo, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ. Bất kỳ làm việc gì, nên làm một cách chánh niệm, năng nổ, trọn vẹn, đầy đủ và kỹ lưỡng. Như thế là

thiền, có ý nghĩa, có mục đích. Thiền không phải là suy nghĩ mà là kinh nghiệm trong từng khoảnh khắc, đang sống thật trong từng khoảnh khắc, không bám níu, không kết án, không phê phán, không đánh giá, không so sánh, không kén chọn, không chỉ trích – chỉ đơn thuần một tâm hay biết.

Thiền không chỉ là ngồi thiền; thiền là một cách sống. Thiền phải hòa nhập với toàn thể cuộc sống của ta. Thiền thực sự rèn luyện ta biết nhìn, biết nghe, biết ngửi, biết ăn, biết uống, biết đi với tâm hoàn toàn tỉnh giác. Phát triển chánh niệm là yếu tố quan trọng nhất trong tiến trình đi đến giác ngộ.

Đối với nhiều môn sinh, những giảng dạy xuất sắc nhất của Thầy thường diễn ra bên ngoài thiền đường. Daniel Goleman nói: “Một trong những ưu điểm của Thầy là lối giảng dạy rất bình thường, tự nhiên. Bạn có thể đang đi chợ hay đến bưu điện bên cạnh Thầy... bất cứ lúc nào tự thân Thầy cũng sẽ là một bài toát yếu về chánh niệm cho bạn.”

Qua điều này, Akasa Levin nhận ra được điển hình của một bậc trưởng thượng trong đạo pháp, của một con người toàn vẹn. “Thầy luôn luôn chỉ ra từng chi tiết. Ở tiệm tạp hóa, Thầy nhắc, ‘Để ý xem chanh được chất lên như thế nào, xem người bán hàng giữ những trái chín và cất những trái hư ở đâu.’ Cùng

Thầy đi bộ, tâm tôi thì phóng lung tung, trong khi Thầy nói: ‘Ô, nhìn đóa hoa nhỏ bé kia!’ Thầy cúi xuống nhìn nó và nói, ‘Thấy chưa, nó mọc lên như thế đấy.’ Thầy chạm nhẹ vào cánh hoa, đem tôi ra khỏi suy nghĩ vẩn vơ để trở về thực tại, trở về với những gì đang hiện hữu ngay đây. Cũng có thể nói là Thầy kéo tôi về với giây phút hiện tại. Thầy rất khéo léo và nhẹ nhàng ở điềm này. Thầy hay nói, ‘Hãy chú tâm. Hãy chánh niệm trên mọi chi tiết.’ Hầu hết mỗi câu Thầy thốt ra luôn được kèm theo chữ *chánh niệm*.”

Khi Ginny Morgan muốn mang đến cho mình một kiểu mẫu hành xử trong thế gian này, cô cũng nhớ lại những lúc ở cạnh Thầy: “Đi quanh quần trong chợ trời, quan sát người mua bán, và Thầy biến đó thành một bài pháp; trở lại đời thường, sang qua pháp thoại, lui rồi tới. Thật là một ấn tượng vô cùng mạnh mẽ.”

Michael Liebensson Grady, từng là thị giả cho Ngài Munindra ở Insight Meditation Center (IMS), nói thêm: “Ngài có khả năng thấy được Giáo pháp ở khắp mọi nơi, trong mọi thứ, kể cả những kinh nghiệm bình thường trong đời sống hằng ngày. Thái độ này rất có ích lợi cho các hành giả tại gia. Một trong những ký ức sống động nhất là các bữa ăn chung với Ngài. Tôi thường nhìn Ngài dùng bữa. Ngài ăn uống ngon lành nhưng rất chánh niệm và chú tâm trong khi ăn.”

Tâm và Chánh Niệm

Ngài Munindra thường giải thích rằng “tâm và chánh niệm là hai pháp khác nhau”:

Theo bản chất tự nhiên, tâm không có màu sắc. Khi tâm được nhuộm bằng tham, ta gọi đó là “tâm tham”. Khi sân sanh khởi, lúc đó được gọi là “tâm sân”. Nếu không có chánh niệm, tâm sẽ bị ảnh hưởng bởi cơn sân này. Sân có bản chất làm ô nhiễm tâm; sân tạo độc tố. Nhưng tâm không phải là sân; sân không phải là tâm. Tâm không phải là tham; tham cũng không phải là tâm. Hãy nhớ điều đó. Tâm cũng không có bản chất thích hay không thích. “Tâm” có nghĩa là “khả năng hay biết”, “khả năng nhận thức.”

Rồi Ngài mô tả chánh niệm (*sati*):

Chánh niệm là một điều khác: sự cảnh giác, nhận thức, trí nhớ, chú tâm. Chánh niệm có nghĩa là không quên, chỉ hay biết và ghi nhận những gì đang xảy ra. Khi ta cần băng qua sông trên một chiếc cầu tre nhỏ hẹp lắt léo, ta phải rất thận trọng trong từng bước một. Nếu quên chú ý, tất nhiên sẽ ngã xuống nước thôi. Nếu thất niệm, ta có thể tự gây đau đớn hoặc

tự hủy hoại. Do đó, trong thực tế, chánh niệm có nghĩa là không quên những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại – trong ý nghĩ, lời nói, việc làm.

Ngài dạy rằng: “Tuy tâm luôn có mặt, luôn làm việc, nhưng ta lại không luôn luôn có chánh niệm. Nhiều khi ta thấy tâm không đang ở với ta, ta không đang ở với tâm. Chẳng hạn như lúc dùng cơm, tâm ở chỗ khác, suy nghĩ chuyện gì khác, trong khi tiến trình ăn đang diễn ra một cách máy móc, trong thất niệm.” Theo Ngài Munindra, chỉ có một cách để điều khiển được mọi hoạt động: sự tỉnh giác trong từng giây phút.

Pháp Hành Đơn Giản

Ngài Munindra luôn đề cao tính giản dị và thư thái. Joseph Goldstein nghĩ có lẽ Thầy đã lập lại hàng nghìn lần câu “Hãy giản dị và thư thái. Hãy chấp nhận mọi thứ y như chúng đang hiển bày”. Tuy nhiên đó là cả một thử thách, nhất là cho ai mới tập hành thiền. Như có lần Ngài đã nhẹ nhàng quở trách Michael Stein: “Việc hành thiền thì đơn giản thôi, nhưng bạn lại làm nó thành phức tạp, rắc rối.”

Thỉnh thoảng, môn sinh hiểu lầm chữ “đơn giản” mà Thầy hay dùng. Khi họ thấy Thầy nặng nề mặc cả, dù là chỉ để mua một gói đậu phộng, họ thắc mắc

và nhắc Thầy: “Thầy nói là phải đơn giản và dễ dãi, tại sao Thầy làm vậy?” Thầy im lặng giây lâu rồi trả lời: “Tôi nói hãy giản dị, nhưng không nói hãy làm kẻ ngô nghê.” Qua việc này, Roy Bonney hiểu rằng, “Điều thật quan trọng là phải có pháp hành để nhận ra được sự thật của thế gian, nhưng đừng là kẻ khờ dại trong cuộc sống.”

Ngài dạy rằng sự thiền tập đúng cách sẽ đem ta đến một trạng thái tươi mát hay thư giãn:

Khi tâm ở trong trạng thái tỉnh lặng, thì chúng ta phục hồi được năng lượng. Hành thiền không phải là tự áp chế hay cố gắng quá sức. Nó là một công việc hài hòa với cả con người mình. Hành thiền rất là giản dị nếu ta hiểu được tiến trình của nó. Chừng nào mà ta chưa hiểu được, thì nó là một công việc cực kỳ khó khăn, bởi vì tâm ta không được rèn luyện để không dính mắc, không kết tội, không phê phán, chỉ sống với những gì đang hiện hữu trong giây phút ấy.

Khi ta đã hiểu được quy luật nhân duyên thì thiền trở thành cái giản dị nhất - thiền là một cách sống. Khi chánh niệm được phát triển, sau một thời gian, nó sẽ tự vun bồi và đến tự nhiên, không cần cố gắng.

Những lời dạy của Thầy là một liều thuốc hiệu nghiệm cho Larry Rosenberg: “Cách hướng dẫn của Thầy thật đơn giản, tự nhiên và bình thường: Hãy chỉ hay biết những gì đang xảy ra. Nhưng tôi xúc động muốn khóc. Sự nhấn mạnh về tâm tính giác đó đối với tôi là tất cả. Thầy đã biết cuối cùng thì điểm cốt yếu là, ‘Bạn tỉnh thức hay chưa?’”

Ông nhận xét: “Tôi đã từng theo học các thiền sư Zen và Tây tạng và thấy có một khối ảnh hưởng khổng lồ về văn hóa. Còn Thầy thì chẳng mang nặng chút hành trang văn hóa nào. Tâm hay biết là tâm hay biết, và bất cứ ai cũng rèn luyện được.”

“Tâm hay biết kỳ diệu” này là cái mà Matthias Barth thấy thật đặc biệt nơi Ngài Munindra vì nó thể hiện rõ ràng trong những tình huống thông thường nhất.

Matthias nói: “Khi Thầy có mặt thì ngay cả cảnh một chiếc xe lửa vừa dừng ở trạm ga Luân Đôn cũng trở thành ấn tượng. Tiếng động cơ của đoàn tàu, lúc đầu khó nhận ra, càng lúc càng rõ khi xe tiến gần, đẩy luồng gió tới phía trước, chuyển động của đám đông đang đứng chờ – tất cả những thứ đó trở nên sống động trong vùng chánh niệm lây lan của Thầy. Sống bên Thầy là một công cuộc thực hành chánh niệm trong từng giây phút, tỉnh giác và ý thức ngay ở đây và bây giờ.”

*Không Chỉ Có Một Cách
Hành Chánh Niệm Duy Nhất*

Jack Engler ghi nhận rằng, trong các phương pháp *vipassanā* (thiền minh sát), Ngài Munindra không bao giờ xác quyết một phương pháp nào là “duy nhất đúng.” Miến là có chánh niệm, thì dù là quán về cảm thọ hay về các đề mục ở bất cứ cửa giác quan nào, đối với Thầy cũng không mấy khác biệt.

Eric Kupers phát biểu, “Tôi không hề thấy Thầy có óc bộ phái hoặc ‘bạn phải hành theo cách này’, hoặc ‘bạn không nên hành theo cách đó’, mà chỉ thấy rất nhiều sự thật sống động trong cách giảng dạy hết sức bình thường, tự nhiên của Thầy.”

Ngài Munindra chấp nhận được nhiều pháp môn khác nhau là do bản tánh dễ tiếp thu và kinh nghiệm thực hành ở Miến điện. Sau khi hoàn tất cuộc hành thiền tích cực với Hòa thượng Mahāsi và được Hòa thượng chấp thuận, Ngài đi học nhiều phương pháp thiền quán khác nhau với các thiền sư địa phương. Ngài nói:

Tôi thấy tất cả phương pháp luyện tâm này đều bổ túc cho nhau, không hề chống trái nhau. Mọi kỹ thuật này đều có mục đích phát triển Giáo pháp và đều là phương tiện, không phải là cứu cánh. Nếu một người rèn luyện tâm theo một phương pháp mà hiểu biết rõ

ràng thấu đáo, thì các phương pháp khác không khó. Bất cứ một môn phái hay trường thiền nào mà ta theo, nếu ta luôn biết để tâm mình rộng mở, thì thật lợi lạc cho ta, bởi vì thật ra chẳng có gì để ta dính mắc vào cả.

Ngay cả với những hành động mà Ngài không chấp nhận, Ngài vẫn để tâm rộng mở và sách tấn chánh niệm. Mirko Frýba (bây giờ là Đại đức Āyukusala Thera) học được điều này khi ông đến Bồ đề Đạo tràng lần đầu năm 1967. Sau khi viếng Đại Tháp Mahabodhi, ông ngồi trong một quán trà bên các bậc thang dẫn lên cổng vào Đại Tháp và bắt gặp một vị sư đầu cạo hẵn, quần y vàng tươi và đang phì phào hút thuốc. Mirko gọi chuyện, “Thế giáo trưởng của sư nói gì về việc sư hút thuốc?” Vị sư đáp, “Giáo trưởng tôi dạy: ‘Đưa điều thuốc lên môi với chánh niệm, ghi nhận cảm giác xúc chạm ấy, xong chú ý theo dõi khi hít hơi thuốc vào, rồi ghi nhận cảm thọ...’” Mirko yêu cầu nhà sư giới thiệu đến vị giáo trưởng đó, và nhà sư đem ông đến gặp Ngài Munindra.

Một Tâm Nhìn Bao Quát Hồn

Ngài Munindra chẳng bao giờ khuyến khích việc hành thiền hời hợt, tuy nhiên tinh thần phóng khoáng của Ngài luôn gây ấn tượng và khích lệ sâu sắc cho

các môn sinh. Rất trân quý cách tiếp cận không nặng hình thức đó, Sharon Salzberg phát biểu, “Tâm nhìn của Thầy về thiền thật bao la – sống trong chánh niệm – ngay cả khi bạn ra ngoài cửa hàng tạp hóa mua một ly trà, cũng có thể là thiền, là chánh niệm. Thầy tiếp tục giúp tôi mở mang nhận thức về Phật pháp và đường đạo. Thầy để lại trong tôi một cảm nhận thật sâu rộng về cách sống không nặng nề quy ước, không quá hình thức hoặc cố định theo một kiểu mẫu tu học nào, mà phải hiểu được thật cận kề gốc rễ nào đã chuyển hóa tâm mình.”

Lạt ma Surya Das cũng đồng ý, “Tôi luôn luôn kinh nghiệm được rằng ngồi thiền không phải là pháp hành tối hậu và duy nhất. Đi thiền hành, giữ chánh niệm trong mọi sinh hoạt hằng ngày, và rất nhiều pháp hành khác, cũng đều vô cùng quan trọng. Thầy thực sự hành trì tiêu biểu cho nguyên tắc đó và không đặt trọn trọng tâm tu tập trong việc chỉ ngồi im lặng, nhắm mắt thiền. Thầy giúp tôi hiểu thêm như thế nào là lối sống theo Giáo pháp, thực tập chánh niệm và tâm tỉnh giác chân chánh. Thầy quả là một bậc đạo sư ưu tú đã dạy ta cách hòa nhập Đạo pháp vào đời thường, và làm sao để giữ chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày.” Hoặc như Saibal Talukbar diễn tả, “Đạo và đời phải luôn nối kết với nhau.”

Tác động lớn lao trên đã giúp Grahame White nhận thức được việc thực hành Giáo pháp chính là nguồn cội của một nếp sống thánh thiện: “Thầy có khả năng chỉ cho tôi thấy rằng, những nối kết vi diệu

của sinh hoạt thân tâm trong một khóa thiền mười ngày không thể chỉ diễn ra nơi thiền đường, mà phải là một sinh hoạt liên tục tiếp diễn suốt cả đời mình.” Ngài Munindra vẫn hay lập đi lập lại, “Bạn có thể hành thiền bất cứ lúc nào.”

Grahame nói thêm, “Lời nhắc nhở này giúp tôi dụi đi mọi căng thẳng và thư thái nhiều hơn với sự hiểu biết của mình.” Phải mất một thời gian tôi mới thấu rõ được điều này, nhưng một khi đã thấm nhuần và tự tại tâm ý, thì đó quả là một hiểu biết quý báu nhất trong pháp hành – không nên nghĩ là việc hành thiền phải được thực hiện dưới một hình thức đặc biệt nào đó, hay chỉ có thể thực tập trong các khóa thiền. Nếu bạn thực hành chánh niệm trong bất cứ hoàn cảnh nào, chính là bạn đang thực hành Giáo pháp.”

Jack Kornfield rút gọn lại, “Thầy không tách riêng đời sống và việc hành thiền.” Và vì thế Thầy là một gương sáng trong pháp hành cho mọi người, Á lẫn Âu.”

Chánh Niệm Cho Người Tại Gia

Qua sự hướng dẫn của Ngài Munindra, Kamala Masters hưởng được nhiều lợi lạc với công năng thực tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Là một người mẹ trẻ phải cật lực nuôi dạy ba đứa con nhỏ, Kamala không có điều kiện thời gian để dự những khóa thiền chính thức. Ngài Munindra không đề

hoàn cảnh gia đình biến thành trở ngại cho việc tu tập của cô.

Khi biết Kamala mỗi ngày phải bỏ ra nhiều thì giờ vào việc rửa chén bát, Ngài lập tức dạy cô thực tập chánh niệm ngay tại bồn rửa chén. Ngài chỉ cô đặt tâm hay biết bao quát vào việc rửa chén: động tác của hai tay, độ ấm hoặc mát của nước, cầm cái đĩa lên, chà xà bông, tráng nước, đặt nó xuống. “Chẳng có gì khác xảy ra, chỉ có rửa chén đĩa.” Rồi Ngài dạy cô quan sát về tư thế. Ngài không bắt cô cử động chậm chạp hay quan sát kỹ lưỡng từng chi tiết của mọi động tác. Thay vì vậy, cô phải thực tập chánh niệm tổng quát về tất cả những gì diễn ra trong khi cô rửa chén.

Đứng gần đó, thỉnh thoảng Ngài hỏi, “Đang có gì xảy ra?” “Con đang lo nghĩ về việc phải trả tiền nhà.” Ngài nói, “Hãy ghi nhận ‘lo nghĩ’ rồi đem chú ý trở lại việc rửa chén.” Khi cô nói, “Con đang dự tính sẽ nấu món gì chiều nay” Thầy lại nhắc, “Hãy ghi nhận ‘dự tính’, bởi đó là việc đang xảy ra trong giây phút hiện tại, rồi quay lại chú ý việc rửa chén.” Ngài Munindra hướng dẫn Kamala thật nghiêm túc kỹ càng y như trong một lớp thiền chính thức. Nhờ tinh cần thực tập, cô sớm nhận ra các lợi lạc.

Kamala nói, “Làm những công việc bình thường với chánh niệm giúp tôi ghi nhận và kinh nghiệm nhiều điều một cách rõ ràng hơn. Những thay đổi về cảm giác, những dòng tư tưởng và xúc cảm, và môi trường chung quanh, tất cả trở nên sống động hơn.

Sự thực hành này giúp tôi an trụ được tâm vốn hay tản mát. Nó cũng đòi hỏi tôi phải cố gắng phát triển thêm hạnh kiên trì, kham nhẫn, khiêm cung, có mục đích rõ ràng, và thành thật với chính mình. Chỉ từ việc rửa chén tôi thấy được rằng: không có việc gì là nhỏ nhất. Kết quả sẽ là niềm vui với sự có mặt tròn đầy của mình trong cuộc sống; đó quả là một kho tàng hiếm quý trên thế gian này!”

Ngoài việc dạy cho Kamala cách rửa chén bát trong chánh niệm, Ngài Munindra còn để ý là cô qua lại một hành lang từ phòng ngủ đến phòng khách nhiều lần mỗi ngày, vì vậy Ngài đề nghị cô lấy đó là nơi lý tưởng để đi thiền hành. Ngài chỉ dẫn, “Từ ngưỡng cửa phòng ngủ, mỗi lần bước ra hành lang này, nếu có thể, hãy lấy thời gian đó làm lúc có mặt với các động tác đơn giản của từng bước đi. Chỉ bước, không nghĩ gì đến mẹ cô, đến con cô. Chỉ ghi nhận cảm giác của thân đang đi. Tốt hơn nữa nếu cô có thể yên lặng ghi nhận trong tâm. Mỗi bước chân, hãy thầm niệm: ‘bước, bước.’ Cách niệm thầm này giúp liên kết sự chú tâm của cô với tác ý ‘muốn bước’. Nếu tâm phóng lan man nơi khác, có thể niệm thầm ‘tâm phóng’. Cứ niệm như thế mà không đánh giá, phê phán, hay chỉ trích, rồi nhẹ nhàng đưa tâm trở lại bước chân. Tập được như vậy trong hành lang này chính là một công trình rèn luyện quý báu cho cô. Và rồi những người chung quanh cô cũng hưởng chung được sự tươi mát, thư thái của cô.”

Kamala nhớ lại lúc đó, việc làm này chẳng có vẻ gì là một pháp hành tri tâm linh, nhưng mỗi ngày đi tới đi lui nơi hành lang ấy để làm việc gì, cô đã có được vài giây phút tĩnh giác – không vội vàng, không lo lắng, thư thái với cuộc sống qua mỗi bước đi quý giá này. Và rồi cô nói rộng thực hành chánh niệm ra đến các công việc khác như: giặt ủi quần áo, lau chùi bàn ghế. Đó đã là những pháp hành chính yếu của cô trong mấy năm trời.

Chậm và Nhanh

Ngài Munindra chủ trương việc thực tập chánh niệm không đòi hỏi một nơi chốn nào đặc biệt, và cũng không cần làm theo một nhịp độ thật chậm rãi. Nhìn Thầy nhanh nhẹn di chuyển nhưng luôn giữ chánh niệm, các môn sinh mở mang được sự hiểu biết về pháp hành.

Erik Knud-Hansen nhận định: “Thầy có vẻ là một nhà thám hiểm về sự chuyển động hơn là sự đứng yên. Thầy ngồi thiền riêng một mình vào buổi sáng sớm – thực hành về tĩnh lặng trong thời gian này. Rồi trong ngày Thầy ra ngoài làm việc đó đây. Nhìn Thầy, tôi học được là vận tốc của thân không làm giảm đi năng lực của tâm quán chiếu thực tướng các pháp. Trong hai mươi năm dạy Giáo pháp vừa qua, tôi rất trân trọng sự cần thiết của nhận thức rằng chân lý không liên quan gì đến một trạng thái đặc biệt nào đó của thân, hoặc cả của tâm – sự thật vẫn là sự

thật trong từng giây phút. Chắc Thầy đã hiểu rằng có nhiều hành giả quá dính mắc vào động tác chậm.”

Erik tiếp, “Thầy muốn nói đến một lãnh vực thực hành mà một số người sẽ phản ứng như sau: ‘Đây không phải là pháp hành, mà chỉ là đang sống thôi.’ Người sống với Đạo không phân biệt như vậy, cho dù là mình đang ngồi, đang đứng, đang nói, đang đi trong Disney World hay đang đi trong thiền đường. Gương mẫu và cách dạy của Thầy là làm sao thấy được sự thật, thấy được thực tướng của tâm, mà không quá dựa trên một phương pháp đặc biệt nào. Thầy dạy về sự tự do được sống và được thấy sự vật ở ngay trước mặt bạn.”

Phước Báo Thấy Được Sự Thật

Từng Giây Phút

Robert Sharf nói thông điệp của Thầy là: “Vấn đề căn bản không phải là bạn đang hành trì phương pháp nào mà là bạn có chánh niệm hay không khi thực hành phương pháp ấy. Nếu hành trì có chánh niệm, bạn sẽ được lợi lạc. Nếu hành trì không chánh niệm, sẽ không có lợi lạc.” Ngài Munindra nói:

Ta làm việc tốt hơn khi có chánh niệm. Ta sẽ được lợi lạc không những chỉ về phương diện tinh thần mà còn về thể chất nữa. Đó cũng là một tiến trình thanh lọc tâm.

Khi tâm được trong sạch, nhiều chứng bệnh về tâm vật lý sẽ được tự chữa lành. Ta hiểu được những sân giận, oán thù, ganh tỵ của chính mình – những yếu tố bất thiện ấy sanh khởi trong tâm mà thường thì ta không hiểu rõ được. Thật nhiều chứng bệnh tâm vật lý, mà ta tích tụ lâu ngày trong vô thức hay bởi những phản ứng của xúc cảm, có thể kiểm chế được, nhưng không bằng cách đè nén chúng.

Nhờ đến gần và quán sát được các tâm bất thiện, con người tránh được nhiều chứng bệnh về thân cũng như tâm, sẽ trở nên dịu dàng và biết thương yêu hơn.

Đối với Maggie Ward McGervey, những ích lợi của chánh niệm thật rõ ràng. Giảng dạy của Thầy cùng với kinh nghiệm thiền quán của chính mình khiến cho cô thấy trân trọng thân và tâm hơn.

“Thầy dạy nhiều về sự tập trung tâm ý trên các giác quan, chẳng hạn như cảm giác nhột ở bàn tay hay trong cuống họng. Sự tập trung này đặt tâm trong thân, một cách thật quan yếu... Tôi cũng còn nhớ Thầy huấn luyện chúng tôi chỉ để ý và ghi nhận các ý nghĩ và cảm giác khởi lên trong khi hành thiền, Thầy thường lặp lại mỗi câu niệm hai lần: ‘suy nghĩ, suy nghĩ’ hoặc ‘ngừa, ngừa’, và nhắc: ‘Chỉ quan sát

cảm giác.’ Câu nhắc này bây giờ đã hòa nhập trong tâm tôi.”

Maggie nói tiếp: “Nếu tôi cảm thấy hốt hoảng vì đi đâu trễ hay thấy bực bội, thì tôi chỉ cần nhìn lại, và nhận ra đó chỉ là những ý nghĩ. Thế là chúng sẽ bớt làm giao động đời sống của tôi. Nếu tôi bị vấp ngón chân và thấy đau điếng thì lập tức tôi nhận ra đó chỉ là thần kinh và cảm giác. Tôi có thể cắt bớt đi ảnh hưởng lan rộng của tâm tức giận và bất mãn để thấy được sự trống rỗng của nó.”

Ngài Munindra giải thích:

Các khổ thọ thường nổi bật và rõ ràng hơn lạc thọ, vì khi những cảm thọ dễ chịu đến với ta, ta không quan tâm. Ngược lại, khi gặp những cảm thọ khó chịu, ta không thích, ta phê phán. Ta cần phải quan sát, đi sâu vào và xuyên thấu nó để hiểu biết nó.

Khi ta để tâm quán sát cảm thọ, ta sẽ thấy rằng chúng không đứng yên mà là một tiến trình, và sau cùng sẽ biến mất. Nhưng đừng mong cầu chúng đến hay đi. Nếu có mong cầu, ta phải hay biết đang có tâm mong cầu. Chỉ vậy thôi, không bám níu, không phê phán, không hy vọng. Cái gì đến, hãy thấy biết nó là như vậy trong giây phút ấy, không thích cũng không ghét. Nếu thích là cung cấp tham cho tâm, nếu không thích là bồi dưỡng tâm với sân

hận. Cả hai cách đều làm cho tâm mất thăng bằng, không lành mạnh, không trong sạch.

Đối tượng tự nó không tốt không xấu mà chính tâm ta thêm màu sắc tốt hay xấu vào. Ta bị chúng tác động và rồi có phản ứng. Hãy nhẹ nhàng thư thái với tất cả những gì đang đến. Giữ tâm quân bình. Giữ tỉnh giác tròn đầy. Ta đang đi theo con đường trung đạo.

Heather Stoddard cho rằng tu tập để vun bồi tỉnh giác “thật là đơn giản và trực tiếp” – không có nghi thức hay kiểu cách gì cả. Chỉ cần chú tâm vào đối tượng, hay biết và ghi nhận hai mươi bốn giờ mỗi ngày.

Cô nói: “Cũng giống như tập lái xe đạp hay tập bơi, nếu không chính mình kinh nghiệm thì ta sẽ không biết gì về nó cả. Nhưng một khi đã có kinh nghiệm với sự nhận thức các chức năng của tâm rồi, ta không thể nào quên nó được; nó cũng không thể nào không ảnh hưởng đến đời sống của ta trong từng giây phút. Thực hành thiền minh sát bằng sự quan sát chặt chẽ và liên tục thân, tâm và hơi thở, tôi cảm thấy rằng những gì đã học hỏi suốt mười tám năm qua, từ gia đình hay học đường, thật không nhiều bằng những gì học hỏi được sau ba tuần lễ tại Bồ đề Đạo tràng với Thầy Munindra.”

Ngài Munindra luôn nhắc nhở rằng chánh niệm là để thấy được sự thật trong từng giây phút. Thầy

bảo Oren Sofer, “Cái gì đang xảy ra, đó là sự thật. Trong giây phút này, nếu tâm bạn bị xao lãng, đó cũng là sự thật. Hãy chấp nhận nó.”

Lời khuyên này đã giúp Giselle Wiederhielm đối phó với cơn đau lưng dữ dội của cô trong một khóa thiền. Trong một bài pháp thoại, Thầy nêu rằng ngay cả một cơn đau cũng là đề mục tốt để ta sống với nó.

Giselle nói: “Tôi học được nhiều khi nhìn thẳng vào cơn đau. Đôi khi ta không đương đầu với những gì đang thực sự xảy ra, nhưng bằng cách đối mặt với nó – với cơn đau – thì sẽ nhận thức được rằng không chỉ có cơn đau đang xảy ra mà thôi, và đó là một cách để hóa giải nó. Cũng phải chịu đựng ba ngày tôi mới hết đau. Và thật kỳ diệu vì tuần sau đó tôi không còn đau nữa.”

Một lợi ích khác nữa của chánh niệm là nội lực tăng trưởng vì sức chú tâm không bị phân tán. Theo Gregg Galbraith thì khi làm việc gì, Ngài Munindra chú tâm trọn vẹn vào việc đó: “Khi ăn, Thầy hoàn toàn chú tâm vào việc ăn. Khi nói, Thầy đặt để trọn tâm ý vào việc nói. Nhưng bạn sẽ không thấy Thầy trải sự chú ý trên nhiều việc khác nhau trong cùng một lúc. Thầy có đức tính biết sống trong hiện tại. Nếu bạn định mua vé máy bay cho Thầy sang Âu châu, Thầy sẽ chú tâm vào việc này: ‘Giá vé bao nhiêu? Sẽ ngừng ở đâu? Thời gian bao lâu?’ Thầy muốn biết từng chi tiết, nhưng khi việc xong rồi, nó không còn ở trong tâm Thầy nữa.”

Gregg có lần hỏi Thầy, “Sao Thầy có thể giữ chánh niệm trong từng giây phút khi phải lo nhiều việc khác ở ngoài đời? Thầy phải suy tính chuyện tương lai. Nếu phải đến trường, Thầy phải lo ghi danh và thu xếp việc này việc nọ?” Thầy nói rằng hãy cứ làm bất cứ việc gì phải làm – như sắp đặt một chuyến đi, dùng cơm chiều – nhưng khi đã xong rồi, đừng mất thì giờ nghĩ ngợi về nó. Bạn hãy sang việc kế tiếp.

Từng Phút Giây Mới Mẻ

Chánh niệm là cơ hội để trải nghiệm lại mọi thứ một lần nữa. Michael Liebenson Grady nhớ đến một giai đoạn đặc biệt trong một khóa thiền ba tháng lúc “mọi thứ trở nên phẳng lặng và buồn tẻ. Động cơ hành thiền của tôi bắt đầu tuột dốc và tâm tôi cứ phóng lang bạt khắp nơi. Thầy gợi ý cho tôi nên chú tâm vào hơi thở và coi như đó là hơi thở đầu và hơi thở cuối của mình. Với vài người khác thì lời khuyên ấy chắc không hiệu nghiệm lắm, nhưng đối với tôi quả thật là tuyệt diệu. Từ lời đề nghị ấy, tôi mới thấy rằng đem sự mới mẻ đến cho từng giây phút hiện tại thật là quan trọng, một ưu điểm tôi luôn luôn thấy ở Thầy.”

Sharon Salzberg cũng thấy lời hướng dẫn đó thật hữu hiệu, nhất là khi mới học thiền ở Ấn độ, và không phải chỉ với từng hơi thở. “Tôi sống với từng

bước chân, từng âm thanh, từng mùi vị cũng như thế,” cô viết trong cuốn *Trái Tim Rộng Lớn Bằng Thế Giới*.

“Thực hành theo tinh thần ấy cho phép tôi chú tâm trọn vẹn và tức thì vào từng giây phút thiền tập. Từng mảnh vụn của con người tôi nối lại với nhau. Tôi không còn muốn so sánh hiện tại với những gì đã xảy ra trong quá khứ bởi vì quá khứ ở đâu nếu đây là hơi thở đầu tiên của tôi? Và nếu đây là hơi thở cuối cùng, chắc chắn tôi không thể hoãn lại việc cho nó sự chú tâm trọn vẹn đã bị đánh mất trong hy vọng sẽ có gì tốt hơn xảy ra.”

“Tôi bớt có khuynh hướng sống thời khắc hiện tại với tâm phê phán, bởi vì làm sao tôi có thể phê phán những gì tôi đang trải qua mà không tưởng đến quá khứ hay tương lai? Thật là một phương cách đẹp đẽ và hữu hiệu để thực hành, cùng là một phương cách thật đẹp để sống và để chết.”

Ý Nghĩ Về Mẹ Của Bạn Là Một Ý Nghĩ, Không Phải Là Mẹ Của Bạn

Ngài Munindra thường nhắc học trò mình rằng suy nghĩ và thiền không giống nhau. Thầy hay hỏi: “Bạn muốn suy nghĩ hay bạn muốn thiền?”

Ngài phân biệt bằng cách nói về hai thế giới: một của ý niệm (tục đế) và một của thực tại (chân đế). “Đa phần con người sống trong thế giới của suy nghĩ.

Thực hành Giáo pháp và hành thiền mới là sống trong thế giới của kinh nghiệm.”

Đối với Oren Sofer, lời khuyên răn trên có ý nghĩa: “Đời sống quá ngắn ngủi – những gì ta thực sự kinh nghiệm trong từng giây phút quả là phù du và chỉ thoáng qua – nên thật là si mê điên đảo nếu để mất thì giờ đắm chìm trong suy nghĩ và ý tưởng về những gì xảy ra, nó chỉ dẫn dắt ta rời xa sự thật.”

Ngài Munindra hỏi các học trò mình:

Quan sát tâm mình, bạn thấy được gì? Bạn sẽ thấy tâm mình thường xuyên nghĩ đến những điều ở quá khứ hoặc ở tương lai. Quá khứ không thật; nó đã qua rồi. Tương lai cũng không thật; nó còn chưa đến. Thực tại có thật; nó ở ngay trong hiện thời. Ta chỉ thực sự sống trong giây phút hiện tại. Cho nên ta phải biết sống viên mãn với đời sống thật có, thấy mọi sự vật như chúng đang là trong giây phút này.

Khi tâm chưa dứt suy nghĩ, ta không thể thiền. Thiền không là suy nghĩ, không là tưởng tượng. Thiền là tiến trình để thính lặng tâm. Trừ phi tâm lặng thính, sẽ không có kinh nghiệm, sẽ không phải là thiền.

Ngài cho thêm thí dụ để làm rõ nghĩa hơn:

Một ý nghĩ về mẹ của bạn hiện ra trong tâm. Bạn không hề mời suy nghĩ ấy đến. Nó tự sinh khởi, và bạn hay biết đến nó. Tuy nhiên ý nghĩ ấy không phải là mẹ của bạn mà chỉ là một ý nghĩ, một hình ảnh. Nó tựa như một giấc mơ. Trong cơn mơ, bạn thấy đói, có thức ăn đưa đến, và bạn nhận lấy. Bạn ăn và nếm hương vị thức ăn trong mơ mà tưởng là thật. Khi thức dậy bạn biết đó chỉ là một giấc mơ, không có thật.

Chánh Niệm Từ Cốt Lõi

Ngài Munindra luôn xác quyết rằng chánh niệm là yếu tố then chốt và tuyệt đối thiết yếu cho việc thực hành Chánh pháp. “Trong bốn mươi lăm năm truyền bá Giáo pháp trên nhiều phần đất Ấn độ, dưới nhiều hoàn cảnh khác nhau, cho nhiều người dân khác nhau, ở nhiều trình độ khác nhau, Đức Phật đã thuyết giảng khoảng tám mươi bốn ngàn bài pháp. Tất cả lời dạy ấy có thể tóm tắt lại trong một tiếng – *appamāda*, có nghĩa là chánh niệm, chú tâm, ghi nhớ. *Appamāda* đồng nghĩa với *sati* (chánh niệm).

Danny Taylor nói, “Lời dặn dò này được Thầy nhắc một cách đều đặn và đúng thời điểm, như sinh hoạt của một chiếc đồng hồ.” Anh thỉnh thoảng tự hỏi tại sao khi Ngài Munindra giảng pháp, “lúc nào cũng chỉ nhắc đi nhắc lại mỗi một điều. Vào đúng

lúc gần hết giờ giảng, Thầy sẽ nói: ‘Nếu có gì không ổn về vấn đề này thì cũng không sao cả. Bạn chỉ cần nhớ một điều thôi, chỉ cần làm một bổn phận thôi, đó là phải có chánh niệm.’ Thầy luôn luôn chấm dứt bài giảng như thế.”

Danny nói thêm, “Điều học được từ Thầy là đừng phân tích nhiều quá, sẽ bị mắc kẹt trong các nút thắt ấy. Vào cuối ngày, điều sẽ hóa giải được tất cả là sự tiếp tục giữ chánh niệm. Đừng để tâm lo nghĩ đến những hiểu biết của tri thức. Chỉ cần giữ chánh niệm.”

Chánh Niệm Luôn Luôn Có Ích Lợi

Để nhấn mạnh tầm quan trọng của chánh niệm, Ngài Munindra trích dẫn lời dạy của Đức Phật: “*Sati Sabbathikā* – Chánh niệm có ích lợi trong mọi trường hợp.” (Kinh Tương Ưng 46.53). Ngài giảng:

Chẳng hạn ta luôn cần có sự quân bình giữa trái tim và khối óc, giữa tình cảm và lý trí, giữa đức tin và trí tuệ. Hai bên đều cần thiết. Chánh niệm sẽ mang lại được sự quân bình này cho cả hai. Cũng vậy, quá nhiều tinh tấn khiến ta bất an, quá nhiều định dễ gây buồn ngủ. Làm sao biết được bao nhiêu tinh tấn là đủ, bao nhiêu định là đủ? Đó chính là công

năng của chánh niệm. Khi có chánh niệm thì tự nhiên có quân bình giữa tinh tấn và định.

Ngài thường nói, “Chánh niệm không những giữ vai trò chủ yếu trong việc làm hài hòa hai điều đối ngược nhau mà còn giúp đem ánh sáng của một ngọn đèn đến những nơi tăm tối. Chỗ nào có ánh sáng, chỗ ấy sẽ không có bóng tối. Chánh niệm luôn luôn là một tâm thiện, luôn luôn là một yếu tố tỏa sáng.” Ngài mô tả tại sao:

Vì bụi đất bám đầy vô thức và tiềm thức, chúng ta cứ mãi trôi lăn hết kiếp này sang kiếp khác. Khi tâm được tĩnh lặng, mọi thứ suy nghĩ sẽ nổi lên trên bề mặt của ý thức, không phải do ai gửi chúng đến cho ta, mà đó chính là một phần của cuộc sống ta. Ta bị vướng chặt trong sự suy nghĩ. Thí dụ như trước đây có người nào đó đã la mắng ta nhưng ta cố đè nén nó. Rồi khi tâm ta vắng lặng, không nói, không bận rộn, mọi thứ đều có thể trôi lên. Lúc đó, ta thấy được nó vì ta đang có chánh niệm.

Ta được khuyên nhắc phải cố gắng phát triển chánh niệm vì chánh niệm có khả năng chiếu sáng trên toàn vùng tâm thức. Khi các pháp đến, nhờ chánh niệm ta thấy được chúng đúng như chúng là vậy. Khi chúng đi vào bóng tối,

chúng được nuôi dưỡng. Khi có ánh sáng, chúng không được nuôi dưỡng, không được bồi bổ và sẽ tan hoại.

Phận sự của ta là chỉ quan sát, một người quan sát thụ động: không làm gì cả. Khi ta chạy theo sắc này, thanh này, ý nghĩ này, ta hao phí năng lượng và tâm sẽ trở nên mệt mỏi, bán loạn. Nhưng nếu là một người quan sát thụ động, khi có gì đến ta sẽ thấy rõ được nó trong ánh sáng của chánh niệm, và nó sẽ tan biến đi.

Như vậy chánh niệm có công năng che chở, “bảo vệ tâm khỏi những ô nhiễm, phiền não, các trạng thái tiêu cực.” Ngài Munindra giảng thêm:

Bằng chánh niệm, nhìn vào sáu cửa giác quan, ta sẽ không dính mắc. Nhưng nếu chấp thủ hay phê phán, đó là gieo điều kiện tạo nghiệp. Khi ta kinh nghiệm cái gì mà không tự đồng hóa với nó – cho nó là tôi là ta, không bám víu nó, không phán xét nó, đó là thanh lọc, là phá vỡ điều kiện tạo nghiệp. Một tiến trình thanh lọc và hóa giải đang diễn ra. Chánh niệm là yếu tố chính để diệt trừ ba gốc rễ bất thiện – tham, sân và si.

Một lần Kamala Masters hỏi có khi nào Thầy nóng giận không. Thầy bảo:

Có, nóng giận có đến, nhưng với một dấu hiệu, một tín hiệu. Đó là một cảm giác khó chịu. Mỗi khi có dấu báo đó, đừng để cơn giận tuôn thành lời nói, đừng để nó biến thành hành động. Hãy để nó đi qua. Hãy chánh niệm – quan sát nó và niệm thầm “giận, giận, giận.”

Ngài cũng nói rõ thêm rằng cơn giận không phải là một khối cảm xúc bất biến, không thay đổi. Caitriona Reed thuật lại lời khuyên của Thầy cho một người cứ nóng giận liên tiếp: “Hãy để ý từng cơn giận, bạn sẽ thấy rằng chúng không cùng là một cơn giận. Bạn nói bạn nóng giận hoài, nhưng nếu nhìn kỹ sẽ thấy mỗi lần là một cơn giận khác nhau.”

Chánh niệm có đặc tính xuyên thấu qua các tầng lớp của ý thức đến tận chiều sâu của tâm, nên chánh niệm cung cấp cơ hội cho ta giải quyết được việc hiện tại, quá khứ hay tương lai bằng một đường hướng mới. Thầy nói:

Bằng sự thực tập kiên trì, toàn thể tâm thức bên trong sẽ nổi lên bề mặt của ý thức, không có gì bị che dấu. Đó là tiến trình tự khám phá.

Khi ta càng đi sâu hơn nữa, bấy giờ mọi dấu ấn tích lũy trong đời sống hằng ngày bởi hành động và phản ứng sẽ trôi lên bề mặt và sẽ được tẩy sạch. Trong mỗi khoảnh khắc – có khi vui, có khi khổ, có khi tốt, có khi xấu, có khi tán loạn, có khi định tĩnh – bốn phận của hành giả là chỉ giữ chánh niệm, đừng vương mắc vào các hiện tượng, và đừng phản ứng. Đức Phật luôn dạy ta phải có chánh niệm và tâm xả. Tĩnh giác và tâm xả, hai yếu tố này đi đôi với nhau.

Chỉ Cần Nhớ Rõ Một Điều Nay

Những lời chỉ dẫn đơn giản của Ngài Munindra vẫn còn sức mạnh hỗ trợ cho các môn sinh của Ngài. Erica Falkenstein ghi nhận: “Những lúc bị căng thẳng, bực tức, tôi luôn nghe được tiếng Thầy nhắc: ‘Từng giây, từng giây một,’ và nó giúp tôi tập trung được tâm ý.”

Max Schorr cũng có kinh nghiệm tương tự: “Thầy là một vị Thầy tuyệt vời đến nỗi mỗi khi được tiếp xúc, Thầy giúp ta được thêm chánh niệm. Chỉ cần nhìn Thầy bước đi, phong cách khoan thai, cẩn trọng, từ mẫn và chánh niệm của Thầy tạo nơi tôi một tác động vô cùng mạnh mẽ. Mỗi lần nhớ đến Thầy là tôi được tiếp nhận thêm một ít chánh niệm.”

Oren Sofer nhớ mãi lời sách tấn của Thầy trước khi rời thiên đường, sau mỗi buổi pháp thoại: “Chỉ cần nhớ rõ một điều này – phải làm mọi việc trong chánh niệm.”

Với Ngài Munindra, chánh niệm soi tỏ con đường hướng về Niết bàn:

Nếu ta biết sống với chánh niệm và giới hạnh trong sạch ngay trong giây phút hiện tại thì giây phút kế tiếp cũng sẽ tốt đẹp, viên mãn như vậy, và cứ thế ta tiếp tục xây dựng tương lai của ta. Sống như vậy là ta đang bước trên đường trung đạo, con đường dẫn ta đến tự do, giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.

*Này chư tỳ kheo, đây là con đường độc nhất
đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh,
vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu,
thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn.
Đó là Bốn Niệm Xứ.*



~ Phật Ngôn
Kinh Đại Niệm Xứ
Trung Bộ Kinh 10.2

sati: từ *smr* hay *sar* (nhớ, có trong tâm). Thông thường nhất, *sati* được dịch là “chánh niệm”, nhưng cũng là “ghi nhớ”, “tỉnh thức”, “chú tâm”, “trạng thái không quên, không mê mờ lẫn lộn”. Khi được xem là đồng nghĩa với *appamāda*, *sati* có nghĩa là cảnh giác, ý tứ, thận trọng, là sự có mặt của tâm ý để bảo vệ tâm khỏi bị ô nhiễm, bất thiện. Phối hợp với *sampajañña*, nó có nghĩa là tỉnh giác, sự sáng suốt, linh hoạt của tâm.

Vì đặc tính chính là “không trôi nổi bèn bồng” (*apilāpanatā*) nên *sati* trụ trên một đối tượng. Đó là tâm hay biết trực tiếp và chủ động về tất cả các hoạt động tâm vật lý, không bị pha lẫn với suy diễn hay phê phán sai lầm. Vì đặc tính ấy mà *satipaṭṭhāna* (tứ niệm xứ hay bốn lãnh vực quán niệm: thân, thọ, tâm, pháp) là cách thực tập chính để phát triển thiền định, thiền quán cũng như chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày mà không hàm ý làm tăng trưởng trí nhớ về quá khứ theo cảm quan của người Tây phương. Đúng hơn, chúng thúc đẩy sự ghi nhớ đúng cách, nghĩa là sự ghi nhận với trí tuệ (*paññā*), để thấy được sự vật đúng với thực tướng của chúng: vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Những tuệ giác này sẽ lần lượt bùng nổ tận gốc các ô nhiễm trong tâm, dần dần đưa dẫn đến giác ngộ, giải thoát.

Sati có mặt nhiều lần trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo: là chi thứ bảy (*sammā-sati*) trong Bát Chánh Đạo, chi thứ ba của ngũ căn (*indriya*) và ngũ lực (*bala*), và giác chi thứ nhất của thất giác chi (*bojjhaṅga*). *Sati* giữ vai trò trọng tâm của việc cân bằng các yếu tố khác.



2

*Nếu Không Thấy Hạnh Phúc Trong Thân
Sẽ Không Thấy Hạnh Phúc Ngoài Thân*

Samādhi (Định)



*Năng lực thần thông không quan trọng,
giải thoát mới quan trọng.*

~ MUNINDRA

Hãy Là Một Người Bình Thường

Vào cuối thập niên 1970, khi Ngài Munindra bắt đầu đi du giảng khắp các nước phương Tây, Gregg Galbraith có mời Ngài đến Columbia, Missouri – nơi đây Ngài lưu ngụ tại nhà Ginny Morgan. Lúc nào cũng thiết tha muốn chia sẻ Giáo pháp, Ngài đề nghị Ginny tụ tập vài Phật tử đến vấn đạo.

Vào thời đó không có các nhóm tu học hay tăng đoàn trong vùng này. Tuy vậy, thể theo lời yêu cầu của Ginny, đài truyền thanh cộng đồng loan tin có một “vị thầy tâm linh” đang ngụ tại nhà Ginny và mọi người có thể đến đàm đạo với Thầy trong một tiếng đồng hồ.

Ginny hỏi tương: “Như dự đoán, một số người đến tham dự. Trong đó có một cậu thanh niên mười sáu tuổi cầm trên tay cuốn sách của Carlos Castaneda. Cậu dễ thương và cởi mở vô cùng. Những người khác tỏ vẻ e ngại với Ngài Munindra, nhưng cậu thì muốn được ngồi càng gần Ngài càng tốt. Khi Ngài hỏi có ai có câu hỏi gì không thì cậu nói ngay, “Có, con muốn biết bằng cách nào có thể rời bỏ được thân thể này?”

Ngài Munindra nhìn cậu, “Con muốn rời khỏi thân con à?” Cậu trả lời: “Vâng, ông thấy đó, con không có hạnh phúc. Cả cuộc đời con đầy khốn khổ, con không thể chịu được giây phút nào nữa. Con muốn rời bỏ tất cả.” (Ginny đã ngạc nhiên với câu hỏi này vì thái độ bên ngoài của cậu chẳng có vẻ gì là bất hạnh cả; cậu có vẻ hứng khởi, vui tươi và năng động.) Ngài Munindra vỗ vào đầu gối cậu và nói, “Nếu con không thấy hạnh phúc trong thân thì con cũng chẳng bao giờ thấy hạnh phúc ở ngoài thân này đâu!” Cậu kinh ngạc há hốc, “Ồ, nhưng Carlos Castaneda có nói...”

Ngài lại vỗ vào đầu gối cậu và nói, “Ta biết ông đó rồi. Ông ta cũng không có hạnh phúc. Nay con, hãy nghe ta, ta sẽ giúp con tránh được nhiều bước đi hoang phí trong đời. Phải, những chuyện thần bí như thể ấy cũng có thể làm được, nhưng con sẽ mắc kẹt trong cái thân lực đó, và rồi con sẽ phải đi loanh quanh mãi trong nhiều kiếp sống. Nay con, hãy nghe ta, ta sẽ giúp con tránh nhiều bước đi hoang phí trong

đời. Hãy là một người bình thường: lập gia đình, có con cái, nấu những bữa ăn sáng... Hãy có mặt trong cuộc đời mình.”

Học Bay

Lòng mê say những cái gọi là năng lực thần thông – có thể huân tập được từ công phu thiền định tích cực – thường thúc giục người ta tìm hiểu về nó.

Vào đầu thập niên 1980, khi Maharishi Mahesh Yogi (vị sáng lập môn Thiền Siêu Việt – Transcendental Meditation) đang dạy học viên tập bay, Marvel Logan (nay là Đại Đức Vimalaramsi) hỏi Ngài Munindra nghĩ gì về việc ấy. Ngài hỏi lệ phí của khóa học ấy là bao nhiêu. Khi Marvel nói khoảng hai ngàn đô la, Ngài hóm hỉnh nói, “Nhu vậy tôi có thể bay quanh cả thế giới với giá hai ngàn đô la.” Marvel nói, “Vâng thưa Thầy, và tôi nghĩ tôi đã hiểu được ý Thầy.”

Ngài Munindra không chỉ thực tế về vấn đề tiền bạc mà còn muốn nói rằng những khả năng như vậy rất ráo lại cũng chẳng quan trọng gì. Và khi ai hỏi Ngài có thể dạy môn sinh mình bay được không, Ngài nói, “Ồ, tôi có thể dạy được chứ. Nhưng đi mua một cái vé máy bay sẽ dễ dàng hơn nhiều.”

Không phải Ngài Munindra cho rằng định (*samādhi*), nền tảng của các năng lực thần thông, là

vô ích hay không cần thiết. Nhưng Ngài dạy rằng định là một phương tiện chứ không phải là cứu cánh.

Denise Till nhận định, “Thầy không bao giờ muốn nói về các kiếp quá khứ hay vị lai. Thầy cũng không đi vào những vấn đề thần bí hay tiên tri. Thầy nói đó là một phần trên con đường đạo mà ta chỉ cần lướt ngang. Hãy buông bỏ những năng lực thiền định mà ta đã đi sâu vào và gặt hái được. Tinh hoa thật sự của đường đạo là sự giải thoát.”

Hiểu Biết Về Định (Samādhi)

Khi nghiên cứu kinh điển Pāli, Munindra biết được rằng Đức Phật đã giảng và dạy hai loại thiền: một để phát triển định tâm và một để phát triển tuệ giác. Ngài giải thích:

Cần phải bắt đầu bằng định. Chúng ta là chúng sanh ở cõi dục giới nên tâm thường bị phân tán, loạn động vì luôn tiếp xúc với sáu loại đối tượng – sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tâm ta cứ đi lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác từng khoảnh khắc một. Phát triển định tâm (samātha bhāvanā) là một phương cách để an trụ tâm. Đức Phật có chỉ ra rất nhiều phương pháp phát triển sự định tâm như pháp quán tưởng và tụng niệm.

Từ trạng thái tâm phóng dật, ta cố gắng đặt sự chú tâm trên một đối tượng nhất định, bỏ qua các đối tượng khác. Chú tâm có nghĩa là cùng ở với đối tượng. Trạng thái tâm này cùng đi với nhất điểm tâm, nhưng chúng khác nhau. Nếu ta hướng tâm vào việc đánh đập, giết hại, trộm cắp, đó là chú tâm bất thiện, là tà định. Khi chánh niệm vừa có mặt thì tất cả các yếu tố khác đều được thanh lọc – bởi vì chánh niệm luôn luôn là trạng thái tâm thiện lành và là một yếu tố tỏa sáng.

Là con người, ta có tiềm năng đạt được tất cả các loại hạnh phúc, tất cả các kinh nghiệm cao đẹp. Nhưng khi nào ta còn trong cảnh giới của giác quan và ý niệm, các năng lực tiêu cực có thể kéo ta đi xuống. Những năng lực này gọi là triền cái hay chướng ngại của tâm – tham ái, sân hận, bất an giao động, đã dục buồn ngủ, và hoài nghi. Khi ta cố gắng hành thiền để an trụ tâm thì những chướng ngại này hay ngăn chặn các nỗ lực đó. Khi tâm định được vun bồi mạnh mẽ, hành giả đạt đến các tầng thiền (jhāna), nhập định và kinh nghiệm được trạng thái tịnh tĩnh, an lạc. Lúc đó là lúc cả năm chướng ngại tâm yếu đi, bị đè nén xuống tận đáy sâu.

Ngài Munindra mô tả năm thiên chi có khả năng chặn đứng được năm triền cái trong tầng thiên thứ nhất: định tâm hay nhất tâm diệt trừ tham ái, hỷ diệt trừ sân hận, lạc diệt trừ bất an giao động, tầm (hướng tâm chính xác và trực tiếp vào đối tượng) diệt trừ đã dươi buồn ngủ, tứ (áp đặt tâm trên đối tượng) diệt trừ hoài nghi.

Các tầng thiên là gì? Tầng thiên có thể đi lên cao và cao hơn nữa, nhưng tất cả đều còn là phàm tâm và còn chịu điều kiện, không phải là tâm siêu thế. Nhưng các tầng thiên này có ích lợi vì gom tụ và an định tâm, chế ngự được năng lực tiêu cực của các chướng ngại thường khởi lên khi ta hành thiên.

Ngài đưa ra một thí dụ so sánh để giúp các môn sinh hiểu rõ hơn:

Khi chúng ta ném một vật gì lên trên cao, nó sẽ rơi xuống do sức hút của trái đất. Nhưng sức mạnh vượt bực của một hỏa tiễn có thể vượt qua hấp lực ấy và trở thành vô trọng lượng, như vậy trọng lực không thể kéo nó xuống được. Rồi nếu ta có thể đi cao hơn nữa thì sức hút của các hành tinh xa hơn sẽ kéo ta về hướng đó. Tương tự như thế, khi sinh hoạt bình thường, ta không cảm nhận được sức hút

của các triền cái. Nhưng khi ta vừa tập trung tâm ý thì những năng lực tiêu cực ấy nổi lên.

Nỗ lực giữ chánh niệm liên tục đều đặn, đưa tâm về một đề mục, sẽ làm tâm mạnh mẽ và bén nhạy. Dần dần, các triền cái bị đè nén xuống. Những yếu tố thiền chi của các tầng định giúp tâm vượt qua trạng thái mê mờ. Càng tiến lên các tầng bậc cao hơn, chúng càng mạnh mẽ vững chãi hơn, khiến tâm thêm tĩnh tịnh, trong sáng và nhẹ nhàng.

Tuy nhiên, Ngài Munindra cũng cảnh giác các môn sinh về các trạng thái thay đổi của tâm thức này:

Các tầng thiền này tự chúng không phải là giác ngộ. Trạng thái tự tại an nhiên đạt được ở đây là do hành giả đã vượt qua những năng lực tiêu cực – các triền cái. Hành giả giờ đang thọ hưởng sự an lạc tột bậc của hạnh phúc tâm linh, không phải của lạc thú giác quan. Ngay cả các tầng thiền cao nhất, nơi hành giả kinh nghiệm được tâm thức vô biên, cũng không phải là giác ngộ.

Trong các pháp thoại, Ngài thường phân biệt chánh niệm (*sati*) và định (*samādhi*). Chúng khác nhau nhưng bổ sung cho nhau, hỗ trợ lẫn nhau để đạt được các tuệ giác minh sát (*vipassanā*) và trí tuệ trực

giác (*paññā*) trên đường tu tập giải thoát. Định (*samādhi*) hay thiền chỉ (*samatha*) trợ lực cho đường tu được dễ dàng hơn.

Ngài Munindra chỉ dạy ba cách để đạt giác ngộ: thứ nhất là hành thiền chỉ (*samatha*) rồi lấy tâm an trụ làm đề mục cho thiền quán vipassanā, thứ hai là hành thiền chỉ và thiền quán xen kẽ, và thứ ba là hành thiền quán đơn thuần. Ngài cho thí dụ:

Giả sử bạn muốn vượt qua một con sông lớn. Bạn có thể bơi qua nhưng cũng có thể dùng thuyền. Đi thuyền dễ hơn mà cũng thú vị hơn. Nếu biết cả hai thứ thiền chỉ và quán thì cũng như qua sông bằng thuyền, rất nhanh chóng. Nhưng nếu không biết thiền chỉ thì bạn phải dùng tay và chân để bơi qua. Thiền quán đơn thuần, không có kèm theo thiền chỉ, gọi là vipassanā khô (sukkha-vipassanā). Việc tu tập sẽ dễ thông đạt hơn nếu thực hành cả hai.

Thâm Định và Các Trạng Thái Thần Thông

Cũng như Đức Thế Tôn, trong suốt quá trình giảng dạy, Ngài Munindra không khuyến khích việc rèn luyện các năng lực thần thông có thể đạt được từ các tầng định thâm sâu.

Đức Phật ngăn cấm không cho các đệ tử Ngài thi triển thần thông trước người thường, từ thiên nhân thông, thiên nhĩ thông, tàng hình, tha tâm thông cho

đến nhớ lại các tiền kiếp... Người cũng không cho phép họ sử dụng các khả năng này trừ khi nào người đó đã chứng ngộ hoàn toàn. Đức Phật sở hữu được tất cả năng lực thần thông này, nhưng Người chỉ dùng chúng như một trợ lực để gieo duyên với chúng sanh và đem Chánh pháp đến với họ, chứ không để phô trương.

Chỉ những ai đã đạt đến một trình độ giác ngộ nào đó mới đáng tin cậy khi thi triển thần thông, vì như Ngài Munindra nêu rõ: “Thiền định có thể bị lạm dụng. Bằng sức mạnh của tâm, người ta có thể giết hại, trộm cắp, làm nhiều điều bất thiện. Thiền định chỉ thanh lọc tâm tạm thời. Tuy nhiên nó rất hữu ích để phát triển thiền quán và vun bồi các tâm thiện lành.”

Khi Ngài đang tu tập tại Miến điện, Hòa thượng Mahāsi thấy được mức chứng đạt cũng như đức hạnh trong sạch của Ngài nên có đề nghị Ngài học thêm về thần thông trước khi trở qua Ấn độ – “xứ sở của thần thông”. Tuy nhiên, vì Hòa thượng đã chỉ định Ngài dạy thiền cho các thiền sinh Bengali, Nepali và các người Á châu đang sống ở Rangoon đến học tại trung tâm Mahāsi, nên Ngài không có đủ thời gian và sự cách ly cần thiết cho việc luyện thần thông. Thế nhưng, Ngài cũng quyết định trao việc thực nghiệm này cho các môn sinh ưu tú nhất của Ngài.

Ngài Munindra muốn thử thách với quan niệm thông thường thời ấy cho rằng, “Chúng ta không thể học các pháp môn ấy được vì chúng đã bị thất truyền

cả rồi, chúng ta phải đợi đến thời Đức Phật kế tiếp ra đời.” Hoài nghi đó khiến Ngài hiểu kỳ muốn tìm hiểu xem sự thật ra sao, cũng giống như hồi còn bé, khi Ngài nghe mọi người nói là không ai chứng ngộ hoặc có thể chứng ngộ được sau thời kỳ Đức Phật còn tại tiền.

Khi tôi nghiên cứu thấu đáo Phật pháp và tự thân kinh nghiệm Pháp bảo, tôi thấy suy diễn đó không đúng. Đức Thế Tôn nói bất cứ ai thực hành đúng theo lời dạy của Người đều có thể chứng đắc đạo quả bất cứ lúc nào. Vì pháp học chưa thông suốt và pháp hành thiếu chu toàn nên người đời bàn khác lời Người dạy. Họ thường luận giải về bố thí và trì giới mà ít chú trọng về hành thiền.

Vào thời đó cho đến gần nửa sau thế kỷ hai mươi, quan niệm như thế về các chứng ngại của sự giác ngộ rất thông thường. Ngài Munindra đã dự phần vào công cuộc đổi mới tư tưởng, bắt đầu bằng một cuộc thực nghiệm...

Ngài chọn vài môn sinh có đức hạnh trong sạch. Ngài nói điều kiện trước tiên là phải thông suốt Giáo pháp, bởi vì nếu không có gốc rễ vững sâu trong đó, họ có thể làm lạc và trở nên cuồng nhiệt với năng lực của thần thông. Với những môn sinh đã được đặc biệt tuyển lựa, Ngài không lo sợ họ sẽ bị mê hoặc vào

các trạng thái thân diệu đó hoặc việc bản ngã họ được
thôi phồng lên.

Ngài giải thích thêm:

Hiểu biết về thiên chi – là gì, ra sao – không phải là điều xấu. Đức Phật cũng có tất cả những khả năng này. Từ sơ thiên ta có thể đi đến nhị thiên, đến bát thiên, rồi từ tầng thứ tám trở lại sơ thiên. Ta có thể xoay chuyển, vui chơi với tâm như vậy. Đó là một phước báu.

Nhưng chỉ nên sử dụng thiên chi để trợ duyên cho việc hành trì thiên quán được dễ dàng thông suốt. Các tầng thiên định không tận diệt được ô nhiễm và những trạng thái tâm tiêu cực như tham, sân, si. Nghiệp tạo tác từ quá khứ vẫn tồn tại. Chúng không thể bị tẩy sạch bằng thiên chi hoặc trì giới mà phải bằng thiên quán vipassanā.

Khi tâm tĩnh lặng và an trụ, ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm nổi lên trên bề mặt. Lúc chúng vừa trôi lên, ta thấy chúng là vậy – những yếu tố của vô minh đen tối. Nhưng nếu tâm ta trong sạch sáng ngời, chúng không được nuôi dưỡng khi vừa xuất hiện, và sẽ bị hủy diệt. Cứ như vậy, bằng cách này, tất cả nghiệp và ô nhiễm

*tích tụ từ quá khứ sẽ dần dần bị tẩy trừ, nhờ
sạch gốc rễ.*

Ngài Munindra miêu tả thành quả của vài môn sinh đã được rèn luyện pháp hành thiền chi. Ngài chủ yếu dùng phương pháp đề ra trong phần hai của cuốn Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), bộ chú giải kinh điển Nguyên thủy do Ngài Phật Minh Buddhaghosa soạn vào thế kỷ thứ năm.

Tùy thuộc vào tầng thiền mình nhập vào, hành giả có thể thăm viếng những cõi giới khác hoặc những mốc thời gian khác, bởi vì “tâm có thể du hành bất cứ nơi đâu, thấy được bất cứ cảnh vật nào, hay thi triển nhiều thần thông kỳ diệu. Khi tâm nhập vào một trạng thái định thâm sâu, hành giả sẽ vượt khỏi được tâm ý thức về vật chất. Chẳng hạn như nếu có ai đâm xuyên thân bạn, bạn sẽ không thấy đau, hoặc nếu có tiếng động, bạn cũng chẳng nghe âm thanh nào.”

Dipa Ma là một trong các môn sinh mà Ngài Munindra hướng dẫn để nhập vào tám tầng thiền căn bản và đắc thần thông. Jack Engler có thực hiện một cuộc phỏng vấn Bà Dipa Ma. Có lần Bà đã nhập vào và ở trong tầng bát thiền được ba ngày, tám giờ, ba phút và hai mươi giây rồi Bà xuất thiền chính xác đúng vào thời gian đã định trước. Bà có thể thi triển năm loại thần thông thuộc tục thế. Chẳng hạn từ phòng Ngài Munindra ở trung tâm Mahāsi tại Rangoon, Ngài thấy Bà đứng giữa không trung trên

các ngọn cây, đang chơi đùa trong một căn phòng do Bà xây bằng cách biến đổi yếu tố gió thành yếu tố đất.

Những lần khác Bà cùng người em gái Hema Prabha Barua hiện ra trong phòng Ngài để trình pháp. Dipa Ma cũng có thể rời phòng Ngài xuyên qua cánh cửa đang đóng hay xuyên qua bức tường gần nhất. Bà học cách nấu ăn bằng yếu tố lửa nổi lên từ bàn tay mình, và phân thân thành hai người để có bạn đồng hành khi phải đi đâu một mình trong đêm tối.

Để chứng minh các khả năng trên và cũng để xóa tan những nghi ngờ của một vị giáo sư đang dạy môn cổ sử Ấn độ tại Đại học Magadh ở Bồ đề Đạo tràng, Ngài Munindra cho sắp xếp một cuộc thử nghiệm đơn giản. Vị giáo sư cắt đặt một sinh viên cao học ở lại trong phòng của Ngài Munindra, tại Gandhi Ashram, để canh chừng Bà Dipa Ma đang ngồi thiền. Mặc dù Bà không hề đứng lên và rời phòng thiền, nhưng Bà đã xuất hiện tại phòng của vị giáo sư cách đó nhiều dặm và chuyện trò với ông.

Ngài Munindra cũng thử khả năng trở ngược về quá khứ và đi tới tương lai trên dòng thời gian của Bà. Khi Ngài biết rằng ông U Thant, một nhà ngoại giao Miến Điện, đã được lên thời biểu để đọc một bài diễn văn nhậm chức Tổng Thư Ký Liên Hiệp Quốc, Ngài phái Bà Dipa Ma đi đến thời tương lai để nghe và nhớ những lời trong bài diễn văn ấy. Munindra viết xuống những lời Bà nói. Sau đó, khi U Thant

đọc diễn văn, Ngài so sánh. Quả nhiên cả hai bài giống nhau.

Dipa Ma có khả năng làm tất cả các việc đó và còn nhiều hơn nữa. Nhưng Bà nói với Jack Engler rằng chúng chẳng có gì quan trọng vì không thanh lọc được tâm hay đưa đến giải thoát, không tăng trưởng trí tuệ, cũng không chấm dứt được khổ đau. Đó là những gì Ngài Munindra nhấn mạnh cho Sharda Rogell hằng mấy mươi năm sau khi cô muốn biết nhiều hơn về tu tập thiền chỉ và hiểu được cách nào Bà Dipa Ma đã đạt được thần thông.

Ngài dạy cô:

Thần thông không quan trọng lắm đâu. Chúng chẳng phải là cứu cánh cao quý nhất để ta bỏ thì giờ vào. Khi tôi trở về Ấn Độ, nhiều thiền sinh trước đó đã rèn luyện và đắc thần thông đến nói với tôi là họ đã mất hết thần thông rồi, không còn vận dụng chúng được nữa. Cũng vậy, Dipa Ma chỉ giữ được các năng lực đó khi Bà còn ở trong khóa thiền tích cực, nhập tâm sâu vào các tầng định, nhưng không thể duy trì được chúng khi trở lại đời thường. Thần thông có thể đạt được, và người ta có thể rèn luyện để chúng đắc được thắng trí – abhiññā (thường được gọi là lục thông), nhưng đừng để những thứ ấy trở thành chướng ngại trên con đường giác ngộ, giải thoát.

Ngài Munindra vạch rõ những giới hạn của kinh nghiệm các tầng thiên chỉ:

Các chướng ngại tâm bị đè nén, nhưng chúng không thể bị tận diệt ở đáy sâu của vô thức. Chừng nào ta còn nhập định trong các tầng thiên thì lúc đó tâm không bị các triền cái này khống chế, nhưng ta vẫn chưa được tự do hoàn toàn. Là người thường, ta không thể ở lâu trong các tầng thiên vì thân thể ta thuộc về cõi vật chất, cho nên ta phải trở lại cảnh dục giới.

Khi trở lại, tiếp xúc với các đối tượng giác quan, ta sẽ bị dính mắc với dục lạc ngũ trần rồi ta lại nắm giữ, quy tội... Bất an đến, sân hận đến hay tham lam đến. Nếu không có hiểu biết, không có trí tuệ thì việc rơi ra khỏi các tầng thiên khó có thể tránh được. Lúc đó, ta sẽ cảm thấy buồn tiếc.

Ngài Munindra nêu rõ rằng không như thiên định, thiên quán thật có khả năng tẩy trừ, từng bước một, tất cả những sức mạnh tiêu cực luôn tiềm ẩn, ngủ ngầm trong tâm như các lậu hoặc, ô nhiễm, triền cái và sẽ hoàn toàn nhỏ búng chúng tận gốc khỏi đáy sâu vô thức.

Giúp Người Khác Định Tâm

Ngài Munindra chưa khi nào dự qua một khóa tích cực về thiền chỉ. Hầu như suốt đời Ngài chỉ tập trung học và hành thiền quán. Tuy vậy, Ngài cũng kinh nghiệm được nhiều tâm định thâm sâu, có thể ngồi lâu trong nhiều giờ và áp dụng nó trong cuộc sống hàng ngày.

Uffe Damborg nói, “Nhờ sống với Thầy, ta có thể thực sự học để biết quý trọng năng lực và phước báu của thiền, dù chỉ là tâm định đơn thuần.” Ngài Munindra giải thích, “Ta có thể phát triển định tâm bằng cách vun bồi chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày.”

Tapas Kumar Barua ghi nhận rằng, là một sinh viên đang đi học, anh cảm thấy luôn bị chìm ngập trong các mối lo âu cứ xen lẫn vào các sinh hoạt đời thường của mình. Chú của Tapas, Ngài Munindra, giúp anh một giải pháp đơn giản: “Có thể là cháu đã cố gắng thực hiện nhiều điều trong chỉ một khuôn tâm duy nhất, cho nên nửa tâm ở kia, nửa tâm ở đây. Hãy tập gom tâm về chỉ cho một việc, cháu sẽ thấy lợi lạc ngay tức khắc. Bắt đầu ngay đi!”

Hồi tưởng lại những lời hướng dẫn của Thầy cũng giúp thiền sinh trau giồi định tâm. Trong khóa thiền năm 1980 tại Trung Tâm Mahāsi, Rangoon, Đại đức Kim Triệu *Khippapañño* nhận thấy rằng khi chánh niệm không khăng khít, tròn đầy để hay biết rõ

ràng các chuyển động phòng xẹp của bụng, Đại đức không đạt được định tâm toàn hảo.

Nhớ lại chỉ dẫn của Thầy mình, Ngài Munindra, về tiến trình của các chuyển động này đã giúp Đại Đức hoàn chỉnh cách hành thiền. “Thế là tôi đi sâu vào định và hết còn phóng tâm, suy nghĩ. Do đó, mỗi khi hành thiền không tốt, tôi lại nhớ đến lời Thầy dạy khi gặp lần đầu tiên ở Bodh Gaya năm 1967. Rồi thì sự tập trung đến nhanh chóng, tự động, giống như động cơ của chiếc xe hơi: khi tôi vặn chiếc chìa khóa, tức thì tâm định đến.”

Như Là Thần Thông

Mặc dù không thi triển thần thông như bà Dipa Ma, nhưng mức thâm định của Ngài Munindra đôi khi được thể hiện bằng việc có thể cảm nhận sâu sắc được những gì đang xảy ra cho các môn đệ mình.

Ginny Morgan kể lại một kinh nghiệm kỳ lạ khi cô đi chung xe với Thầy. “Khi anh tài xế trên băng ghế trước nói vài câu thiếu tế nhị, tôi đang ngồi đằng sau và nghĩ rằng, ‘Ồ, cái anh chàng này thật khiếm nhã.’ Thầy quay lại nhìn tôi, lên tiếng, ‘Ginny, cô đang nghĩ gì thế?’ Tôi nhìn Thầy, mỉm cười. Thầy đưa tay lên và nói, ‘Thôi, đừng trả lời. Chỉ cần biết là tâm cô đang có sự phiền não. Điều đó không xảy ra trong tâm ai khác, chỉ trong tâm cô mà thôi!’ Tôi

nghe, ‘Chà, bị bắt quả tang rồi!’ Rồi tôi cười, và Thầy cũng cười.”

Tuy Ngài Munindra không bao giờ nhận mình có thần giao cách cảm, nhưng nhiều người đã ngạc nhiên khi thể nghiệm được khả năng này của Ngài.

Daw Than Myint cùng mẹ là Hema Prabha Barua thường đến viếng Thầy vào mỗi buổi chiều ở trường thiền Mahāsi, không xa nhà họ bao nhiêu. Cô hồi tưởng, “Vào những ngày tôi cảm thấy mệt mỏi hoặc không có gì mới để trình pháp, tôi nói với mẹ tôi, ‘Hôm nay mình đừng đi. Sáng mai con sẽ đi sớm.’ Nhưng đôi khi mẹ tôi và tôi không thể ở nhà được. Mẹ tôi không nói gì, nhưng khi tôi hỏi mẹ có đi không là mẹ sẵn sàng đi ngay. Rồi chúng tôi rời nhà và thấy Thầy đang đi bộ, chờ chúng tôi trên đỉnh đồi. Có lẽ Thầy đang gọi chúng tôi trong tâm. Sau vài lần, mẹ tôi và tôi đều nghi như thế, bèn hỏi Thầy, ‘Bach Thầy, Thầy có gọi chúng con không? Chúng con định không đi, nhưng đột nhiên có gì thôi thúc phải đi.’ Thầy không phủ nhận mà cũng không công nhận, chỉ nói, ‘Ồ, đó chỉ là do đức tin, do *saddhā* của hai vị thôi!’”

Daw nói điều tương tự này cũng thường xảy ra cho nhiều người khác. Một dịp nọ, Ngài Munindra đang gặp khó khăn trong việc thông dịch và thiết tha muốn tìm hỏi một người Ấn có thể dịch từ tiếng Bengali sang tiếng Miến. Song người này ở cách trường thiền đến chín dặm. Lúc ấy, Ngài đang trong khóa nên không thể rời trường và cũng không có điện

thoại đề liên lạc. Nhưng sáng sớm hôm sau, người ấy đến gõ cửa phòng Thầy và nói, “Tự nhiên tôi chỉ muốn đến gặp Thầy.”

Bình Thường và Phi Thường

Một vài học trò người Á châu của Ngài Munindra có thể thấy được tiền kiếp, quả quyết đã từng được sống với Ngài trong kiếp trước, nhưng Ngài tránh bàn đến chuyện các kiếp quá khứ hay vị lai – có lẽ vì đó là một đề tài nóng bỏng, dễ gây bàn tán sôi nổi một cách thiếu cẩn trọng. Tuy nhiên, Ngài vẫn tiếp nhận các thế giới khác và những chiều không gian hay thời gian khác nhau của thực tại.

John Travis kể về những năm đầu tiên học ở Bodh Gaya, “Tôi lắng nghe Thầy đi vào những chi tiết kỳ thú, đôi khi hằng hai giờ đồng hồ, về vũ trụ học của Phật giáo. Quả thật kỳ diệu! Qua Thầy, bạn có thể cảm thấy mình đang được vây quanh bởi bao nhiêu là vị chư thiên và vạn dạng các pháp vô hình. Lúc ấy, mắt Thầy lấp lánh như được sáng soi từ những chúng sinh và pháp ấy. Với Thầy, chúng là một thực thể chứ không là một hệ thống vũ trụ chỉ có trong sự tin tưởng.”

Mặc dù có khuynh hướng và thường xuyên khuyên nhủ môn sinh thực chứng bình thường trong tiến trình tu tập – mục tiêu của Ngài là tuệ giác chứ không là thần thông – với khả năng thiên định tâm

sâu, Ngài vẫn là phi thường. Như Roy Bonney đã khẳng định, “Phước báu của Thầy là có được sự bình thường để diễn tả bao nhiêu là kinh nghiệm phi thường đã chứng đạt.”

Một số môn sinh của Ngài nhận xét rằng có vài thiền sư tỏa ra một làn sóng năng lực rung động mạnh mẽ khi bước vào phòng. Song khi Ngài Munindra đi ngang qua, họ không thấy gì đặc biệt cả. Thế nhưng, bên trong lại tiềm ẩn lời kêu gọi.

Grahame White nói, “Đó là điều tôi yêu thích ở Ngài Munindra: Thầy rất bình thường. Nhân cách vô cùng bình dị đó cũng là một trong những lý do Thầy không thu hút được nhiều người. Như Đức Đạt Lai Lama nói, ‘Tôi chỉ là một nhà sư bình thường.’ Ngài Munindra cũng là như vậy.”

*Mục đích của đời sống phạm hạnh này
không phải là lợi dưỡng,
không phải là tôn kính hay danh vọng...
cũng không phải là chứng đạt thiên định...*

*Tâm giải thoát bất thối chuyển
mới chính là mục đích, là cốt lõi,
và là cứu cánh tối hậu
của đời sống phạm hạnh này.*



~Phật Ngôn,
Trung Bộ Kinh 30.23

samādhi: từ *sam* (với nhau) + *ā* (hướng về) + *dhā* (giữ, nắm) có nghĩa là gom tụ lại, trái với rời rạc, tản mác; hay có thể từ gốc *samā* (đều đặn) + *dhi* (tinh thần) để chỉ trạng thái thăng bằng của một tâm không bị dính mắc. Thông thường, *samādhi* được hiểu là hướng tâm chặt chẽ trên một đối tượng duy nhất hay sự an trụ của tâm nhất điểm (*ekaggatā*). Tâm vững vàng, không lay động, phóng dật, quấy nhiễu bởi các đối tượng giác quan.

Samādhi được tăng trưởng tích cực từ “định dự bị” lúc bắt đầu hành thiền, đến “cận định” gần kề với “sơ thiền” (*jhāna*), và với “nhập định”. Khi *samādhi* có mặt ở bốn thánh đạo và quả (*magga phala*), bắt lấy niết bàn (*nibbāna*) làm đối tượng, thì *samādhi* cũng cấu hợp với các tâm siêu thế. Tất cả các loại định khác đều thuộc tâm hợp thế dù an lạc đến đâu. Vai trò quan trọng của vị thiền sư lúc này là chỉ rõ sự khác biệt của hai loại tâm đó.

Do công năng giúp tâm ổn định và ngăn chặn được năm triền cái (*nīvarana*) nên *samādhi* tạo được khoảng trống để có thể nhìn rõ và xuyên thấu, đưa đến tuệ giác. *Samādhi* cũng là nền tảng của lực thông (*abhiññā*), gồm các loại thần thông (*iddhis* hay *siddhis*). Vì một số thần thông có thể bị lạm dụng nên, theo truyền thống, chúng bị xem như các chương ngại cho mục tiêu giải thoát rốt ráo.

Samādhi thuộc nhóm thứ hai trong ba nhóm của Bát Chánh Đạo (giới *sīla*, định *samādhi*, huệ *paññā*), gồm chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Chánh định (*sammā-samādhi*) là mấu chốt cuối cùng của nhóm định, được định nghĩa là bốn tầng thiền định (*jhāna*) và cấu hợp với các tâm thiện. *Samādhi* là một trong bảy yếu tố giác ngộ (*bojjhaṅga*) và cũng là một trong ngũ căn (*indriya*) và ngũ lực (*bala*).



3

Giác Ngộ Là Điều Chắc Chắn Có Thể Được

Saddhā (Đức Tin)



Tôi không tin vào ý tưởng “không thể được.”

~ MUNINDRA

Đối với Phật tử Nguyên thủy trong gần suốt một thời gian dài của thế kỷ hai mươi, việc một người có thể đạt giác ngộ thường được xem như chuyện thần thoại. Mặc dù kinh điển Pāli có kể ra nhiều, hết đoạn này đến đoạn khác, về các đệ tử “nhập vào giòng Thánh” (chứng ngộ đạo quả Nhập lưu hay Tu đà hoàn *sotāpatti*, tầng đầu tiên của bốn tầng đạt đến niết bàn *nibbāna*) nhưng đa số mọi người đều nghĩ rằng những kỳ công phi thường ấy chỉ đạt được ở thời xa xưa, chứ không thể ở thời buổi hiện đại này.

Mãi đến giữa thế kỷ mười chín tại Miến Điện, một phong trào phục sinh thiền Tứ Niệm Xứ được kết hợp với cuộc đấu tranh chống chủ nghĩa thực dân đã bắt đầu làm thay đổi thái độ đó. Ngài Munindra được

hưởng phúc lạc từ chuyển biến này. Mặc dù có đức tin vững mạnh từ truyền thống gia đình, Ngài vẫn cảm thấy còn thiếu sót một điều gì đó. Cuối cùng Ngài đã tìm ra được điều đó tại Miến điện vào năm 1957.

Niềm Tin Từ Gia Đình

Biến Thành Đức Tin Tuyệt Đối

Cha mẹ của Ngài Munindra vốn là Phật tử thuần thành nên đã tập cho các con trau dồi đức tin Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) từ hồi còn bé.

Trời vừa rạng đông, người mẹ lo tưới nước mát cho gian nhà tranh vách đất, đặt lên bàn thờ một bát nước và đốt hương trong lò lửa để nhà thơm tho. Sau khi tắm rửa xong, cậu bé Munindra và mấy anh em ra mảnh vườn nhỏ hái hoa đặt lên bàn thờ. Rồi cả nhà cùng ngồi lại tụng kinh chung với nhau. Khi tụng niệm và cầu nguyện xong, mấy cậu bé cúi đầu lạy các người lớn để tỏ lòng tôn kính và nhận lời chúc phúc của họ. Vào buổi chiều khi các trẻ đi học về, họ lập lại nghi thức này một lần nữa.

Khi Munindra được khoảng tám tuổi, người cha bắt đầu cho cậu học *Dhamma-saṅgaṇī* (Phân Loại Các Pháp hay Bộ Pháp Tụ) là bộ thứ nhất của *Abhidhamma piṭaka* (Vi Diệu Pháp tức tạng thứ ba của Tam Tạng Kinh Pāli), do một người bà con dịch sang tiếng Bengali. Vì còn quá nhỏ, Munindra không

thể hiểu được ý nghĩa nhưng cậu rất thích và trân quý cuốn sách.

Mặc dù từ lúc còn bé đã tin tưởng vào sự giác ngộ của Đức Phật, nhưng mãi đến những năm bốn mươi tuổi, đức tin bất thối chuyển (*saddhā*) vào Tam Bảo của Ngài Munindra mới thật sự chín muồi. Trước khi sang Miến điện, trong tâm Ngài vẫn còn vương vấn vài hoài nghi về Pháp bảo – vì chưa thể nghiệm được các điều đó – cho đến khi đạt thân chứng đầu tiên qua công năng hành thiền dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng Mahāsi.

Ngài Munindra kể lại, “Lần đầu tiên ném được hương vị Pháp bảo, tôi thấy được sự thật y như nó là, tâm tôi tràn ngập niềm phấn khởi với đức tin bất thối chuyển nơi Giáo pháp. Pháp hành này đã làm sáng tỏ nhiều nghi vấn tôi từng cu mang.”

Thời gian còn lại của cuộc đời, Ngài Munindra khích lệ và hướng dẫn những người khác tu tập theo đường Đạo. Với Ngài, một đức tin bất thối chuyển không bao giờ chỉ là niềm tin đơn thuần nơi một truyền thống nào đó, mà là một niềm tin tưởng tuyệt đối vào giá trị thanh lọc và giải thoát của con đường mà Đức Phật đã đi.

Từ kinh nghiệm thực chứng của mình, Ngài biết rõ điều gì có thể thực hiện được. David Johnson nói, “Ngài Munindra sẵn sàng trình bày cho bất cứ ai muốn nghe về Tam Tướng, tức ba đặc tánh chung của các pháp hữu vi (pháp chịu điều kiện) – vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, và vô ngã *anattā*. Ngài như một

nhà khoa học vừa hoàn tất một công trình khám phá và phải nói cho mọi người biết rằng điều mình vừa tìm kiếm được kỳ diệu biết bao, và rằng ai cũng có thể tự tìm kiếm được điều ấy.”

Tại Sao Không Là Bây Giờ?

Ngài Munindra nhấn mạnh rằng nếu giác ngộ là việc có thể được trong thời Đức Phật, thì tại sao không thể được ở thời bây giờ ?

Ngài nhiệt tình trong xác quyết này đến nỗi có thể sách tấn các cư sĩ – Á cũng như Âu – hành thiền và chứng nghiệm Giáo pháp dù đang sống ngay giữa đời thường. Rồi các vị cư sĩ này lần lượt hỗ trợ người khác trên đường tu tập giải thoát. Chẳng hạn bà Dipa Ma đã tạo một ảnh hưởng sâu rộng cho một số phụ nữ nội trợ ở Calcutta – cho dù họ không có phước duyên hưởng được hương vị an tĩnh của một trường thiền – cũng như một số học trò ở Tây phương.

Kamala Masters giải thích, “Tôi thấm nhuần lời dạy của Thầy rằng không cần phải thực hành một phương cách riêng biệt nào đó mới đạt được niết bàn. Thầy cho tôi thí dụ về những vị đã chứng ngộ trong lúc đang ăn hay đánh răng, hoặc bất cứ lúc nào. Tôi luôn luôn cảm nhận rằng khả năng này thật sự có, và nó vượt ra ngoài mọi hình thức hay khuôn khổ. Tôi đã thấy nhiều thiên sinh đạt được điều đó mà không

cần phải qua Á châu tu học, và nhiều phụ nữ nội trợ thành tựu ngay trong vai trò này của mình.”

Ngài cũng khích lệ người cháu gái Subhra Barua bằng những câu chuyện về những người như thế. “Thầy dạy tôi rằng ngay trong thế gian này, bây giờ đây, ta vẫn có thể chứng đắc chánh quả và chấm dứt khổ đau. Thầy luôn sách tấn tôi hành thiền vì giác ngộ là điều có thể đạt được.”

Ngài Munindra chống lại chủ nghĩa bi quan về khả năng giác ngộ bất cứ lúc nào ai đó hỏi Ngài rằng có hay không những vị đã đạt các tầng Thánh Tu đà hoàn (Nhập lưu), Tư đà hàm (Nhất lai) và A na hàm (Bát lai) trong thời này. Ngài khẳng định là thật có những vị như vậy, nhưng không có dấu hiệu, hình tướng hay là hào quang nào biểu hiện cho sự chứng ngộ ấy. Lời xác quyết này đã thúc đẩy nhiều hành giả kiên cường tu tập.

Vào cuối thập niên sáu mươi và đầu bảy mươi, khi Joseph Goldstein bắt đầu thiền tập với Ngài Munindra ở Bồ đề Đạo tràng, họ thường cùng đi bộ qua các làng mạc. Joseph nhớ Thầy đã chỉ cho ông những người dân chất phác từng là môn sinh của Thầy, nhiều người trong số đó đã đạt đến các tầng giác ngộ khác nhau.

Joseph nói: “Tôi cảm thấy được khích lệ khi nhìn những vị ấy, vì nếu chỉ căn cứ theo bề ngoài thì sẽ không bao giờ đoán được chứng đắc tâm linh của họ. Họ có vẻ chỉ là những người dân làng bình dị đang làm công việc thường nhật. Tôi được trực tiếp, mắt

thấy tai nghe, một chân lý hay được nhắc đến rằng giác ngộ không tùy thuộc vào trình độ học thức hay xã hội. Thầy đã kể rất nhiều trường hợp này, và đặc biệt là về bà Dipa Ma cùng các chứng đắc của Bà, khiến mọi người nung nấu và giữ vững trong lòng những nguyện ước cao cả nhất.”

Uffe Damborg cũng đồng ý: “Tôi tin là mình đang hướng về niết bàn hay giác ngộ. Có thể không phải là ngay kiếp này, nhưng tôi vững tin rằng đời sống mình đã có hướng đi, và rằng mục tiêu này có thể đạt được. Niềm tin này bắt nguồn từ một thứ thân tình và gần gũi tâm linh mà tôi cảm nhận được qua mối liên hệ giữa Ngài Munindra và tôi.”

Sự Hiện Diện Tràn Đầy Niềm Tin

Sự hiện diện đơn thuần của Ngài Munindra, một người ngập tràn niềm tin không lay chuyển nơi Giáo pháp, có khi là điều duy nhất cần thiết cho một số người.

David Gelles gọi đó là một “nguồn khích lệ thật sự và bổ ích.” Thử theo lời giới thiệu của Ngài Munindra, David đến dự khóa thiền ở Dhamma Giri (một trung tâm thiền do Ngài Goenka sáng lập tại Igatpuri, Ấn độ, nơi Ngài Munindra đang thường trú). “Thầy cùng tôi đi bộ quanh khuôn viên, bàn về các dự án tương lai của Igatpuri. Thầy rất lạc quan và có tầm nhìn xa.”

David đã có một khóa thiền đầy gian khổ. Ông trải qua nhiều ngày cả thân cùng tâm đau đớn khủng khiếp. Tuy vậy ông nói, “Vượt qua được khóa thiền là một trong những ngày hạnh phúc nhất của đời tôi – không hiểu vì sao. Tôi không đạt được một trạng thái tâm đặc sắc nào mà tôi có thể duy trì được từ đó đến nay. Chỉ có nguyện lực và hành trì của tôi, và sự có mặt của Thầy – có Thầy minh chứng những gì tôi thể nghiệm được, cứ như Thầy đã nắm tay tôi bước vào và vượt qua khóa thiền vậy.”

Mặc dù Peter Martin là học trò và phụ giáo của Ngài Goenka, sự hiện diện của Ngài Munindra ở Dhamma Giri lúc nào cũng như một mẫu mực hỗ trợ tinh thần cho Peter, nhất là trong những giai đoạn gian khó của các khóa thiền dài tích cực.

Peter kể: “Sự hiện diện của Thầy thật là vững chắc và thiết thực. Hễ đi ngang tu cốc của Thầy là tôi thấy những đôi dép để ngay ngắn ngoài cửa, hoặc chiếc y trắng của Thầy phơi trên giây. Ánh đèn từ phòng Thầy sáng tỏ lúc tôi đi đến thiền đường, vào bốn giờ sáng, cũng như khi tôi trở về phòng, đã về khuya. Thật yên ổn trong tâm khi biết rằng Thầy đang hiện diện.”

Peter nói tiếp: “Đôi khi các khóa thiền dài ngày khá vất vả cho tôi. Những lúc nặng nề quá, tôi thường đi bộ ngang cốc của Thầy và tự trấn an với sự kiện trong đó có một chúng sanh này đây, chắc chắn là đang hành thiền hoặc đang rải tâm từ, hướng mọi ý nghĩ trong sạch và mong ước thiện lành đến tất cả

chúng sanh chung quanh – Tôi biết Thầy luôn hành trì như thế. Được ở trong cùng một môi trường với một người đặc biệt như Thầy, thật là an tâm.”

Ngài Munindra mang lại cho môn sinh đức tin để nối kết với giáo lý truyền thống. Peter nói tiếp, “Thầy là hiện thân của đạo pháp và là biểu hiện của những phẩm hạnh mà tôi đang cố gắng vun bồi, cũng như của con đường mà tôi chọn đi theo. Thầy không là một người thầy giảng dạy bằng lời nói – tôi không bao giờ nghe Thầy trình trọng ban pháp – nhưng bằng cung cách cư xử với mọi người, giới hạnh của Thầy, và cách thức Thầy nói chuyện. Thầy ban niềm tin cậy và thể hiện sự chân thật, hạnh xả ly, lòng hy sinh và tâm từ bi – những đức hạnh mà đối với tôi thật là quan yếu và tôi hằng cố gắng tu tập. Thầy đã thăng tiến được chúng qua tiến trình tu tập của chính mình.”

Kamala Masters cũng được Thầy nâng cao niềm tin vào khả năng đi theo đường đạo cho đến mục tiêu tối hậu bởi vì “Thầy không chỉ giảng dạy bằng kinh sách, mà tự thân Thầy thật sự chính là những gì Thầy giảng dạy. Hạnh tôn kính, khiêm cung, từ ái, bi mẫn, độ lượng, nội tâm an tĩnh và trí huệ thâm sâu được thể hiện rõ ràng nơi Thầy. Thầy dạy bằng thân giáo. Khi ta thấy Giáo pháp thể hiện qua một người nào đó, ta được thực tại sinh động ấy truyền cho một niềm tin sâu sắc là ta cũng có khả năng tương tự. Và niềm tin ấy gắn bó chúng ta lại với nhau trong sự tu tập...”

Với Kamala, “Gương Thầy đã đánh thức trong tôi lòng tự tin và sự quyết tâm để nhận rõ được những ước nguyện tâm linh của mình. Đây là lý do tôi nhận biết được Thầy chính là một vị thầy tâm linh của tôi.”

Manisha Talukbar ghi nhận, “Thuyết pháp thì dễ; ai cũng có thể làm được. Nhưng Thầy là hiện thân của Pháp bảo qua cách sống trong đời thường và cách thăng tiến đức hạnh trên đường Đạo. Thầy là nguồn cảm hứng, khích lệ cho chúng ta. Mỗi khi gặp một trở lực nào, tôi nhớ đến Thầy và rồi có thêm sự dũng cảm, sức mạnh để đối mặt với vấn đề. Thầy luôn luôn làm cho mọi việc trở nên đơn giản, khiến ta tin rằng, đúng vậy, ta thật có thể sống cuộc đời đúng theo Giáo pháp.”

Itamar Sofer nói, “Thầy lúc nào cũng hướng môn sinh về niềm tin ‘đúng, đúng là ở đây và bây giờ, không phải ở chỗ nào khác xa xôi.’”

Ta Có Thể Đi Bao Xa

Như Rebecca Kushins kể lại, cô học được từ Thầy rằng “nếu tôi thực sự muốn nhìn vào từng chi tiết nhỏ của đời mình và hiểu thế nào là đang sống, thấy được những gì đang diễn ra trong đời sống bí ẩn này và hiểu rõ tâm của tôi, tôi thật có thể làm được điều đó. Trong sự hiện diện và với lời khuyến khích của Thầy, tôi thấy mình quả muốn điều ấy một cách chân thành. Tôi không chút hoài nghi khi Thầy nói rằng tôi thực

sự có thể chứng ngộ. Như theo một định luật vật lý nào đó – khi ta khởi động cho một vật có quán tính lăn đi, nó sẽ cứ tiếp tục lăn – tôi có cảm tưởng đã được Thầy thúc đẩy tôi tiến lên, và giờ đây tôi vẫn đang tiếp tục đi.”

Thông điệp của Ngài Munindra là ta có thể tiếp tục thực hành cho đến khi đạt được mục đích. Danny Taylor nói về Ngài như sau: “Thầy hiện thân cho sự thăng tiến trên đường Đạo, cho ta cảm nhận được mình có thể đi bao xa. Sự kỳ diệu của Giáo pháp thật vô tận – hãy sẵn sàng cho đích kế tiếp.”

Rồi Danny nói thêm về ảnh hưởng của Thầy: “Nếu bạn cảm giác có ai đang nhìn mình, dù chỉ trong khoảnh khắc, bạn sẽ thấy như mình đang nằm trong tầm quan sát của họ, cũng giống như việc ai cho bạn đức tin. Tôi cảm nhận được điều này thật nhiều từ Thầy, từ những bức thư Thầy viết cho tôi. Những tiếp xúc với Thầy đã giúp tôi gây dựng một sức bật mạnh mẽ, không biết tự bao giờ...”

Danny tiếp lời: “Tựa như trong một cuộc đua xe đạp khi các tay đua di chuyển thành từng đoàn, có một tay đua dẫn đầu, làm thành hàng rào chắn gió, tất cả các tay đua khác cứ thế đạp theo sau. Chạy sau người dẫn đầu như thế sẽ dễ dàng hơn vì được luồng hơi đàng sau một vật chuyển động trợ lực. Ngài Munindra mang đến luồng hơi trợ lực này, khiến ta cảm giác ta có thể tiến xa mà không nặng nhọc.”

Heather Stoddard vẫn nhớ mình đã được “kéo vào” như thế nào trong chuyến viếng thăm Bodh

Gaya lần đầu, năm 1966. Bà đã rất thích thú tìm hiểu và đọc các sách về Phật giáo trước khi được đến ngôi dưới Cội Bồ Đề để hành thiền theo cách riêng của mình. Bà nhớ lại, “Tôi ngồi được một lúc thì có một người đàn ông đi đến, mặc đồ toàn trắng với một chiếc khăn trắng quấn đầu. Ông ta nói, ‘Đi theo tôi.’ Thế là tôi đứng dậy và đi theo. Giản dị như thế đó. Tôi trao đổi với ông vài câu ngắn gọn. Ông nói, ‘Cô nên tham dự một khóa thiền ba tuần.’ Tôi trả lời, ‘Vâng, được.’”

Bà cười và ghi nhận, “Ở Ấn độ, thường ta không đi theo một người đàn ông chưa hề quen biết. Nhưng tôi đi theo ông không chút do dự, như là một việc hết sức tự nhiên, chẳng có ngăn ngại gì. Khóa thiền trôi qua thật suông sẻ. Tôi đã học được nhiều điều trong ba tuần ấy hơn là trong cả đời tôi. Sau đó tôi không bao giờ được gặp lại ông, nhưng quả là một sự kiện vô cùng quan trọng và kỳ diệu cho tôi được ông dẫn dắt.”

Muốn Biết

Nhiều người tò mò muốn biết Ngài Munindra đã hiểu biết những gì. Cái gì làm Ngài thật tươi vui, trầm tĩnh và tràn đầy lòng thương yêu như vậy? Từ thuở bé, Ngài cũng đã hiểu kỳ như vậy về Đức Phật.

Oren Sofer là một trong nhiều người Tây phương hay thắc mắc, “Ngài đã giác ngộ chưa? Ngài có thực

sự kinh nghiệm điều này không? Điều này có là sự thật không?” Một ngày kia, Oren hỏi thẳng Ngài Munindra rằng Ngài đã giác ngộ rồi chưa. Ngài nghiêng người ra phía trước, nhìn thẳng vào mắt Oren, và nói với ông rằng, “Ngay cho là tôi đã giác ngộ, làm sao tôi có thể nói cho bạn biết được?”

Oren nhớ, “Tôi cảm nhận được một xác định ngầm rằng đó là điều có thật, rằng trong tâm Ngài chẳng có một nghi ngờ về điều ấy. Ngài như đang nói với tôi, ‘Phải – và tôi không thể nói với bạn được. Bạn phải tự tìm hiểu cho chính bạn. Giác ngộ có thể đến bất cứ lúc nào.’ Đó là một sách tấn cho khả năng ‘có thể thành tựu’ nơi tôi. Thật vô cùng khích lệ!”

Đôi khi thiền sinh nghĩ họ đã biết được thế nào là giác ngộ, cho đến khi vấn hỏi Ngài Munindra thì khám phá ra rằng không phải vậy. Jeffrey Tipp ném được hương vị của đức tin khi ông bàn luận với Ngài về một kinh nghiệm thiền tập đạt được ở IMS. Sau khi diễn tả cho Ngài xong, ông hỏi, “Thưa Thầy, đó có phải là một khai ngộ thực sự không? Đó có phải là một thoáng thấy được Phật tánh không?” Và Munindra trả lời, “Không, không phải đâu!”

Đối với Jeffrey sự kiện đó đánh dấu một bước ngoặt quan trọng. “Ngài chỉ nói ngắn gọn, rồi cho qua như là một trong những kinh nghiệm thiền tập vậy thôi, nhưng câu trả lời của Ngài rõ ràng và quả quyết một cách nhẹ nhàng, từ ái. Việc này đã dạy tôi một bài học: Nó cắt đứt sự dính mắc của tôi với những hiện tượng xảy ra trong tâm, và giúp tôi nhận

thức chiều sâu thâm tâm của cái tôi đang nỗ lực vun bồi, một chiều sâu mà tôi không thể thấu đáo được với bất cứ kinh nghiệm nào tôi đã có. Nó nâng tiêu chuẩn thành đạt. Tôi bắt đầu nhận ra rằng, ‘Ồ, mình thật phải tu tập tinh tấn và kiên trì nhiều hơn nữa, vì kinh nghiệm chúng đặc vượt ngoài tầm mức suy tưởng của mình.’”

Câu trả lời đơn giản ấy tác động như một lời truyền đạt mạnh mẽ: “Trước kia, tôi chấp chặt vào ý niệm thế nào là giác ngộ, thế nào là một con người giác ngộ, và thế nào là một kinh nghiệm về Phật tánh. Tôi đã đọc qua thật nhiều kinh sách, đã thiền tập gần tám năm trời, đã từng là giáo thọ dạy Thiền Siêu việt (Transcendental Meditation) và đã là một tu sĩ Thiên Chúa giáo. Tôi nghĩ mình có cả một bụng đầy pháp hành và biết rõ mục tiêu của mình. Câu trả lời của Ngài cho tôi thấy là mình thực sự chưa nắm vững một chìa khóa nào cả, và rất cần phải nương vào một bậc thầy đã chứng ngộ.”

Jeffrey nói tiếp, “Cuộc trao đổi trên chỉ ngắn trong giây lát, nhưng Thầy đến từ một nơi không có hoài nghi, chỉ có đức tin trọn vẹn, và chỉ nói trực tiếp từ thân chứng. Giống như khi bạn uống nước và biết nước đó lạnh, cái biết như thế nằm trong lời nói của Thầy, truyền đạt một đức tin vô bờ bến. Thầy tập trung hoàn toàn vào những lời tôi đang nói và hiểu rõ được tâm ý tôi lúc bấy giờ, và Thầy biết nó sắp chín muồi. Đó là lúc mà tôi có thêm một nhận định về vai trò của một vị thầy, rằng đó không phải là bất cứ một

ai biết thuyết pháp và hướng dẫn một khóa thiền, nhưng còn là người dẫn dắt bạn đi vào nội tâm. Cách dẫn dắt này không có trong sách vở – đó là Giáo pháp sống thực.”

Đức Tin Như Một Niềm Say Mê Đạo Pháp

Đức tin của Ngài Munindra thật nồng nhiệt và dễ truyền lan sang người khác. Sara Schedler nói, “Cách Thầy công hiến trọn vẹn cho đạo pháp thật là bình dị, không khoa trương, giả tạo, đại ngôn. Ngược lại, tôi được trưởng dưỡng trong một gia đình mà đức tin là một cái gì thật phức tạp, bởi vì cha tôi đã truyền lại một tín ngưỡng Thiên Chúa giáo chính thống. Dù Ngài Munindra cũng có giảng về chư thiên hoặc về những cảnh giới khác, nhưng luôn luôn kết luận: ‘Những chuyện ấy có thật, nhưng đừng vội tin vào lời tôi.’ Một thái độ thật nhẹ nhàng, không giống với đức tin đầy tính thương phạt nặng nề mà tôi quen thuộc từ nhỏ.”

Lòng tin yêu Giáo pháp nồng nhiệt có khi khiến các pháp thoại của Ngài kéo dài đến mấy tiếng đồng hồ. Vài môn sinh thấy rằng việc nghe các bài thuyết giảng đó là cả một thử thách cho sức kham nhẫn của họ.

Nhưng Matthias Barth lại nghĩ khác, “Pháp của Thầy rất hay và thoáng. Thầy có thể khởi đầu hầu như từ bất cứ ở một điểm nào, và chỉ trong chốc lát,

đi ngay trọng tâm của một luận bàn Phật pháp rộng lớn nhưng thật rõ ràng, chính xác. Mỗi người ngồi nghe trong phòng đều có cảm tưởng là Thầy đang hướng về mình, đang giải quyết vấn đề cho riêng mình. Niềm tin Tam Bảo vô bờ ấy đánh động mạnh mẽ vào tâm mọi người đang lắng nghe.”

Với Robert Beatty, lòng nhiệt tâm của Munindra là một gương mẫu để noi theo. Ông nhớ mãi một câu đặc biệt mà Ngài từng nhiều lần thiết tha, hùng tráng thốt lên, “Ánh sáng đã bùng lên từ Bodh Gaya và tỏa tràn ra khắp thế giới.”

Howard Cohn nhận định, “Dấu ấn sâu đậm nhất là hiện thân của Đạo pháp nơi Thầy: lòng từ ái, nhiệt tâm sách tấn, cùng cách sống bình dị, sáng trong. Lòng kính yêu Giáo pháp và sự tận tụy hướng dẫn cốt lõi pháp hành vipassanā của Thầy có sức tác động mãnh liệt hơn tất cả phương cách giảng dạy khác. Tôi luôn nghĩ về Thầy như thế và cảm thấy thật là một phước báu được tu học với Thầy, được sống trong từ trường của Thầy, được hưởng một cảm giác an toàn và tin tưởng.”

Thế Hiện Bao La

Niềm tin tưởng mạnh mẽ vào đường Đạo của Ngài Munindra thể hiện bao la hơn là chỉ trong phạm vi thiền định. Có lần Jack Engler hỏi: “Thưa Thầy, thế nào là Giáo pháp?” Không hề do dự, Ngài trả lời

ngay bằng giọng Anh-Án của Ngài, “Giáo pháp là sống viên mãn đời mình.”

David Brody tả lại tầm rộng bao la của Đạo, phản ảnh từ Ngài Munindra, đã gây chấn động trong tâm mình như thế nào ở Bodh Gaya, “Tôi nhớ Thầy đang giảng về những trạng thái lúc tâm thình lạng. Lúc đó, Thầy tuy tuổi đã già, cũng bằng ông tôi, nhưng vẫn ngồi tham dự những khóa thiền mà tôi, hai mươi tuổi, không thể làm được vì nhiều lý do khác nhau. Hình ảnh ấy dạy tôi rằng khả năng thực hiện được và thành tựu được trong đạo Phật quả là rộng lớn, ngoài sự suy tưởng của tôi.”

David tiếp lời: “Thầy gieo niềm tin phục cho mọi người qua cách sống an lạc và nhẹ nhàng của mình, thể hiện thật rõ nét ngay từ lúc đầu được tiếp cận với Thầy. Ở cạnh Thầy cho tôi thấy sống cuộc đời đúng theo lời Đức Phật dạy là một con đường cao thượng. Nhiều người đã sống như vậy từ hàng ngàn năm nay, và còn sẽ tiếp tục như vậy mãi, vì cách sống ấy được đặt trên nền tảng của Chân Lý.”

David nhớ lời Thầy dạy: “Khi bạn đã hoàn toàn chấp nhận chân lý cao thượng thứ nhất về sự khổ – Khổ Đế, bạn không thể nào trở lui được nữa. Nói cách khác, bất cứ ai đã thật sự kinh nghiệm được Pháp bảo sẽ không thể trở lui lại sự không hiểu biết. Ngay cả khi bạn rời xa nó, bạn cũng không thể giả vờ như mình chưa bao giờ biết.”

Giáo Pháp

Không Bị Sự So Sánh Làm Suy Suyển

Tâm nhìn rộng lớn của Ngài Munindra càng thâm sâu hơn sau quá trình rèn luyện với Hòa thượng Mahāsi. Được Hòa thượng cho phép, Ngài đến viếng các trung tâm thiền vipassanā ở Miến điện, mỗi nơi dạy một phương pháp khác nhau.

Sau khi làm quen với ít nhất bốn mươi kỹ thuật hành trì thiền tuệ, Ngài thấy rõ là pháp hành không giới hạn chỉ trong một cách thức thực tập duy nhất. Ngài tin rằng tất cả các phương pháp, từ cốt lõi, đều có thể dẫn đến tuệ giác. Có lẽ vì vậy mà Ngài không bao giờ tranh đua cũng như không hề lo âu về việc mất các môn sinh về phía những vị thầy hay truyền thống khác.

Sharon Salzberg ghi nhận rằng, khi các người tâm đạo Tây phương bắt đầu đến Ấn độ vào cuối thập niên sáu mươi, xứ sở này đã có (và hiện nay vẫn vậy) rất nhiều vị trưởng giáo và vô số trường phái tâm linh với đủ mọi sắc thái và hình thức. Đối tượng lựa chọn quá thừa thãi có thể gây hoang mang và mâu thuẫn cho người tâm đạo, khiến họ cứ phải tiếp tục đi thăm dò, trông mong có một người hay một pháp nào đó đáp ứng được sự tìm cầu của mình.

Một số thiền sinh trình với Ngài Munindra là họ muốn được thọ giáo một vị thầy khác hoặc tìm hiểu

một pháp hành khác hơn vipassanā. Ngài luôn giữ sự cởi mở và khuyến khích. Họ thường ngạc nhiên trước phản ứng này và xin Ngài giải thích.

Với sự trầm tĩnh cố hữu và đức tin vô bờ vào công năng chuyển hóa chúng sanh của Đạo pháp, Ngài nói: “Giáo pháp không bị sự so sánh làm suy yếu.” Đạo pháp và đạo sư không cần sở hữu bất cứ điều gì hay một ai. Có lần Ngài nói với Oren Sofer, “Đây không phải là pháp của Munindra mà là Pháp của Đức Phật. Tôi không dạy pháp của Munindra. Chỉ có một Giáo pháp.”

Gregg Galbraith thuật lại, “Nếu thấy ai có tiềm năng, Thầy thường tìm hiểu về họ trước rồi sau đó bảo mọi người, ‘Hãy đến để nghe những điều họ nói,’ thay vì giới hạn các phương pháp giảng dạy hoặc bảo người ta phải theo học pháp này hay pháp nọ. Ngài hết sức cố gắng giương cao toàn vẹn ngọn buồm Đạo pháp ở phương Tây. Mặc dù Ngài luôn nỗ lực truyền dạy pháp hành của Hòa thượng Mahāsi, nhưng Ngài không chủ trương chỉ có một phương pháp duy nhất. Ngài tin chắc rằng dù hành thiền theo Zen, theo Tây tạng, hay theo các thứ thiền khác, nếu bạn nắm vững được cốt lõi của Chánh pháp, thì cách dạy ở đâu cũng có thể mang lại kết quả giống nhau, đừng hoang mang trước những pháp môn khác nhau nhưng mang được Đạo lại cho ta.”

Về sau, khi Joseph Goldstein viết về đề tài này trong cuốn sách *Chỉ Một Giáo pháp (One Dhamma)*, ông nói đã học được ở Ngài Munindra rằng “tất cả

mọi kỹ thuật trong pháp hành chỉ là những phương tiện thiện xảo.”

Ngài Munindra cũng học điều này từ chính thầy của mình. Khi Ngài đến xin phép Hòa thượng Mahāsi được đến học hỏi ở các trường thiền khác tại Miến điện, Hòa thượng dạy, “Một khi đã hiểu rõ bản chất của tâm và cốt lõi của Chánh pháp thì không còn khó khăn gì nữa. Hãy đi gặp tất cả các thiền sư. Thấy biết được Đạo ở nhiều góc cạnh khác nhau là điều rất nên làm.”

Gregg Galbraith nói, “Một trong những điều tôi học hỏi từ Thầy là phải nhìn bên trong chính mình để tìm thấy Pháp. Vì thế Thầy hay gửi học trò đi khắp nơi, học bất cứ pháp môn nào, để khỏi bị trói cột vào định kiến hoặc quy ước. Nhờ vậy tôi học hỏi được nhiều hơn, vì cũng giống như các môn sinh khác, tôi hay đi tìm câu trả lời rốt ráo và kiếm con đường đúng, và thường ta lại tìm kiếm một giải đáp bao phủ bởi truyền thống, nghi thức hay giáo điều. Thầy dạy rằng ta có thể học hỏi từ những điều ấy, nhưng đó không phải là Đạo. Như Đức Thế Tôn đã tuyên dạy, ‘Hãy là ngọn đuốc cho chính mình.’”

Với Gregg: “Thầy Munindra đã trực tiếp và gián tiếp truyền bá điều đó thật khéo léo, vì Thầy đã khơi được nguồn ánh sáng và đem cái thiện lành ở bên trong mọi người ra. Ít khi được ở gần Thầy mà không thấy mình tốt đẹp hơn bởi vì Thầy không bao giờ hạ thấp ai hay phê phán ai.”

Biểu Lộ Tín Tâm

Ngài Munindra cũng biểu lộ tín tâm qua thái độ hành xử không chấp ngã của mình đối với người khác.

Erik Knud-Hansen làm sáng tỏ điều đó: “Tôi không bao giờ thấy Thầy tỏ ra mình là một ‘bậc thầy tâm linh’. Thầy không áp đặt ai tin vào Đạo hay một pháp môn nào. Với Thầy, trưởng dưỡng đức tin là một hành trình nội tâm tự do, không bị cản trở bởi điều nào đó từ bên ngoài cố thuyết phục ta: ‘Ồ, bạn nên biết giới hạn, nên biết kiềm chế mình; bạn phải thực hành đúng.’ Về điểm này, tôi thật sự kính phục Thầy. Thầy thanh thoát và tự nhiên, không kiểm tỏa bất cứ điều gì, bất cứ ai.”

Với Erik, “Thầy cũng là điển hình của một người không ngại trình bày giáo lý, cả những khi người nghe không còn kiên nhẫn với những bài pháp dài của mình. Thầy tin rằng dù người nghe phải chịu đựng như vậy, thì cũng phải thế. Thầy tự cho phép mình phục vụ nhu cầu tâm linh mà không phải cố gắng làm sao cho mọi người được dễ chịu, thoải mái.” Erik cười và nói rằng đối với Thầy, “được nghe Pháp càng nhiều càng tốt.”

James Baraz bổ túc, “Cung cách đó thật giản dị, hồn nhiên nhưng vô cùng dũng cảm. Thầy không hề nao núng bởi những suy nghĩ, phê phán của người khác, vì Thầy có niềm tin kiên định và mạnh mẽ nơi Giáo pháp hơn là niềm tin nơi một người nào. Tuy

nhiên, Thầy rất tôn trọng người khác – nơi nào ta tìm được sự thật, nơi ấy là Đạo pháp.”

Tin Vào Người Khác

Ngài Munindra cũng bày tỏ đức tin vào oai lực của Pháp bảo qua lòng tin cậy vào khả năng của các môn sinh, ngay cả khi họ chưa đủ tự tin vào chính mình.

Peter Meehan nhớ có lần Thầy đến gặp anh trong khóa thiền riêng tại Trung tâm Thiền Quốc tế ở Bodh Gaya cuối năm 1979: “Tôi nhớ có nói đại khái như, ‘Tôi không biết điều này’, và Thầy nói, ‘Đừng lo, điều đó tốt cho bạn thôi. Cứ tiếp tục.’ Thầy không luôn luôn cho tôi một giải thích, như các thiền sư bên Âu Mỹ, nhưng về tin tưởng của Thầy đã thúc đẩy tôi tiến tới.”

Rồi một ngày khi Peter và Karen Sinker ngồi trong phòng của Thầy ở một tu viện tại Bodh Gaya, họ được Thầy sách tấn bằng cả một tấm lòng nhiệt thành. Vừa nhận được một lá thư của một môn sinh Tây phương hiện đang tu học ở Trung tâm Mahāsi, Thầy quay sang Peter và Karen và bất ngờ nói, “Các bạn nên đi Miến điện.” Peter sững sốt, “Chắc là Thầy quên rằng con mới bắt đầu tập hành thiền sao? Qua Miến điện để làm gì chứ?” Không lùi bước, Thầy nói: “Không, đến lúc rồi! Đây là một cơ hội hiếm có. Bạn phải đi! Tôi biết điều này có thể xảy ra!”

Peter kể, “Chúng tôi còn quá non nớt để biết năng lực của mình, còn Thầy thì chao ôi, Thầy dễ dàng tin tưởng nơi khả năng người khác, thế nên cuối cùng chúng tôi nói, “Có lẽ chúng con nên đi Miến điện... Đúng rồi, chúng con sẽ đi Miến điện!” Thầy có cái nhiệt tình dễ lây lan cho người khác như thế đó.

Peter mang theo lời khuyến khích của Thầy đến Miến điện. “Mới tập sự thiền thật khổ sở làm sao! Hai đầu gối tôi như đặt trên lửa và tôi không thể ngồi trọn một thời thiền. Rồi tôi lại còn được nghe các thiền sinh khác tường trình về thời thiền đúng dài bốn tiếng của họ nữa chứ!” Nhưng Peter nhớ lại nụ cười và lòng tin của Thầy và nghe lời Thầy nói, “Sẽ tốt thôi, cứ tiếp tục cố gắng. Đừng lo nghĩ gì về những chuyện ấy.”

Khi Peter và Karen trở về Bodh Gaya, Thầy hết sức phấn khởi cho họ, nhất là vì họ đã tham dự trọn khóa thiền ở Miến điện. Gregory Pai cũng ghi nhận như vậy, “Thầy có khả năng tuyệt vời ấy là chỉ đơn giản chặt đứt bất cứ thái độ dè dặt, lưỡng lự, hoài nghi, hay chướng ngại nào mà ta vướng mắc.”

Kamala Masters giải thích rằng không phải là Thầy xóa tan được hết hoài nghi nơi người khác, nhưng Thầy có thể làm cho họ thấm nhuần lòng tự tin qua đạo lực vững mạnh của Thầy: “Họ nương theo đức tin mãnh liệt của Thầy ngay cả khi họ chưa hiểu biết cặn kẽ các lời dạy thâm sâu của Thầy. Niềm tin ấy cho họ thời gian để tự khám phá cho chính mình.”

Thúc Đẩy

Ngài Munindra biểu lộ lòng tin tưởng vào khả năng của các môn sinh không chỉ bằng những sách tấn nhẹ nhàng mà còn bằng cách bất thành linh đặt họ vào vị trí phải trình bày sự hiểu biết và kinh nghiệm trước công chúng.

Fred von Allmen hồi tưởng lại phương cách Thầy hướng dẫn các khóa thiền ở Bodh Gaya những năm đầu thập niên bảy mươi. Chẳng hạn, Thầy bắt đầu một khóa thiền bốn hoặc sáu tuần, rồi chừng hai ba ngày sau, Thầy thông báo, “Bây giờ nếu có câu hỏi nào, xin các bạn cứ hỏi Joseph (Goldstein). Như vậy đó mà rồi Joseph bắt đầu chính thức giảng dạy cho đại chúng. Đó là nơi tôi được nghe Joseph giảng lần đầu tiên về sự chú tâm đơn thuần và vài đề tài tương tự.” Grahame White cũng ghi nhận rằng, nếu Thầy không thúc đẩy như vậy, có lẽ rất lâu sau đó Joseph mới bắt đầu việc giảng dạy.

Khi Alan Clements, lúc ấy là tỳ kheo, từ Miến điện đến Calcutta năm 1980, Ngài Munindra mời Sư dự một buổi sinh hoạt mà họ sẽ được dâng lễ trai tăng. Alan kể lại, “Tôi đã từng thấy biết nhiều về tín tâm của Phật tử Á châu, nhưng thật là kinh ngạc khi chúng kiến cả năm trăm người đứng đó, tung rải những cánh hoa xuống hai bên lối đi. Thầy Munindra được tôn vinh như trong các cảnh trời. Rồi chúng tôi ngồi xuống nhận thực phẩm cúng dường.

Sau khi thọ trai, thông thường thì vị niên trưởng chủ tọa sẽ ban một bài pháp ngắn. Thầy nhìn tôi và nói, ‘Tới giờ Sư thuyết pháp rồi đó.’”

Trước nay Alan chưa bao giờ ban pháp thoại: “Tôi tưởng chừng như mình bỗng phát sốt như đột ngột lên cơn ban, đôi tay xuất mồ hôi. Tôi nói ‘Thưa Thầy, rõ ràng Sư đâu có nói được tiếng Bengali...’ Thầy Munindra tự trở vào mình, và nói với một nụ cười: ‘Còn thông dịch viên nào hơn!’”

Alan nói tiếp: “Và vì vậy, xin cảm ơn Thầy, đã cho tôi cơ hội làm một việc ngỡ như không thể làm được. Phải nói đó là một trong những kinh nghiệm gay go nhất đã mở tung được cánh cửa mà tôi không hề chạm đến trong hai năm hành thiền tích cực ở Miến điện. Bất cứ tầng bậc nào tôi đã chứng đạt được cũng không bằng lần vượt qua bức thành của tâm sợ hãi này. Tôi không biết việc ấy đã được sắp đặt trước hay do Thầy nghĩ đó sẽ là một bước tiến quan trọng cho tôi, nhưng tôi vẫn cung kính dành bài pháp đầu tiên của mình đề dâng lên Thầy.”

Ngài Munindra cũng đặt tin tưởng mạnh mẽ vào các hành giả nữ giới. Christina Feldman ghi nhận rằng, “Thầy hoàn toàn công bình trong mọi tiếp xử.” Robin Sunbeam nói thêm, “Tôi không bao giờ cảm thấy mình là thứ yếu khi được ở gần Thầy. Thầy luôn đối đãi với tôi như một thiền sinh đầy triển vọng.” Trong thực tế, hai thiền sinh thân cận nhất của Thầy đều là phụ nữ: Bà Dipa Ma, một nữ thiền sư đã tự thân chứng đạt xuất sắc và được kính mến vô

cùng, và Bà Krishna Barua đã cùng Thầy đi du giảng khắp nơi từ năm 1979 đến 1989.

Truyền Bá Giáo Pháp

Tín tâm nồng nhiệt và lòng tôn kính Giáo pháp đã dẫn dắt Ngài Munindra du hành rộng rãi khắp nơi trên thế giới để chia sẻ giáo huấn của Đức Phật. Ngài chân thành tin tưởng Phật pháp có thể giúp ích cho mọi người nên đã không ngần ngại thuyết giảng cho bất cứ ai, không phân biệt nguồn gốc tín ngưỡng của họ. Với lòng tin tưởng nơi môn sinh của mình, Ngài hết lòng nâng đỡ và sách tấn họ cùng truyền bá Đạo pháp, hoặc bằng sự nghiệp giảng dạy, hoặc thành lập các trung tâm rèn luyện tăng ni, hay xây dựng các trường thiền cho cư sĩ.

Erik Knud-Hansen nhận xét, “Rõ ràng là các môn sinh của Thầy như Joseph Goldstein, Sharon Salzberg đã tạo một ảnh hưởng rất lớn cho nhiều người tham gia. Yếu tố quan trọng nhất là do nhiệt tình giúp đỡ và cổ vũ của Thầy vào trào lưu của những người đã từng tu học với Thầy ở Ấn độ nay trở lại đây cùng chia sẻ và khơi dậy nguồn hứng khởi tu tập. Thầy đã trọn đời cống hiến cho Đạo pháp, và người khác cũng đã hết lòng tận tụy với Thầy cũng như với Đạo. Với Thầy, Giáo pháp là trên hết, còn lòng thành tín dành cho Thầy như một vị thầy thì không quan trọng.”

Xóa Tan Hoài Nghi

Vì đã chứng đạt được tuệ giác bằng nỗ lực của chính mình, Ngài Munindra tin tưởng rằng ai cũng có thể vượt qua mọi hoang mang nghi ngờ.

Michael Liebenson Grady nhớ lại về phương cách Ngài giúp xóa tan được phần lớn những dè dặt của ông, “Tôi là người phân đầu kiêu cô điển. Điều này tạo ra nhiều căng thẳng và hoài nghi vì những kinh nghiệm trên gôi thiền thật khác xa với kinh nghiệm đời thường. Đường tu tập của tôi có nhiều đứt đoạn, cách này cách khác.”

Lieberson thuật tiếp: “Mãi đến khi được hành thiền với Thầy Munindra tại IMS vào khoảng năm 1983, tôi mới chuyển hướng tu tập và có niềm tin mới mẻ vào Giáo pháp. Mặc dù Thầy chỉ giảng dạy phương pháp hành thiền giới hạn trong cách thức của Ngài Mahāsi, nhưng hướng đi trên đường Đạo và trong đời thường của Ngài có phần thư thái, cởi mở hơn, đó là điều mà tôi cần nhất trong lúc đó.”

Ngài Munindra thường nhấn mạnh về sự rõ ràng chính xác, “Bạn phải thật nắm vững về pháp hành và hiểu vì sao bạn hành thiền. Mọi câu hỏi liên quan đến việc tu tập và những gì mình đang làm đều phải được sáng tỏ. Không nên có một hoài nghi nào trong tâm về sự hành thiền.”

Di Nhiên Là Có Thể Được

Ngài Munindra nói, “Tôi không tin vào ý tưởng ‘không thể được’. Bởi vì đã thực chứng nhiều lãnh vực Đạo pháp, ở nhiều khía cạnh khác nhau, tôi biết giác ngộ là điều có thật, là điều có xảy ra trong thực tế. Nếu bạn thật sự thành tâm muốn kinh nghiệm Giáo pháp, thì sẽ có cách. Điều ấy có thể thực hiện được ngay trong kiếp sống này. Đây là một việc cần huân tập và ôn luyện. Đức Phật dạy rằng tất cả những gì về con đường đạo đều hết sức rõ ràng, không một hoài nghi nào hết.”

Những lời sách tấn của Ngài luôn bao hàm một niềm ưu tư khẩn thiết về tâm linh (*samvega*), đặc biệt là vào những năm cuối cùng trong đời. Từ kinh nghiệm thực chứng, Ngài thấu hiểu được chân lý của Đức Phật dạy: “Những ai đặt lòng tin vào Tám Thánh Đạo, họ đặt lòng tin vào điều tối thượng; những ai đặt lòng tin vào điều tối thượng, họ được quả tối thượng.” (Tăng Chi Bộ Kinh 4.34). Vì vậy, Ngài vô cùng nhiệt thành với cứu cánh cuộc đời cho chính mình và cho mọi người:

Tôi mong muốn có những người thực tâm hành đạo nghiêm túc – họ nhất định sẽ kinh nghiệm được Đạo. Họ đang đi đúng đường. Đời sống sẽ trở nên rất dễ dàng, giản dị và kỳ diệu, một tài sản cho mọi chúng sanh. Nếu họ hành trì theo đúng Chánh pháp, trong một thời gian

ngắn thôi, điều ấy sẽ đến. Không có giới hạn thời gian, và mỗi bước sẽ dẫn đến gần mục tiêu hơn. Họ phải biết làm sao để sống trong hiện tại. Không nên làm hư hoại kiếp sống này trong vô nghĩa, không bỏ lỡ cơ hội tu tập. Đời sống con người thật là quý giá. Một khi quay lui sẽ thật khó khăn để tiến bước trở lại. Cho nên họ phải biết vận dụng thời gian có được trong kiếp sống này.

Nghiệp Duyên

Định luật nghiệp quả và những tác động của nó qua nhiều đời kiếp có lẽ không dễ cho người Tây phương chấp nhận, nhưng đối với Ngài Munindra giáo lý đó không có gì là huyền bí – nó là một phần của bầu không khí mà Ngài hít thở. Những môn sinh Á đông lớn lên trong gia đình có truyền thống Phật giáo cũng không hoài nghi thuyết duyên nghiệp như người Tây phương.

Dhammaruwan Chandrasiri kể rằng, “Thầy tin chắc chắn rằng chúng tôi đã là bạn với nhau trong một kiếp trước. Cả Thầy và tôi đều không nghi ngờ gì về điều đó.” Khi còn là một cậu bé ở Tích Lan, Dhammaruwan đã nói với cha mẹ rằng có một người nào đó là bạn của cậu trong tiền kiếp và hiện giờ đang ở bên Ấn độ, gần Cội Bò Đẻ, và mặc đồ toàn trắng. Cha cậu bé sang Bodh Gaya và tìm thấy Ngài Munindra, giống hệt như người mà con trai ông đã tả.

Denise Till kể rằng Ngài Munindra tin tưởng mãnh liệt vào sự trọng yếu của Bodh Gaya và ngôi Đại Tháp Mahabodhi, “Thầy luôn dạy rằng chúng ta không thể thật sự thấy được tầm ảnh hưởng của việc đến viếng Bodh Gaya trên cuộc đời ta như thế nào, rằng mỗi lần đến viếng thăm là một lần nghiệp duyên ta thay đổi, rằng ta không thể đến nơi này mà lại không thọ hưởng được một hình thức thanh lọc tâm nào hoặc không được tăng trưởng một loại phước báu nào.”

Vì Bodh Gaya là nơi Đức Phật thành đạo nên đối với tất cả Phật tử đó là một nơi chốn thiêng liêng, là trung tâm của vũ trụ. Ngài Munindra bảo Denise, “Cách đây hàng trăm, hàng nghìn năm, biết bao nhiêu người đã trải qua bao gian nan để đến được nơi đây, và nhiều người đã chết trên đường hành hương. Bây giờ ta chỉ cần một chuyến xe lửa và xe bus là đến được đây. Thật đáng khâm phục cho những ai đã đến được đây vì họ phải có nhiều thiện nghiệp và đủ phước duyên.” Có lẽ vì thế mà Ngài Munindra rất ưu ái với khách ngoại quốc đến Bodh Gaya. Chắc Ngài đã thấy họ qua lăng kính đó, cảm nhận được mỗi nỗi kết duyên nghiệp với họ, và nhận lãnh trách nhiệm hướng dẫn họ.

Càng nghiên cứu về triết học và vũ trụ học Phật giáo, Ngài Munindra càng trân quý Đạo. Ngài có thể mô tả khúc chiết nhiều loại thế giới khác nhau. Hay bị vướng mắc vào óc phân biệt giữa niềm tin tâm linh và khoa học thực nghiệm, người Tây phương tưởng

rằng Ngài đang vẽ ra một ảo tưởng do tín ngưỡng, nhưng Ngài đã mạnh dạn nói, “Quý vị không cần phải tin, nhưng đó là sự thật.”

Joseph DiNardo xác nhận, “Sống bên Thầy, tôi biết được Thầy là một cá nhân hiếm có trên đời đã hoàn toàn tin tưởng nơi tầm nhìn vào vũ trụ của mình – không phải là niềm tin do tri thức mà là niềm tin trong tim. Nói cách khác, tất cả những gì Đức Phật thuyết giảng đều là sự thật đối với Thầy, và Thầy đã xây dựng và thể hiện đời mình với tất cả những phẩm tính từ bi và trí tuệ đó.”

Đức Tin Và Niềm Lạc Quan Bất Biến

Ngài Munindra không bao giờ xa rời – dù chỉ trong một sát na ngắn ngủi – đức tin mãnh liệt vào tiềm năng chuyên hóa của Chánh pháp. Ngài gieo rắc niềm tin ấy vào tương lai của mỗi người và tất cả:

Giáo pháp phổ quát này có thể được phục hồi, được thực hành trở lại, tốt đẹp cho tất cả chúng sanh, đem đến một xã hội, một thế giới, một địa cầu hoàn hảo hơn. Không những chỉ cho một hành tinh này mà còn cho nhiều hành tinh khác nữa. Giáo pháp đem đến hòa hợp, đoàn kết. Mọi người sẽ hạnh phúc, khỏe mạnh, an lạc, sống lâu và giúp đỡ lẫn nhau. Mọi quốc gia có thể tương trợ cho nhau. Một

Giáo pháp, cùng chung một đường Đạo, cho mọi người, mọi nước.

Mặc dù có một tín tâm vững chắc như vậy, hay có thể vì vậy, Ngài Munindra rất thực tế. Ngài bổ sung:

Nhưng cần có thời gian, và mỗi người đều phải đóng một vai trò trong đó, phải có trách nhiệm. Ngay chỉ với một người được ánh Đạo sáng soi, người ấy cũng trở thành tài sản cho chính mình, cho xã hội, cho toàn thể giới. Đó là tinh hoa của toàn thể giáo huấn cao thượng: từ bi, thiện mỹ, sức khỏe, hạnh phúc, thịnh vượng. Khi tâm được trong sạch sẽ có yêu thương; bạn sẽ thấy rõ thế nào là thiện lành, thế nào là bất thiện lành. Bạn sẽ tự mình kinh nghiệm.

*Đức tin là hạt giống,
Thực hành là mưa,
Trí tuệ là ách và đất cày,
Chánh niệm là lưỡi cày và gậy thúc,
Của Như Lai.*



~Phật Ngôn
Tương Ứng Bộ Kinh 1.4 & 7.11

saddhā: từ *sam* (tốt) + *dah* (thiết lập, đặt vào, để vào). Trong thực tế, *saddhā* là niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Dù thường được dịch là “đức tin” nhưng *saddhā* thực sự không có nghĩa là lòng tin theo lý thuyết hay triết lý theo truyền thống tư tưởng Tây phương. *Saddhā* không phải là sự tin tưởng không suy xét, không điều kiện mà là một niềm tin chắc chắn ở bên trong, phát xuất từ sự thâm xét và hiểu biết trực tiếp về sức mạnh của Giáo pháp để tự thanh lọc và giải thoát.

Đức tin có suy xét đó được trưởng dưỡng qua các kinh nghiệm trực tiếp chứng minh được những gì Đức Phật đã giảng dạy. *Saddhā* trở nên xác quyết khi hành giả đạt được tầng thánh đầu tiên - nhập lưu (*sotāpatti*), và mọi hoài nghi đều tan biến. Tín và huệ làm việc chặt chẽ và hài hòa với nhau nên tín không phải là xúc cảm mù quáng, và huệ cũng không phải là kiến thức suông về tinh thần hay lý thuyết.

Saddhā là chất xúc tác chuyển hóa các kinh nghiệm về khổ (*dukkha*) hướng về con đường giải thoát (*nibbāna*). *Saddhā* là một trong bốn nguồn phước báu (*puññādhāra*), trong ngũ căn (*indriya*) và ngũ lực (*bala*), trong năm chi của tinh tấn (*padhāniyanga*) và trong bảy tài sản cao quý (*dhana*).



4

Cho Tất Cả Với Tấm Lòng Rộng Mở

Dāna (Bố Thí)



Cám ơn bạn. Bây giờ tôi có thể tặng nó cho người khác.

~ MUNINDRA

Đức Phật đặt hạnh bố thí lên hàng đầu của con đường giải thoát khi Ngài dạy, “Nếu chúng sinh biết, giống như Như Lai biết, quả báu của sự bố thí và san sẻ thì họ sẽ không thọ hưởng mà không bố thí, cũng không để ứ nhiệm của tham lam bòn xén ám ảnh và bám rễ trong tâm họ. Dù là miếng cuối cùng, dù là miếng ăn tối hậu, họ cũng không thọ hưởng mà không san sẻ, nếu có người cần được san sẻ.” (Kinh Phật Thuyết Như vậy 26)

Bất cứ ai xuất hiện nơi ngưỡng cửa phòng Ngài Munindra đều được tiếp nhận sự rộng lượng và ân cần của Ngài. Ngài luôn luôn chia sẻ bất cứ cái gì Ngài có – thực phẩm, thì giờ, kiến thức, câu thăm hỏi, lời từ ái, sự hỗ trợ vật chất và tinh thần, và tình bạn đạo. Hơn tất cả, Ngài thích chia sẻ Giáo pháp – món quà mà Ngài hằng xem là cao quý nhất. Hiển nhiên các hành động bên ngoài ấy là thể hiện của tác

ý thiện lành từ nội tâm; những cảm xúc đầy từ mẫn đã thúc giục Ngài hiến tặng, đem niềm vui đến cho mọi người.

Cuối năm 1996, Robert Pryor nhờ Paul Choi mang vài món quà sang tặng Ngài Munindra. Mùa thu năm ấy, Ngài về ở với gia đình tại Calcutta vì tuổi già và đau yếu, không còn dạy và trú ngụ ở Bồ đề Đạo tràng được nữa. Chưa hiểu nhiều về Đạo, không biết rõ Ngài Munindra là ai, cũng như không thấy thích thú được ở gần Ngài, Paul chỉ háo hức đi du ngoạn thành phố. Nhưng một kinh nghiệm bất ngờ về lòng rộng lượng của Ngài đã để lại cho Paul một dấu ấn khó phai.

Paul nhớ lại, “Chúng tôi trò chuyện giây lát rồi Ngài Munindra nói với tôi, ‘Ồ, cuối tuần này cậu hãy ở đây với tôi, chúng ta sẽ cùng hành thiền.’ Mỗi lần nhớ lại, tôi tự trách mình vì bây giờ nếu được cơ hội ấy, tôi sẽ hăm hở thực hiện ngay. Nhưng lúc ấy tôi chưa có đủ lòng tôn kính Giáo pháp nên nghĩ rằng, ‘Cái ông lão này là ai mà lại muốn mình bỏ cả cuối tuần để thiền tập với ông chứ!’ Tôi nói, ‘Không, cảm ơn ông.’ Ngài lại nói, ‘Thôi, ít nhất cũng ở lại một đêm để chúng ta cùng hành thiền.’ Tôi trả lời, ‘Không, không, không.’ Ngài nói, ‘Thôi được, chỉ ráng một buổi trưa này, chúng ta sẽ nói chuyện đạo với nhau.’ Một lần nữa, tôi cho biết rằng tôi không có hứng thú. Ngài chỉ mỉm cười và bảo, ‘Vậy thôi, để tôi lo cho cậu dùng bữa vậy.’”

Paul kể tiếp: “Tôi nhớ thật rõ ràng, tôi ngồi tại bàn của Ngài và được Ngài ân cần chăm lo từng chút cho tôi ăn uống đầy đủ. Mỗi khi nhớ lại cảnh ấy tôi lại muốn khóc. Ngài cứ đứng kể bên để sốt thức ăn vào đĩa của tôi, thật tử tế, niềm nở và rộng rãi.” Buổi gặp gỡ giữa hai người chỉ có chừng ấy. “Thật là đáng ghi nhớ,” Paul thuật tiếp. “Càng tiếp tục tìm hiểu Phật pháp, lòng kính yêu Ngài càng nảy nở, mặc dù tôi không được gặp lại Ngài. Kỷ niệm ấy cứ trở lại với tôi, đặc biệt là vào những khóa thiền. Đôi khi nó làm tôi bật cười và lòng tràn ngập niềm vui vì tôi cảm nhận được đó chính là thể hiện của sự giác ngộ, vô ngã và độ lượng của Ngài.”

Paul nói thêm, “Lúc đó, Ngài hoàn toàn không tỏ ra đang có ý nghĩ, ‘Người này có biết mình là ai không nhỉ?’ Ngài như chỉ đang cố gắng làm bất cứ điều gì để chăm sóc cho tôi. Nghĩa cử đó đã ghi lại một ấn tượng sâu đậm trong suốt đời tôi khiến tôi thường xuyên suy niệm về nó, như khi chuẩn bị dạy một khóa thiền hay cả lúc đi thăm bệnh nhân – vì hiện tôi đang thực tập để thành một bác sĩ tâm thần. Tôi thấy biết ơn Ngài thật nhiều.”

Sinh hoạt chung với Ngài Munindra nhiều hơn, từ cuối năm 1976, Alan Clements cũng đồng ý với tình cảm của Paul về tấm lòng nhân hậu bao la của Thầy, “Bạn không thể ở bên cạnh Thầy mà không được chăm sóc hay phục vụ. Bạn cảm thấy mình như thuộc về giang sơn của Thầy, được ăn, được uống, được êm ấm tiện nghi và được Thầy trả lời ngay lý

do tại sao bạn lại ở đó. Cách Thầy tự công hiến chính mình thật đẹp đẽ, và cách Thầy ban tặng những món sở hữu của Thầy cũng thật đẹp đẽ.”

Nhiều Cách Ban Tặng Khác Nhau

Hành động ban tặng có rất nhiều mức độ và nguyên nhân, chẳng hạn như bố thí có nhắc bảo (hữu trợ) hay không nhắc bảo (vô trợ).

Ta có thể miễn cưỡng biếu tặng phẩm vật, quỳn cúng tiền bạc vì cảm thấy bị bắt buộc phải đáp lại lời khuyên lơn kêu gọi, hoặc phải đền ơn đáp nghĩa, hoặc muốn được danh thơm là một thí chủ. Nhưng cũng có thể là một đáp ứng tự nhiên và từ mẫn trước một nhu cầu của ai đó mà ta biết được, và ta thấy hân hoan khi làm việc đó.

Sau cùng, có một tấm lòng rộng lượng thật sự là khi ta không nắm giữ vật gì lại cho mình, không giới hạn cho người trong gia đình hay cho người mình ưa thích, hoặc riêng với những cơ hội đặc biệt nào. Đức Phật dạy rằng cách hiến tặng cao thượng đó làm cho tâm ta trở nên thiện lành, tươi đẹp, hoan hỷ, và từ đó an lạc sanh khởi.

Ngài Munindra không phải là người phải cần được khuyên nhắc để biết từ bỏ những gì mình sở hữu, bởi vì Ngài không cho đi một cách miễn cưỡng bao giờ. Các nghiên cứu mới nhất trong khoa thần kinh học cho biết là khi tự nguyện ban tặng ai thứ gì,

những vùng “lạc thọ” hay “đạo đức” trong bộ óc được thấp sáng lên.

Ngài chắc chắn không hề biết đến những khám phá này. Ngài hiến tặng vì Ngài cảm nhận được niềm hoan hỷ và vì hiểu rõ ý nghĩa về nghiệp quả của sự bố thí. Ngài cung ứng không giới hạn, không tính toán so đo, vì hành động bố thí luôn gắn bó chặt chẽ với tâm từ và tâm bi ở trong Ngài. Với gia đình hay với người xa lạ, Ngài cũng đối xử tử tế, thương yêu, bi mẫn và rộng rãi như nhau, không phân biệt.

Khi Đại đức Kim Triệu Khippapañño từ Việt nam qua Ấn Độ du học năm 1967, suốt chín năm trời, Ngài Munindra không những chỉ giảng dạy về thiền vipassanā mà còn mời Đại đức cùng cư trú tại Tu viện Miến điện trong Bồ đề Đạo tràng và hàng ngày dâng cơm. Ngài hướng dẫn Đại đức vượt qua những giai đoạn bị xúc động, đau khổ mãnh liệt trong lúc hành thiền. Khi biết được hoàn cảnh khó khăn về tài chánh của Đại đức, Ngài trở thành vị thí chủ bảo trợ để Đại đức có thể tiếp tục tu tập.

Đại đức nói, "Tấm lòng của Thầy cũng giống như tấm lòng của mẹ tôi, thật dịu dàng và thật từ mẫn. Tôi cảm thấy gần gũi Thầy còn hơn cha tôi."

Nhiều năm sau đó, khi Ngài Munindra bị nhiều căn bệnh dồn dập, Đại đức đã gây quỹ để trang trải y phí cho Ngài. Pháp bố thí xuất phát từ nhân bi mẫn sẽ mang lại nhiều thiện quả cùng giống như thế.

Bây Giờ Tôi Có Thể Cho Người Khác

Ngài Munindra là một đại thí chủ hào phóng. Ngoại trừ sách vở và y áo, Ngài không giữ lại cho mình một thứ gì, kể cả các quà tặng.

Dhammaruwan Chandrasiri kể, “Có rất nhiều người đến nhà chúng tôi ở Tích Lan để viếng thăm Thầy. Lần nọ, có người dâng Thầy một cái bát bằng đồng có hình dáng giống Cội Bồ Đề nhỏ. Khi ấy tôi là một cậu bé, thấy cái bát bèn khen, ‘Ồ, đẹp quá!’ Ngài Munindra liền nói ngay lúc đó, ‘Ta muốn con có cái bát này.’ Tánh Thầy là như vậy, vừa nhận ở tay này liền cho bằng tay kia, không nắm giữ lại bất cứ gì. Đôi khi người ta thích giữ lại cho mình một món quà như vậy trong một thời gian, rồi mới cho đi. Còn Thầy thì nhận xong là lập tức ban phát.”

Govinda Barua, em trai Ngài, nói: “Anh tôi nhận được nhiều tặng vật và phân phát ngay cho ai đang cần đến. Bất cứ ai đến với anh, anh đều có một thứ gì để trao tặng.”

Kamala Masters nói thêm rằng mỗi khi cô dâng Thầy món gì, Thầy đều bảo với cô là món ấy không phải chỉ dành riêng cho mình. Thầy nói, “Cám ơn. Bây giờ tôi có thể cho người khác.”

Ngài S.N. Goenka là bạn rất thân của Ngài Munindra trên bốn mươi năm, nhận thấy Ngài Munindra “rất khiêm nhường, thanh khiết, không tham lam như vài vị thầy Á châu khác chỉ muốn tiền,

tiền và tiền. Thầy tôi, ngài U Ba Khin, thường nói, ‘Tôi ở bên phía ban tặng, không ở bên phía tiếp nhận. Hãy để mọi người đến thọ hưởng Giáo pháp.’ Munindra cũng như vậy, luôn ở phía cung ứng, không tham lam thu góp tiền bạc. Mà thu góp tiền bạc để làm gì chứ?”

Có lần Ngài Munindra nói với Ram Sevak, “Tôi không hút thuốc lá, không uống rượu, không uống cả trà, chỉ dùng nước chanh. Tôi không cần tiêu pha gì. Sao phải tốn tiền mua những thứ này? Thay vào đó, tôi có thể phân phát số tiền này cho người khác. Việc làm hàng ngày của tôi là ban phát vì đạo pháp chứ không phải vì thuốc lá.”

Gregg Galbraith nói, “Thầy sống rất thanh đạm và nhất định không chịu chi tiêu nhiều, nhưng lại thích chăm lo cho nhu cầu thiết yếu của người khác, bỏ nhiều thì giờ nghĩ đến người khác. Thầy tích cực tận tụy nâng đỡ những ai có khả năng thăng tiến nhưng bất lực vì lâm cảnh nghèo khổ. Nếu biết ai là người tốt, đang vất vả đương đầu với cuộc sống, Thầy đều quan tâm giúp đỡ. Nhu cầu cá nhân của Thầy rất ít, và Thầy hoan hỷ khi ở với dân làng cũng như khi ở với các môn sinh Phật tử.”

Ngài Munindra đặc biệt nhiệt tình ban phát vì lợi ích của giáo dục hay sự tu học. Dù Bengali là ngôn ngữ đầu tiên, nhưng khi sống ở Sarnath, Ngài học tiếng Hindu và nhờ vậy có thể dạy các công nhân lao động và con cái của họ mà vì quá nghèo nên không

được vào trường học. Mỗi khi có tiền, Ngài đều cho họ để mua sách học.

Được hỏi tại sao Ngài bỏ thì giờ dạy những người này, Ngài trả lời, “Những dân làng này từ thôn quê tới, không biết Phật pháp, không biết cả về vấn đề vệ sinh, ngăn nắp, nhưng họ là người tốt. Nếu được học hỏi, tính nết sẽ khá hơn và hạnh lành được trường dưỡng. Vì thế tôi có bổn phận giúp họ.”

Ở Bodh Gaya, Ngài Munindra thường bố thí thức ăn và áo quần đến những phụ nữ già yếu, cũng như hay phát tiền và thực phẩm cho các hành khất. Ngài đặc biệt giúp đỡ cho các em gái đi học. Các em này thường không được đến trường vì gia đình phải dùng số tiền lẽ ra dành cho việc học để làm của hồi môn.

Tapas Kumar Barua biết nhiều sinh viên – trong đó có vài học giả nghiên cứu ở Gaya, Varanasi, Calcutta, Bangladesh và nhiều nơi khác – đã trực tiếp hay gián tiếp thọ nhận sự giúp đỡ của Ngài. Tapas nói chú mình, Ngài Munindra, có mối quan tâm sâu xa đến việc mở mang học vấn cho mọi người, nhưng không khi nào Ngài công bố những gì mình đã đóng góp.

Hiếu Biệt Tâm Tham

Ngài Munindra giải thích vì sao tâm tham ngăn chặn việc bố thí cúng dường. Có ba loại cảm thọ – *vedāna* (đây là cảm thọ về tâm, không phải về thân): lạc thọ,

khổ thọ và thọ trung tính (còn gọi là thọ vô ký, không khổ không lạc). Nghĩa gốc của cảm thọ – *vedāna* là trạng thái tâm “kinh nghiệm” đối tượng, từng giây phút một.

Khi các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với các đối tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp), cảm thọ sinh khởi. Nếu là lạc thọ, thường có tham ái theo sau. Nếu là khổ thọ, sân hận dễ đi kèm. Sau cùng, cảm thọ không lạc không khổ thường đến cùng si mê, vì thọ này thường không đủ mạnh nên không dễ nhận ra như lạc thọ hay khổ thọ, và như thế tâm mù mờ không quan sát và hiểu biết đối tượng được rõ ràng, có nghĩa là thiếu sự hay biết, chánh niệm.

Ngài nói, “Đó là ba gốc rễ của tất cả bất thiện nghiệp: tham ái đem đến chấp thủ, sân hận đem đến oán thù, si mê mang thêm vô minh. Tham ái cản trở ta ban tặng và san sẻ. Mặt tích cực trái ngược lại là vô tham – tâm bố thí khởi sinh, ta sẽ ban tặng và san sẻ. Bố thí và cúng dường, dù nhỏ dù lớn, nếu được làm với tác ý chân chánh, sẽ thanh lọc và diệt trừ tâm tham.”

Cho Và Nhận Với Trí Tuệ

Mặc dù bản tánh rộng rãi tự nhiên, nhưng Ngài Munindra luôn nhớ lời dạy của Đức Phật trong kinh Bồ Thí Đúng Thời – *Kāladāna Sutta* (Tăng Chi Bộ

Kinh 5.36), rằng bố thí cần phải đúng thời, thích hợp với hoàn cảnh, được ý thức rõ ràng, và với tâm không hạn hẹp, keo kiệt.

Kamala Masters quan sát điều này ở một trạm xe lửa bên Ấn độ. Khi một người hành khách đến nằn nì và kéo áo cô, Ngài Munindra tới bảo anh ta đi. Lúc Ngài và cô rời khỏi chỗ đó, Ngài lấy một trái chuối trong đấy xách ra và đến cho một người thanh niên (cô không rõ có phải là người ăn xin ban nấy không). Kamala nói, “Thầy ban phát đúng lúc, không vội vã, và dường như là có một nhân duyên nào đó.”

Ngài Munindra khuyên bố thí cần phải thích hợp với hoàn cảnh và đi đôi với sự thận trọng. Khi viếng thăm Kamala ở Maui, Thầy hỏi về các sách Phật pháp của cô. Có lần cô than thở, “Thưa Thầy, con cho bạn mượn sách mà không lấy lại được.” Thầy khuyên răn, “Đừng làm vậy. Kinh sách rất quan trọng với cô, phải giữ kỹ. Tốt hơn, cô nên giới thiệu sách ấy cho họ và để họ tự đi mua. Do phải bỏ công sức làm việc đó, họ sẽ có thêm hứng thú để đọc nó.”

Một môn sinh tỏ ra hảo tâm với một người khách mà tư cách không lấy gì bảo đảm, Ngài nhắc nhở không nên cho tặng một cách bừa bãi mà phải suy xét sự hữu ích của nó: “Minh đang cho ai đây? Cho để làm gì? Vì sao mình cho?” Đức Phật dạy chỉ nên cho khi nào vật cho mang đến quả tốt đẹp (Tăng Chi Bộ Kinh 5.36).

Ngài Munindra cũng biết khi nào nên trân trọng thọ nhận của đàn na tín thí và khi nào thì không nên

thọ nhận. Ray Liposky nhớ có lần được mời đi cùng Thầy đến dự đám tang của một gia đình Phật tử ở Calcutta, “Chúng tôi tới nơi, được ngồi một chỗ trang trọng, được những người vô cùng nghèo khổ phục vụ, hiến tặng những gì quý nhất của họ, xem việc tiếp đón và dâng thức ăn cho chúng tôi như một niềm vinh dự. Bà quả phụ cố dâng tiền cúng dường cho Thầy, nhưng Thầy từ chối và đưa lại cho bà vì biết khả năng tài chánh hạn hẹp của gia đình bà. Thầy nói: ‘Không, không, bà không nên làm thế. Chúng tôi đến đây chỉ để giúp đỡ gia đình bà thôi.’”

Nhưng trong một dịp khác, Kamala Masters và hai người bạn đi theo Thầy đến một căn nhà nhỏ đơn sơ của một người bán nước trà ở Sarnath, bài học lần này lại không giống vậy: “Ở đó tôi được học từ Thầy rằng nếu ai có phát tâm làm phước, ta đừng từ chối vì như vậy là cản trở họ vun bồi ba la mật *dāna*. Vì vậy khi gia đình người bán nước trà phát tâm cúng dường, chúng tôi đồng ý thọ nhận. Tuy nhiên, đoán biết gia đình họ khó có khả năng đãi ăn cho tất cả, chúng tôi lập tức đồng ý với nhau sẽ biếu tặng lại họ một số tiền.”

Kamala hồi tưởng, “Vì không có gì cho chúng tôi ngồi, họ khiêng chiếc giường ngủ của họ ra ngoài thay cho ghế. Chúng tôi ngồi dưới vòm trời đầy sao, thật là đẹp. Sau khi chúng tôi dùng cơm xong, cả gia đình đến để nghe Thầy ban một bài pháp bằng ngôn ngữ Hindu của họ. Họ có khoảng mười người nghiêm trang ngồi chung quanh, thành kính lắng

nghe, thật hoan hỷ. Đó là cách Thầy đi khắp nơi để dạy đạo, hơn là treo tờ quảng cáo hay tấm bảng hiệu để người ta đến gặp Thầy. Mẫu người của Thầy là vậy – không giống trông, khua chuông, phô trương âm ỹ.”

Tridib Barua kể thêm rằng chú Munindra của anh có thói quen đi thăm các khu chợ trong những xóm nhà nghèo ở khắp nơi để gặp bất cứ ai không thể đến thân cận với mình do giai cấp thấp kém của họ. Một vị sư ở Bồ đề Đạo tràng đã chống đối việc Ngài Munindra hay lang thang du hành từ làng này đến làng khác “nói chuyện với những người vô dụng.” Nhưng Ngài lại vui thích được làm quen với họ, không khi nào xem họ là hèn kém hay thấy mình phí thì giờ vì họ.

Kamala Masters chính mắt thấy điều này khi cùng có mặt với Thầy ở Sarnath: “Chúng tôi đi bộ trên con đường chính, đi thật lâu vì Thầy cứ ngừng lại nói chuyện với bất cứ ai đến gần mình, cả những người ăn xin biết Thầy từ bao năm trước. Thầy chân thành hoan hỷ khi gặp lại họ.”

Mua Sắm

Ngài Munindra thiết tha mong muốn được biếu tặng phẩm vật đến những ai không đủ khả năng tự mua sắm chúng cho mình, đến nỗi khi ở Mỹ, đôi lúc Ngài

làm các học trò mình phải mệt mỏi vì sở thích mua sắm của Ngài.

Trong vài bài pháp thoại, Kamala Masters có kể lại với chút hài hước về thú mua hàng của Thầy ở chợ dược phẩm Long's tại Maui. Khi cô bận chạy việc lật vật thì Thầy nhắm mắt, nghỉ yên trong xe. Nhưng khi vừa biết rằng họ đang ở trong bãi đậu xe của chợ Long's, Thầy liền mở mắt, nhanh nhẹn chuẩn bị đi mua sắm.

Kamela kể, “Có lần Thầy nói cần dù và chọn ra vài chiếc. Tôi hỏi Thầy cần một cây dù thôi phải không? Thầy trả lời muốn lấy hết và giải thích: ‘Cô ạ, nơi tôi ở có nhiều, rất nhiều trẻ em cần đủ các thứ, nên tôi muốn đem về cho chúng những gì tôi có thể đem. Trong khi đó, bản thân Thầy thì chẳng cần gì nhiều. Khi đi du hành qua Ấn, tôi thấy Thầy còn giữ một chiếc ly nhựa Thầy có từ lúc sang Mỹ. Thầy gói nó bằng một mảnh vải sạch nhưng cũ mềm trông như miếng giẻ. (Thầy có lệ là bất cứ đi đâu, cứ đến bốn giờ chiều thì phải uống nước). Thấy một người sống đơn giản như thế, bạn sẽ hiểu được rằng tất cả những gì Thầy mua sắm không phải để cho Thầy thọ dụng.’”

Ngài Munindra luôn muốn mọi người được hưởng chất lượng tốt của phẩm vật, kể cả chính mình. Nếu có trái cây trên bàn, Ngài mời: “Sao không dùng gì?” Và nếu người được mời lấy một trái nhỏ, Ngài nói: “Sao không lấy trái lớn hơn?”

Đại Đức Vimalaramsi ghi nhận Ngài là một tấm gương sống động về hạnh bố thí đi đôi với tâm từ:

“Chúng tôi đang dùng bữa chung với nhau và Thầy lựa được phần trái cây tươi ngon nhất. Nhưng Thầy luôn luôn để phần ấy lên đĩa một người khác và nói vài lời về phước báu của việc chia sẻ, nhất là khi đang ăn chung với người khác.”

Ngài Munindra tin vào phước báu của hạnh bố thí nhưng cũng không vì thế mà để mình phải thiếu hụt. Ngài nghĩ thiếu thốn là một sự bất hạnh vì sẽ không có khả năng ban phát hay san sẻ với người khác. Ngài giải thích rằng, mặc dù Đức Phật không xem của cải vật chất là mục đích cao cả nhưng “Đức Phật không bao giờ khuyến khích phải chịu nghèo khổ, bởi vì thiện nghiệp dẫn đến sung túc”, nhờ sung túc mới có thể làm phước, và như vậy lại tạo thêm nhiều thiện nghiệp. Những lời dạy này nằm trong kinh Phước Báu Từ Của Cải Thân Góp – *Ādiya Sutta* (Tăng Chi Bộ Kinh 5.41). Trong kinh này, Đức Phật giảng về năm phước báu tạo được từ của cải thân góp được bằng nỗ lực tinh tấn, chân chánh và lương thiện – gồm cả việc tự cung ứng sự an lạc và hoan hỷ cho mình, cho cha mẹ, vợ con, bạn bè, người làm công và người cộng sự, cũng như việc cúng dường cho các vị đang đi theo cuộc sống phạm hạnh, thánh thiện.

Quá Nhiều Đồ

Ngài Munindra đặc biệt ưa thích đi chợ trời để mua quà tặng. Ginny Morgan kể một chuyện mà cô,

Gregg Galbraith và John Van Keppel chứng kiến tại một chợ trời nhỏ ở Massachusetts.

“Chúng tôi đến một sạp hàng nhỏ nơi Thầy thấy một cây đàn piano bé xíu cho trẻ con chơi. Người bán đứng sau quầy có vẻ như vừa qua một đêm mất ngủ, mặt phờ phạc và cứ dụi mắt liên tục. Thầy đưa món đồ chơi lên và hỏi, ‘Cái này giá bao nhiêu?’ Người ấy nhìn Thầy nói, ‘Mười đô la’. ‘Năm đô la nhé!’. ‘Ông có khùng không? Bỏ lại đi, không được đâu!’ Munindra bỏ món đồ chơi xuống, ‘Làm ơn đi, tôi muốn mua cho mấy trẻ em nghèo bên Ấn.’ Anh chàng nói, ‘À, ra thế,’ và vỗ tay vào trán, rồi đi tới đi lui sau quầy, cuối cùng quỳ xuống đất, dùng hai tay lục lạo hồi lâu trong một cái thùng.”

Cô thuật tiếp, “Thầy kiên nhẫn đợi. Anh chàng lôi ra được hai cục pin, để phích trên chiếc đàn rồi đưa qua cho Munindra, và nói: ‘Tôi thật chẳng hiểu tại sao tôi lại làm như vậy nữa. Rồi, năm đô la, và tôi cho thêm hai cục pin.’ Quay sang tôi, anh nói, ‘Này cô, tôi cá rằng cô đem ông này đi theo để mua sắm đồ giùm cô phải không?’ Thầy chấp tay lại theo tư thế cung kính tụng kinh, nhìn thẳng vào người bán hàng và thốt lời chúc phúc, ‘Mong bạn được an lành. Mong bạn sống thanh thản và khỏe mạnh. Và mong bạn đạt được hiểu biết về sự hoàn toàn thoát khỏi khổ đau.’ Tôi thấy cổ và mặt người bán hàng bỗng ửng đỏ. Anh ta có vẻ rất chấn động, quay sang tôi, ‘Cô ạ, chúng ta cần những điều này lắm.’ Tôi nói, ‘Phải, ai

cũng cần cả'. Và rồi có một phụ nữ ở gian hàng kế cận chạy ra, kêu lên, 'Trời ơi, Thánh Gandhi đó!'"

Việc Ngài hay tích lũy hàng hóa thường gặp rắc rối. Vivian Darst kể rằng Thầy cứ nhồi nhét đầy các rương hành lý toàn áo quần cũ lục lọi được ở các chợ bán đồ linh tinh tại Seattle. "Suốt cuộc hành trình qua Âu châu, bạn tôi và tôi phải kéo lê hành lý đầy những món Thầy sẽ mang về Ấn. Tôi thường cần nhắc Thầy vì tôi phải kiêng hết những kiện hàng ấy lên xuống xe, vào máy bay. Tôi hay nói: 'Thầy có thể mua mấy thứ này ở Ấn mà!' Thầy bảo, 'Ồ không, không tốt giống như ở đây đâu.' Tôi hỏi, 'Thầy mua để làm gì?' Thầy muốn tặng cho gia đình, bạn bè và nhất là cho rất nhiều trẻ em nghèo tại Bồ đề Đạo tràng."

Đôi khi Ngài khó mà lên được phi cơ suông sẽ với tất cả những món hàng đã mua sắm. David Berman tả lại một chuyện xảy ra ở phi trường Boston. Khi Thầy vào quầy ghi danh thì hành lý quá tải vì các thứ thu nhặt ở các chợ trời và còn thêm nhiều sách vở. Số cân nặng dư phải trả thêm hàng trăm đô la. David kể, "Thầy lại bắt đầu giải thích rằng 'những thứ này để cho trẻ em nghèo'. Lời ấy có thể thuyết phục được các người bán hàng ở chợ trời nhưng lại không hữu hiệu ở phi trường, nơi không thể mặc cả. Tôi không mang theo tiền mặt hay thẻ tín dụng nên chúng tôi đành kẹt cứng ở đó. Thầy không thể bỏ lại đồ đạc, mà lo cho trẻ em đói khổ ở Ấn lại không phải là công việc của các nhân viên phi

trường. Ngay lúc đó Christine Yedica xuất hiện để tiễn Thầy, và cô lập tức rút ra tấm thẻ tín dụng. Chắc cô ấy rất vui vì đã cứu được thầy của mình và giải quyết ổn thỏa mọi việc.”

Mặc dù tác ý bố thí của Thầy thật mạnh mẽ nhưng không phải lúc nào Thầy cũng hoàn thành được ý nguyện. Khi Thầy trở về Ấn độ, các nhân viên hải quan hàng không ở đó mở tung các kiện hành lý của Thầy và lấy tất cả những gì họ muốn lấy.

Sức Thu Hút Của Một Tấm Lòng Hào Hiệp

Bất chấp những thử thách đó, các môn sinh đều yêu mến xem Thầy là hiện thân của hạnh bố thí. Một tấm lòng hào hiệp luôn luôn thu hút được sự mến mộ và thân thương của người khác.

Sunny Wootton nói, “Thầy là một người tuyệt vời ai cũng muốn ở gần – đáng kính mến, rộng lượng, và nhân hậu. Thầy luôn nhìn thấy điều đẹp đẽ nhất nơi mọi người và sẵn lòng tặng cho tôi bất cứ thứ gì tốt lành nhất: ‘Có muốn cái này không? Muốn cái kia không? Cứ lấy hết cả đi!’”

Dhriti Barua kể, “Ngài thích dùng một món khô cá đặc biệt nọ. Một hôm, Ngài hỏi tôi, ‘Cháu thích thứ khô này không?’ Tôi trả lời vâng. Từ đó trở đi, lúc nào đến đây Ngài cũng dặn người nấu bếp để dành riêng một phần cho tôi. Khi tôi ăn, Ngài thường đến bên cạnh và hỏi, ‘Cháu ăn khô cá chưa? Có thích không?’”

Cho biểu thức ăn là việc mà Ngài Munindra tự động làm ở bất cứ nơi nào Ngài có mặt. Đầu thập niên bảy mươi, Akasi Levi thỉnh thoảng đến thăm Ngài ở Gandhi Ashram vào buổi sáng. Ông thường thấy “Ngài Munindra ngồi xồm bên ngoài phòng để làm nước chanh từ một tô đầy trái chanh, cắt và vụn nước chanh một cách chánh niệm, trông gần giống như nghi thức trà thiền kiểu Nhật. Kế bên có một tô đầy đậu Ấn tươi ngâm mềm trong nước, nở xòe ra. Ngài sót cho tôi một ít đậu để trong đĩa nhỏ cùng một ly nước chanh.”

Mọi người cũng thường hay đến viếng Thầy ở trường Phật Học Quốc Tế Antioch tại Bodh Gaya. Denise Till kể, “Thầy tiếp đón chúng tôi ân cần và nồng hậu. Thầy chất đầy lên bàn tất cả những thức ăn chúng tôi mang đến biếu Thầy, trái cây và bánh quy, và mời tặng bất cứ ai bước vào phòng.”

Thầy cũng làm như vậy lúc ở Dhamma Giri. Barry Lapping nói, “Khi nào đến thăm, Thầy cũng có một cái gì cho mình ăn. Thầy rất chú trọng đến sức khỏe và thức ăn lành mạnh. Thầy thường lấy một trái đu đủ, rửa sạch, cắt miếng rồi bung ra một tô đu đủ ngon lành để chia cho mọi người.”

Món Quà Cao Quý Nhất - Giáo Pháp

Đức Phật dạy có hai loại cung ứng, san sẻ và trợ giúp: vật thí và pháp thí. Trong hai thứ, bổ thí pháp

vượt trội và cao cả nhất. Từ lúc được giác ngộ lần đầu cho đến ngày từ trần, Ngài Munindra đã trọn đời chia sẻ món quà Phật pháp tối thượng và hộ độ cho bao nhiêu người biết hướng về giác ngộ. Sự cống hiến cho việc dạy đạo của Ngài thật phi thường vì lúc nào mọi người cũng dễ được tiếp cận và học hỏi với Ngài.

Lạt ma Surya Das ghi nhận, “Ngài phục vụ tự nhiên và rộng rãi bằng mọi cách, không đòi hỏi một đền đáp nào cho thời gian và kiến thức của mình. Ngài không cần hô hào, kết nạp, đăng ký, gây quỹ, tự đề bạt hay bành trướng uy quyền. Ngài vô cùng cởi mở, không gom giữ lại một điều gì cho riêng mình vì điều gì cũng được Ngài san sẻ.”

Danny Taylor nhớ lại lần đầu viếng thăm Calcutta năm 1987, Ngài Munindra đang ngồi nơi ngưỡng cửa: “Tôi ngạc nhiên biết bao thấy Thầy sẵn sàng và tự nguyện trò chuyện với tất cả mọi người, thật tự nhiên, thật niềm nở, thật gần gũi do tấm lòng rộng lượng của Thầy. Thầy chưa gặp tôi lần nào, vậy mà tôi thấy lạ lùng sao quá dễ dàng được tiếp cận một người danh tiếng như Thầy.”

Ngài Munindra biết tùy thuận theo từng cá nhân hay hoàn cảnh, không hề có thái độ thờ ơ do tôn ti đẳng cấp hay trình độ chứng đắc, và dễ dàng thân thiện với những thiên sinh trầm lặng hay nhút nhát. Suil, từng hành thiền với Ngài cuối năm 1973, nhớ lại, “Nếu tôi không hỏi câu nào thì Thầy sẽ hỏi tôi. Thầy tiến trước một bước như vậy đó, bắt đầu han

hỏi thăm dò như muốn tôi chia sẻ những gì tôi biết với Thầy. Với sự trầm lặng của tôi, Thầy biết khởi đầu bằng một cuộc đối thoại mà kết thúc là một suy niệm thật hữu ích.”

Daw Than Myint mô tả cách hướng dẫn của Ngài ở Rangoon, “Thầy cho phép trình pháp bất cứ lúc nào nên hàng ngày chúng tôi có thể gặp Thầy vài lần, mỗi khi có kinh nghiệm nào mới hoặc gặp khó khăn chướng ngại gì. Thầy dạy cách ghi nhận nó hay cách vượt qua nó để khỏi bị ở lâu trong một giai đoạn nào đó.”

Mắt rung rung, Daw Than Myint tiếp, “Cửa phòng Thầy luôn rộng mở. Bất cứ lúc nào Thầy cũng sẵn sàng giúp đỡ hay giảng dạy, với một nụ cười tươi tắn. Thầy bao giờ cũng chờ đợi cơ duyên để trút cho chúng tôi những kiến thức của mình, nên chúng tôi đã học được rất nhiều điều hữu ích từ Thầy. Và đó cũng là cách Thầy chỉ dạy cho tất cả môn sinh khác.”

Peter Meechan nói dù Ngài Munindra có bận rộn hay đang đi bên kia đường, Ngài cũng dừng chân và dành thì giờ cho Peter. Khi đã ngoài tám mươi tuổi, sức khỏe suy kém, Ngài vẫn cố gắng về Bodh Gaya mỗi năm để dạy cho các sinh viên ngoại quốc ở trường Antioch.

Oren Sofer, từng được thọ ân pháp thí này của Ngài, đôi lúc đã phải “bất mãn vì thấy Thầy không chăm lo đủ cho chính Thầy, và vì Thầy cống hiến quá nhiều!” Oren thường phải nhắc Thầy ngưng để nghỉ ngơi giây lát: “Có khi Thầy hăng say giảng pháp liên

tục, nhưng tôi biết Thầy đã thấm mệt, vì vậy tôi lên tiếng: ‘Thầy ơi, đến giờ đi ngủ rồi. Nay các bạn, hãy đi về thôi.’ Nếu tôi không nói vậy, Thầy sẽ còn thức mãi để giảng dạy.”

Ngoài cung ứng pháp thoại trực tiếp, Ngài Munindra còn chia sẻ với sinh viên nhiều thứ khác như đưa họ đến viếng những vùng phụ cận Bodh Gaya có liên quan đến cuộc đời Đức Phật.

Fred von Allmen kể, “Cuối các khóa thiền mùa đông, khi thời tiết bắt đầu nóng gắt, Thầy thường dắt chúng tôi đi quanh Bodh Gaya, như chỗ nàg Sujata dâng bát cháo sữa lên cho Đức Bồ Tát ở cạnh bờ sông, và kể chuyện cuộc đời Đức Phật. Tiếp đó chúng tôi theo gót Thầy đến chiếc hang trong Khổ Hạnh Lâm, nơi Đức Bồ Tát hành pháp ép xác. Rồi Thầy dẫn chúng tôi tới đến Đại Tháp Bồ đề và giải thích về những nơi Đức Phật đã trú ngụ qua sau khi đạt giác ngộ.”

Ngài Munindra còn san sẻ đạo pháp bằng cách khác nữa – qua sự giữ gìn ngũ giới trong sạch. Do không làm tổn hại ai, Ngài trao tặng mọi người món quà của sự thiện lành, an nhiên tự tại, không sợ hãi.

Kamala Masters nhớ lời Thầy dạy rằng tăng cường sức mạnh của ba trụ cột Giáo pháp – trì giới, bố thí, và hành thiền – là điều thiết yếu, nếu không thì nền móng của công phu tu tập sẽ không vững chắc, như cái ghế không đứng vững được vì thiếu mất một chân. Cô nhận ra rằng trong thời gian tu học với Thầy, hạnh bố thí không được đề cao ở các nước

Âu Mỹ, ngay cả việc trì giới cũng vậy. Lúc ấy, người Tây phương chỉ chú trọng vào việc hành thiền, vun bồi tâm linh mà thôi.

Ngài Munindra cũng ủng hộ mạnh mẽ các vị thầy khác. Thay vì giữ chặt các môn sinh lại với mình, Ngài khuyến khích họ qua tu học với những thiền sư khác như S.N. Goenka, Dipa Ma, quý hòa thượng bên Miến Điện, và cả với các môn sinh Âu Mỹ của Ngài.

Alan Clements thuật lại Thầy đã cho ông một danh sách các thiền sư để chắc chắn rằng Alan sẽ đến tìm học với họ, trong đó có Ngài Mahāsi, Ngài U Sujata, Ngài Jawana và Ngài U Pandita. “Thầy mang trách nhiệm giới thiệu tên Hòa thượng U Pandita đến các thiền sinh bên Mỹ. Thầy đã giữ một vị trí vô cùng thiết yếu và quyền uy trong cuộc truyền thừa này.”

Itamar Sofer nói thêm, “Thầy thật khiêm nhường khi giới thiệu tất cả môn sinh của mình qua tham dự các lớp thiền bên Ngài S.N. Goenka. Đa số các vị thầy khác không làm như vậy mà chỉ muốn thu thập thêm đệ tử, nhưng Thầy thì hết lời ca ngợi Ngài Goenka. Thật đáng kính phục!”

Ngài Munindra tạo cơ hội để khuyến khích người khác giảng dạy và có lòng tự tin. Ngài giới thiệu họ rời bước sang một bên, đi nơi khác, hoặc im lặng ngồi cạnh để người ấy dạy.

Ruth Denison được Thầy hỗ trợ tích cực khi bà bắt đầu thuyết giảng từ năm 1970. Khi kết hợp pháp thiền hành vào giáo trình, bà đã không theo sát

phương pháp của vị thầy cố vấn của Bà là Ngài U Ba Khin và đệ tử Ngài là S.N. Goenka. Do đó bà phải đương đầu với vài áp lực tinh thần. Thầy giải đáp cho bà nhiều câu hỏi và cũng hiểu vì sao bà đã thêm pháp hành có chánh niệm ấy vào sự thực tập. Thầy nhắc nhở bà, “Đức Phật dạy rằng giảng dạy theo một nền nếp mới mẻ cần phải được thực hiện một cách tế nhị và phải liên hợp với nền nếp đương thời.”

Bố Thí Tự nguyện - Giảng Dạy Tức Thời

Là một khách quý trong nhà Kamala Masters ở Maui, Ngài Munindra san sẻ Giáo pháp với cô hàng ngày “vì Thầy cảm thấy đó là món quà giá trị nhất của mình dành cho gia chủ.”

Kamala kể, “Mỗi sáng tôi vào phòng Thầy để nhận vài lời hướng dẫn. Nhiệt tâm truyền bá Giáo pháp của Thầy thật là phi thường. Thỉnh thoảng, lúc đầu ngày, tôi hỏi Thầy một câu đơn giản, thế rồi Thầy dùng nhiều tình huống xảy ra trong ngày minh họa cho các lời dạy của Đức Phật để trả lời câu hỏi ấy.” Ngay cả khi đang hồi phục sau cuộc giải phẫu, còn nằm trên giường bệnh, Thầy vẫn tiếp tục giảng dạy cho cô.

Một trong những ký ức mạnh mẽ nhất của Derek Ridler với Ngài Munindra là lần đi chợ ở Bodh Gaya. “Chúng tôi đang sắm vật dụng cho khóa thiền. Tôi thì mua thức ăn, có cả một quày chuối Ấn nhỏ. Một cô

bé chừng mười ba, mười bốn tuổi đến xin tôi tiền. Tôi bèn cho ngay cô bé quây chuối ấy. Thầy đến bên tôi và công nhận đó là một hành động bố thí trong sạch, không tính toán, không cần khuyên nhắc. Tôi không nhớ chính xác lời Thầy, nhưng chắc là một cái gì về sức mạnh của lòng chân thành và rộng lượng. Những lời dạy ấy ở mãi trong tôi vì Thầy đã dạy một cách trực tiếp, riêng tư, không phải từ lý thuyết trừu tượng mà là một đáp ứng tức thời trong trường hợp thật ngẫu nhiên.”

Trong những năm đầu tiên học với Ngài Munindra, Joseph Goldstein cũng được kinh nghiệm lời giảng dạy tương tự về sự bố thí vô trợ, tự nguyện. Ray Lipovsky kể lại: “Thầy đang chăm sóc và lo cho mọi người ăn uống, và Joseph chợt nhiên nhận ra, ‘Này, hãy nhìn lại xem. Người đàn ông Ấn nhỏ bé này cung ứng đầy đủ thực phẩm cho mình, trong lúc mình là một bọn trẻ Tây phương có tiền bạc trong tay. Thầy làm sao lo liệu được?’ Và Joseph hỏi, ‘Thầy cần giúp gì không? Chúng tôi có nên phụ chi phí cho Thầy không?’ Thầy trả lời, ‘Nếu các bạn muốn thì tùy các bạn.’ Joseph nói, ‘Vậy tại sao Thầy không yêu cầu?’ Thầy đáp, ‘Bởi vì việc đó sẽ thuận duyên mà xảy ra đúng lúc của nó.’”

Ray nói tiếp, “Lời ấy, theo tôi hiểu được, có nghĩa rằng hành động bố thí vô trợ tự nó là một lời khuyên dạy. Khi ta nhận ra được rằng sự cung ứng lúc đó là thích hợp, cần thiết và hiển nhiên, thì nó sẽ xảy ra. Chúng ta ai cũng đều đã nghe những bài pháp

về bố thí cúng dường ở mỗi cuối khóa thiền, nhưng Thầy thì không nêu nó lên mà Thầy sống theo hạnh nguyện đó. Thái độ của Thầy là: Nếu việc cúng ứng là đúng, nó sẽ xảy ra; và nếu nó không xảy ra, cũng không sao. Thầy chẳng phải nghĩ suy gì đến nó cả.”

Nhiều năm sau đó, Ngài Munindra kể lại chuyện này cho Robert Pryor nghe và nói rằng Joseph đã sắp xếp để san sẻ thu nhập của Joseph cho Thầy. Thầy giải thích rằng Thầy không bao giờ yêu cầu điều gì với học trò vì nghĩ mình không có quyền làm điều đó trong cương vị một cư sĩ. Thầy nói, “Nếu nó đến, thì tôi nhận.”

Tôi cống hiến cuộc đời tôi cho Đạo pháp. Những giảng dạy nào tôi chia sẻ được cho mọi người, tôi sẽ không giữ lại gì cho riêng tôi. Tôi đem hết lòng ban tặng mọi nơi. Chỗ nào tôi đến, người nào tôi dạy, tôi cho tất cả với tấm lòng rộng mở. Không hề có bàn tay nắm lại.

Ngài Munindra có được lòng tận tụy và tâm rộng lượng vô bờ là từ một nhận thức tinh tế về lịch sử Phật giáo:

Thái Tử Siddhattha Gotama trở thành Đức Phật Toàn Giác tại Ấn độ, nhưng truyền thống đạo Phật đã bị mai một trên đất nước Ấn độ. Tôi nghĩ Pháp bảo là điều quý giá nhất để

chia sẻ nơi đây: "Sabbadānam dhammadānam jināti – Pháp thí là bố thí vượt thắng, cao thượng nhất." (Pháp Cú Kinh – Kệ 354) Món quà Pháp bảo giúp cho một người công dân, một con người, một cá nhân tốt đẹp, thiện lành hơn.

Nhớ lại lần viếng thăm Ngài Munindra ở Dhamma Giri, Bryan Tucker đã thật ngạc nhiên trước tấm lòng nhân hậu và rộng rãi lạ thường của Thầy. “Bản năng của Thầy là chia sẻ Giáo pháp, và Thầy muốn ban tặng cho bạn tất cả mọi thứ. Thầy cho tôi thức ăn bất cứ lúc nào có thể, và mời tôi vào phòng Thầy. Trong những ngày tôi ở với Thầy, mọi hành động của Thầy cho thấy dù rất mảnh dẻ yếu đuối, Thầy vẫn không thể ngừng truyền đạt kiến thức của mình cho những người như tôi hay những người chung quanh, không thể ngừng giảng dạy, không thể ngừng ban tặng. Thầy làm tôi cảm nhận được rằng tử tế và rộng lượng không phải là một trạng thái tâm đặc biệt nào cả mà gần như là bình thường và tự nhiên.”

Khi sắp từ trần, tâm Ngài không hề bị xao động bởi những sợ hãi về tương lai. Với bản chất nhân hậu rộng lượng trong suốt cuộc đời mình, trong giờ phút lâm chung, Ngài có thể suy niệm về bao nhiêu pháp thiện lành đã cung ứng cho người khác – giảng dạy Giáo pháp, ban phát phúc lợi vật chất, giữ giới trong sạch, và hồi hướng công đức của mình. Luôn thanh

lọc tâm để diệt trừ tham ái, Ngài chắc chắn kinh nghiệm được bình an khi biết mình đã tinh cần noi theo lời dạy của Đức Thế Tôn.

*Trước bố thí, ý vui,
Khi bố thí, tâm tin.
Sau bố thí, hoan hỷ,
Đầy lễ thí đầy đủ.*



~Phật Ngôn
Tăng Chi Bộ Kinh 6.37

dāna: từ *dā* (cho, phát ra, phân phối). *Dāna* là hành động cụ thể của sự ban cho hay bố thí, nói chung, và đặc biệt là sự cúng dường cho chư tăng ni. *Dāna* có bản chất vô tham, có nghĩa là từ bỏ tâm dính mắc vào các thứ, từ của cải thế gian cho đến gia đình, đến nhân dạng hay ngay cả thân mạng vì lợi ích của chúng sinh khác. *Dāna* được ví như “một giọt nước chảy xuôi xuống lá sen, không dính mắc gì trên mặt lá.”

Dāna đứng đầu trong mười ba la mật (*pāramī*) vì là hạnh nguyện thông thường và dễ hành trì nhất cho tất cả mọi người. Trong các xứ Phật giáo, trẻ em rất sớm được tập hành hạnh cúng dường bằng cách hằng ngày sót một muống com vào bình bát của mỗi vị tăng đang đi khất thực. Hành động này được lập đi lập lại, huân tập thành nền nếp bố thí cúng dường, và trở thành một phẩm hạnh thi ân thâm căn – huệ thí hay thí xả (*cāga*), một biểu hiện của tâm rộng rãi, độ lượng. Đây là một đức tính rất cần thiết thuộc nội tâm, vì bố thí không chỉ đơn giản là hành động ban phát cho ai một vật gì đó.

Dāna là thuốc giải độc của tâm tham (*lobha*), một trong ba gốc rễ bất thiện. Nó cũng là một trong ba căn bản chính của ba thiện nghiệp - bố thí, trì giới, tham thiền (*dāna, sīla, bhāvanā*). Với *cāga* là phẩm chất bên trong của tâm rộng lượng, *dāna* là một trong bốn thắng xứ hay bốn nền tảng quyết định trong tâm thức của một vị A la hán (*adhīṭhāna*), một trong năm phúc chúc (*sampadā*), trong mười điều quán tưởng (*anussati*) và trong bảy tài sản cao quý (*dhana*).



5

Bảo Vệ Giáo Pháp Sẽ Được Giáo Pháp Bảo Vệ

Sīla (Trì Giới)



*Hãy là một phước báu cho thế gian
bằng cách hành thiện nghiệp và thanh lọc tâm ý.*

~ MUNINDRA

Ở phương Tây, người ta thường bước vào con đường Bát Chánh Đạo của Đức Phật qua pháp hành thiền. Nhưng theo truyền thống trong xã hội Á đông thì trì giới (đi đôi với bố thí, cúng dường), là bước đầu tiên đi vào đường đạo của người Phật tử.

Điều này thật đúng với trường hợp của Ngài Munindra. Cha mẹ của Ngài đều xuất thân từ các gia đình họ Barua (có nghĩa là cao quý), được xem như dòng tộc của các Phật tử chính gốc ở Ấn độ từ thời xa xưa. Thân mẫu Ngài dạy dỗ con cái và chăm sóc gia đình bằng bản chất dịu hiền, đầy tình yêu thương. Thân phụ Ngài giáo dục các anh em Ngài theo giới hạnh của một nếp sống đạo đức. Vì vậy Ngài thường nói: “ Tôi may mắn có hai bậc sinh thành thật đáng

kính. Chúng tôi được dạy dỗ cách giữ giới trong sạch để trở thành người tốt, lương thiện, không gian dối”.

Trong suốt cuộc đời, Ngài Munindra đã từng chứng kiến và kinh nghiệm rằng một con người không chân chánh, nhân hậu thường bị duyên nghiệp đưa đẩy đến nhiều bất hạnh, không cách này cũng cách khác.

Một biến động trong thời thơ ấu đã ảnh hưởng sâu xa đến Ngài Munindra khiến Ngài sớm thấm nhuần sâu sắc tác ý không nói xấu bất cứ ai. Quãng thời gian ấy, thân phụ của Ngài xuất gia, thọ sa di (*sāmaṇera*) và lẽ ra phải vào chùa thường trú, nhưng vì còn nhiều trách nhiệm gia đình nên người vẫn sống tại gia. Người dân làng Bengali lên án ông gắt gao về việc ấy, và toàn thể gia đình phải chịu đau đớn vì bao nhiêu lời phỉ báng cũng như các hành động tẩy chay của cả dân làng. Từ đó cho đến khi lìa đời, Ngài Munindra tâm nguyện luôn luôn cố gắng không bao giờ làm thương tổn bất cứ người nào.

Không Làm Tổn Hại Ai

Tuy năm giới căn bản (*pañcā sila*) chỉ rõ sự tự kiềm chế không phạm các hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng các chất say, nhưng tựu trung, động cơ chính yếu của cả năm giới này là không làm tổn hại ai. Mức độ giữ giới của Ngài Munindra được

thể hiện rõ qua lời nói và cách hành xử với người khác, kể cả những sinh vật nhỏ bé nhất.

Uffe Damborg nói: “Thầy không bao giờ làm hại đến cả một con ruồi, con muỗi.” Ngài luôn khắc ghi trong tâm lời dạy của Đức Thế Tôn là bất cứ hành động, lời nói, ý nghĩ nào – cho dù thấy như vô hại – cũng có thể mang một hậu quả ẩn ngầm không lường được. Những hành động làm với tác ý khéo (như lý tác ý) sẽ phát sinh những kết quả cao đẹp, còn những hành động làm với tác ý không khéo (phi như lý tác ý) sẽ mang lại những hậu quả không thiện lành. Giữ giới giúp ta tránh tạo bất thiện nghiệp trong kiếp này và trong những kiếp tái sanh.

Ngay cả khi loài côn trùng phá hủy những đồ vật vô cùng trân quý, Ngài cũng không nổi làm tổn thương chúng. Michael Stein nhớ lại một chuyện đau lòng trong mùa mưa ở Bodh Gaya: “Vật sở hữu thật sự và duy nhất của Thầy là tất cả số kinh sách mà Thầy đã rất khó khăn mới mang về được từ Miến Điện. Thế mà những con bọ trắng nhỏ li ti, bò ngoằn ngoèo bắt đầu gặm nát các trang giấy sách. Thật xúc động khi thấy mắt Thầy dưng lệ, nhưng rồi Thầy chỉ nhặt những con bọ bỏ ra xa, lau sạch và xếp các quyển kinh sách vào chỗ khác ít bị ẩm ướt hơn”.

Ngài Munindra cũng cố gắng giúp người khác giữ giới trong sạch. Itamar Sofer kể rằng khi ở Dhamma Giri, Thầy hay thức sớm, quét sạch các lối đi để thiên sinh dậy lúc bốn giờ sáng đi lên thiên đường khỏi phải dẫm đạp lên những côn trùng nằm

dưới lớp lá rụng. Nhưng nếu có người nào không ý tứ, cẩn thận như mình, Ngài cũng không trách họ vì hiểu rằng giới luật chỉ là những bước rèn luyện (*sikkhāpada*) – chẳng hạn khi tụng giới, ta đọc “ Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vâng vân...” Do đó, thay vì chê trách hay phê phán, Ngài chỉ tỏ lòng từ mẫn đối với những sơ xuất, lỗi lầm của các thiền sinh.

Robin Sunbeam thường nhớ tới lời giải đáp của Thầy đối với việc cô phạm giới hồi ở Bodh Gaya. “Vào một buổi sáng, tôi thức dậy thấy trán mình nóng rát và u dầy lên với những vết muỗi cắn. Trong mừng, một con muỗi no tròn đầy máu đang lơ lờ bay. Tôi nổi giận, đập bẹp nó thành một dùm máu bết trên mừng. Rồi tôi nhớ lại rằng hằng ngày tôi vẫn thành tâm hành trì tâm từ, nguyện cố gắng không làm hại bất cứ chúng sanh nào. Do vậy, tôi hết sức bực mình vì đã phạm giới và lên trình với Thầy.”

Ngài Munindra giải thích cho Robin rằng đập chết một con muỗi là điều không tốt, nhưng không đến nỗi tệ như giết một con chó. Giết một con chó thì không tốt, nhưng không tệ bằng giết một con bò. Giết một con bò nhất định là xấu, nhưng còn đỡ hơn là giết một con người. Giết một con người đương nhiên là quá ác, nhưng chưa tệ bằng giết một vị vua. Và giết một vị vua là quá tác tệ, nhưng không tác tệ nào bằng giết một vị Phật.

Thầy nói: “Nếu chúng ta phải bơi qua bờ bên kia cùng với tất cả những tảng đá nặng bất thiện nghiệp

đã làm thì chắc chắn chúng ta sẽ bị chìm ngay xuống đáy. Nhưng việc hành trì Giáo pháp cũng giống như một chiếc thuyền chở chúng ta cùng những tảng đá nghiệp báo sang bên kia bờ giác”.

Ngài không trách rày ai đã giết hại côn trùng. Một phụ nữ có căn nhà bếp bị loài mối lan tràn hủy hoại các ngăn tủ. Cô đã khóc khi phải tiêu diệt chúng tận gốc. Khi cô đến thưa với Thầy mọi sự, Thầy chỉ dùng chìa cạnh thực tế để dạy cô: “Phải nghĩ đến sự an toàn và sức khỏe của gia đình. Cô không thể để mối ăn hết ngôi nhà của mình.”

Không Bao Lực Là Tâm Từ

Sự trì giới thứ nhất, không sát sanh, của Ngài Munindra được phát sinh từ nhiều lý do. Ngài hết sức trân trọng sự quý giá của đời sống và có lòng đồng cảm tự nhiên với mọi chúng sinh. Ngài tôn trọng lời dạy trong kinh Pháp Cú, kệ 129 & 130:

*Mọi người sợ bạo lực
Mọi người sợ tử thân
Hãy so sánh tự thân
Không giết, không bảo giết.*

*Mọi người sợ gươm đao
Mọi người thích sống còn
Hãy so sánh tự thân
Không giết, không bảo giết.*

Thay vì dùng bạo lực cưỡng chế, cho dù chúng sanh hay sự kiện nhỏ nhặt thế mấy, Ngài Munindra trải rộng lòng từ mẫn và độ lượng, vì giới đức giống như hai mặt của một đồng tiền: một mặt thể hiện sự rèn luyện tự giác, biết buông bỏ điều bất thiện; mặt kia thể hiện sự trau dồi giới hạnh, biết lựa chọn điều thiện lành. Ngài không muốn một hành động nào của mình, cho dù với tác ý tốt, có thể làm tổn thương chúng sanh khác.

Gita Kedia kể về một trường hợp ở Dhamma Giri: “Từ phòng mình, Thầy thấy một đồng đất và rác cứ nằm ụ ở bên ngoài. Thầy tự nghĩ: ‘Không ai quét dọn cả, nhưng nếu mình ra làm việc ấy trước mắt người khác thì có thể làm ai đó buồn lòng vì tự ái.’ Vì vậy, một hôm, Thầy thức dậy thật sớm để mang tất cả rác rưởi đi. Việc làm thầm lặng của Thầy không những không gây sự xấu hổ cho người chung quanh mà còn dẫn đến một kết quả lý thú – họ bắt đầu tự quét dọn khu mình ở mỗi ngày.”

Oren Sofer cũng có một kinh nghiệm về chuyện rác rến ở Bodh Gaya. Ông đang cùng Ngài Munindra đi bộ phía sau khu nhà ở của Ngài. Nhìn cánh đồng lúa bên kia có một đồng rác lớn, Oren cảm thấy bực bội và lên tiếng cảm ràm.

Ngài nói: “Đó như là hình ảnh phản chiếu của tâm ta. Vì tâm bị ô nhiễm nên ta làm ô nhiễm môi trường chung quanh bằng thân, khẩu, ý của ta.”

Giới Đức Cũng Là Lòng Tri Ân

Giới đức của Ngài Munindra cũng là một biểu hiện của lòng biết ơn sâu xa. Ngài tin tưởng rằng để đền đáp được tất cả những gì đã thọ nhận, ta phải cố gắng trở thành một vốn liếng quý của xã hội và một phước báu cho thế gian bằng cách nỗ lực làm việc thiện lành:

Tôi rất biết ơn Mẹ Đất. Chúng ta nợ hành tinh này vì thiên nhiên thật là tuyệt vời, ban tặng cho ta biết bao là sản vật quý giá – thực phẩm, nhiên liệu, mọi thứ... Chúng ta có xứng đáng để hưởng những tài nguyên đó không? Có phải là công dân tốt của Mẹ Đất này không? Có đem ích lợi gì cho thế giới này bằng thân, khẩu, ý của mình không? Nếu không, chúng ta là những đứa con bất hiếu của Mẹ Đất và không xứng đáng nhận lãnh gia tài quý báu ấy.

Ngoài Mẹ Thiên Nhiên, Ngài Munindra còn vô vàn cảm niệm thâm ân của thân mẫu Ngài nói riêng và của hàng phụ nữ nói chung.

Ngài nêu rõ: “Theo lời Phật dạy, công ơn sanh thành dưỡng dục con cái của người mẹ lớn hơn hẳn của người cha. Ta cũng nên biết rằng một trong bảy điều kiện để một quốc gia có được sự hạnh phúc,

thịnh vượng và vững mạnh là phải biết đối xử tốt với người phụ nữ.”

Ngài nói:

Ngay từ thuở ấu thơ, tôi đã được hưởng nhiều ân phước từ mẹ tôi cũng như từ nhiều người phụ nữ khác đã xem tôi như con của họ. Tôi có một người mẹ Bengali, mẹ Tây tạng, mẹ Miến điện, mẹ Tích lan, mẹ Nhật bản, mẹ Sikkim, mẹ Bhutan, mẹ Hoa kỳ, mẹ Trung hoa – rất nhiều người mẹ khác nhau. Lòng tôi chứa chan từ ái đối với người phụ nữ, tôi rất quý mến họ. Nếu nơi nào người đàn bà bị xúc phạm và đau khổ, tôi cảm thương cho họ vô cùng.

Lòng bi mẫn, sự đồng cảm thúc đẩy Ngài Munindra hành động cho quyền lợi của phụ nữ. Ngài hỗ trợ họ bằng việc trực tiếp giảng dạy, hoặc bằng nhiều phương tiện khác như giúp các thiếu nữ nghèo ở Bodh Gaya được đến trường học.

Ngài giải thích:

Trong tiểu bang Bihar, người con gái bị bỏ quên và đối xử tàn tệ. Tôi tận mắt thấy trong nhiều gia đình, người cha và những người con trai giành hết thức ăn cho mình. Thật là bất nhẫn.

Nhiều người chê trách tôi đã giúp đỡ những cô gái nghèo này ở Bodh Gaya. Tôi biết họ nói những gì, nhưng tôi không quan tâm. Khi lòng trong sạch thì không có gì để bị chê trách. Đó chỉ là cách đền đáp công ơn các bà mẹ và những người chị, người em của tôi.

Ngài Munindra luôn mang trong lòng niềm tri ân và trách nhiệm không chỉ đối với cha mẹ, mà còn đối với thầy tổ và nhiều người khác đã ban cho Ngài biết bao phúc lợi trong suốt cả cuộc đời – thân mạng, thực phẩm, y phục, chỗ ở, học vấn, Đạo pháp. Ngài khuyên:

Chúng ta phải biết ơn tất cả và vun bồi công đức để hồi hướng cho họ. Tạo được bất cứ thiện nghiệp nào, tôi đều xin chia phước cho hết thầy những ai tôi từng thọ ân. Qua các việc thiện lành – mà không gây tổn hại nào cho xã hội – chúng ta đền đáp ân nghĩa, gánh nợ voi dần và rồi sẽ trống không.

Hòa Hợp và Thiết Thực

Khi tự nguyện quyết tâm giữ giới trong sạch, Ngài Munindra nhận thức được giá trị thực chất của giới trong việc gây dựng sự hòa hợp. Lòng tôn trọng giới luật là “một món quà cao quý” tặng cho người khác,

bởi vì nó tạo nên không khí tin cậy, kính trọng và an toàn cho nhau. Giữ giới có nghĩa là ta không mang đến sự sợ hãi cho mạng sống, tài sản, gia đình, quyền lợi và hạnh phúc của người khác.

Peter Martin kể: “Khi quan sát mối liên hệ giữa Thầy với dân chúng khu phố Igatpuri, tôi thấy ai cũng quen biết và quý mến Thầy. Mọi người đều kính trọng Thầy, không phải chỉ vì Thầy mặc y du sĩ và là một vị thầy, nhưng còn vì Thầy là người lương thiện và trung thực. Họ biết rằng Thầy không bao giờ cố đạt được một cái gì bằng cách lọc lừa, xảo quyệt.”

Ngài Munindra cũng không cho phép sự gian dối được che đậy hay bỏ qua. Trì giới không chỉ để tạo dựng liên quan hòa hợp, nó còn đưa đến suy nghĩ thiết thực. Nhiều môn sinh Tây phương còn nhớ lúc Thầy mặc cả khi mua hàng ngoài chợ để được giá phải chăng, hay khi Thầy thử lượng nước trong những bình sữa giao đến nhà. Thầy bảo, đi theo đường đạo và cố gắng giữ giới không có nghĩa là biết mình bị lợi dụng mà vẫn cho phép điều đó xảy ra. Thầy thường nói với môn sinh rằng sống giản dị, mộc mạc không đồng nghĩa với khờ khạo, tối dạ.

Nếu ai không đủ kinh nghiệm để khỏi bị hớ khi mua sắm, Thầy sẵn sàng can thiệp. Tapas Barua nhớ một lần đi dạo chung quanh Đại Tháp Bồ Đề cùng Thầy và vài sinh viên ngoại quốc, có một cô thích mua quà kỷ niệm tại một gian hàng gần đó. Khi Thầy nghe được người bán hàng đưa ra một giá cắt

cô, Thầy bèn bảo anh ta bằng tiếng Hindi: “Sao anh lại cho giá quá đáng như thế? Có phải vì cô ta là người nước ngoài và không hiểu ngôn ngữ của anh không? Đừng lừa gạt họ bằng cách nói thách phi lý, chỉ nên ra giá phải chăng thôi.”

Bất cứ khi nào thuận duyên, Ngài đều cố gắng giúp người khác hiểu rằng sự dung túng, tha thứ những hành vi bất thiện không phải là cách phục vụ Đạo pháp đúng nghĩa.

Shivaya Cain thuật lại một câu chuyện về quan niệm thực tế của Thầy đối với giới thứ hai – không trộm cắp. Có một người đàn ông hay lui tới nhà Shivaya ở Bodh Gaya. Mỗi lần thăm viếng, anh ta hay cầm nhầm một vài đồ vật trong nhà. Có khi anh ta cũng để lại một món đồ khác, chẳng hạn anh ta lấy con dao Thụy sĩ và để lại một cuộn dây.

Khi Shivaya kể lại cho Thầy nghe, Thầy bèn hỏi: “VẬY mà bạn vẫn để cho anh ta tới nhà sao?” Shivaya trả lời rằng mình chẳng còn thấy dính mắc đến của cải tiền bạc gì nữa, rằng mình thấy trường hợp này cũng lý thú, và rằng có lẽ anh chàng đó cần món đồ mà anh ta lấy.

Thầy nói: “Đừng để anh ta vào nhà nữa! Không ai được tự tiện lấy những gì không được cho. Anh ta không có quyền đem vật gì không được cho ra khỏi nhà bạn. Dù có để lại vật khác thay thế, anh ta cũng không đang hành động theo Chánh pháp.”

Tôi Chưa Đi Trọn Con Đường

Vài người Tây phương nghĩ rằng một vị đạo sư đã chứng đắc thì phải toàn hảo. Do đó, họ đã phê phán nhiều điều về phong cách của Ngài Munindra: như là Ngài ăn chiều, tức không giữ được tám giới; Ngài ưa thích mua sắm; Ngài trú ngụ trong nhà một môn sinh; hay, do bản tánh hiếu học và hồn nhiên, Ngài tìm hiểu nhiều điều – mà theo họ – đáng lẽ không nên tìm hiểu. Kamala Masters nói: “Cho đến bây giờ mà vẫn có thiền sinh hỏi tôi: ‘Sao Thầy lại có thể ở trong nhà của cô?’”

Trong khi đó, có lẽ do sự hiểu biết khác nhau về văn hóa, các môn sinh Á châu – cũng như một số môn sinh Tây phương – không lý tưởng hóa Ngài Munindra và không phê phán một thói quen cá nhân hay hành động vô ý nào của Ngài. Họ biết sự khác biệt giữa một vị tăng và một du sĩ (*anāgārika*). Theo thuật ngữ Pāli, *anāgārika* có nghĩa là một người không sống ở nhà hoặc là người vô gia cư. Trong thời Đức Phật, từ này dùng để chỉ những vị rời bỏ gia đình để sống một cuộc đời khổ hạnh, ẩn dật như các đệ tử của Đức Phật.

Nhưng vào đầu thế kỷ thứ hai mươi, Anāgārika Dhammapāla ở Tích lan – vị sáng lập hội Mahabodhi năm 1891 – đã áp dụng từ này cho một giới trung dung giữa người xuất gia và người cư sĩ tại gia: *Anāgārika* là một người đã từ bỏ gia đình, nhà cửa

nhưng vẫn sống giữa đời thường chứ không sống trong tu viện. *Anāgārika* có khi cũng dùng để chỉ một thị giả (cư sĩ) cho một vị tăng, có thể làm vài việc mà chư tăng – do giữ giới – không làm được, như giữ tiền hay lái xe.

Daw Than Myint giải thích rằng giới luật của các vị *anāgārika* có một lần ranh dung dị so với giới luật nghiêm ngặt của chư tăng sĩ xuất gia. *Anāgārika* là một cư sĩ tự nguyện quyết định sống không nhà và có thể thọ giới hay xả giới bất cứ lúc nào. Những người này có thể mặc y trắng, tham gia xây cất hay chăm sóc chùa chiền, hoặc chỉ ẩn cư trong rừng; họ cũng có thể, trong giai đoạn khác, trở lại đời cư sĩ.

Trái lại, một tu sĩ xuất gia có bốn phận gìn giữ toàn bộ giới luật *Vinaya*, tạng đầu tiên trong ba tạng chính của Tam Tạng Kinh Pāli (*Tipiṭaka*). Tạng Luật (*Vinaya*) là khuôn mẫu bao gồm tất cả giới luật và nghi thức qui định đời sống xuất gia của tăng và ni, được đặt ra nhằm trường dưỡng sự hòa hợp trong tăng chúng và với các thiện tín cận sự (giới hòa đồng tu).

Ngài Munindra giữ tám giới (*aṭṭha-sīla*) suốt mười hai năm là du sĩ *anāgārika* ở Ấn độ và Miến điện. Bát giới gồm năm giới căn bản (*pañca-sīla*) và thêm ba giới nữa là: không ăn phi thời, sau mười hai giờ trưa; không tham dự ca, vũ, nhạc, biểu diễn; không đeo vòng hoa, trang sức, không dùng dầu thơm, mỹ phẩm; không nằm, ngồi chỗ xa hoa, đẹp đẽ.

Trong thời gian một năm xuất gia tỳ kheo với Hòa thượng Mahāsi, Ngài giữ trọn đủ các giới luật theo truyền thống Nguyên thủy của hàng tu sĩ xuất gia (gồm 227 giới cho tỳ kheo và 311 giới cho tỳ kheo ni). Nhưng khi từ Miến trở về Ấn, Ngài không còn là tỳ kheo và trở về sống đời du sĩ, rồi vì vương nhiều căn bệnh, bác sĩ và thân hữu khuyên Ngài nên dùng bữa chiều. Từ đó Ngài chỉ còn giữ năm giới căn bản.

Biết được sự uyển chuyển trong giới luật của một *anāgārika*, cho nên dù có khi Ngài không giữ được trọn giới, các môn sinh thuần thành của Ngài không vì thế mà chỉ trích vị thầy mà họ xem là một ân nhân lớn của đời họ. Thay vào đó, họ nhận thức khía cạnh nhân tính của Ngài, và hiểu rằng thầy của họ chưa đạt đến tầng bậc trí tuệ cao nhất (a-la-hán) nên vẫn có thể còn lầm lỗi.

Dipa Barua nói rõ hơn: “*Anāgārika* không có nghĩa là a-na-hàm (*anāgāmi*) hay a-la-hán (*arahant*). Ngài là một nhân vật lỗi lạc về học vấn và tâm linh, nhưng như chúng ta, vẫn là một con người. Mẹ tôi, Dipa Ma, thường nhắc nhở tôi rằng, trên thế gian này không có người nào là hoàn toàn tốt, cũng chẳng có ai là hoàn toàn xấu – luôn luôn có ít nhiều pha trộn.”

Dipa nói thêm: “Những hướng dẫn, hỗ trợ Ngài đã mang đến cho mẹ tôi và tôi thật lớn lao. Mẹ tôi luôn nhắc rằng: ‘Chỉ nhờ duy nhất vào sự giảng dạy và khuyên bảo của Ngài Munindra mà mẹ đã vượt qua được chấn động kinh hoàng đó (cái chết của

chồng và hai con của bà), vượt qua được bao thương tiếc, đau đớn, khóc than, sầu khổ, cả những đau yếu của xác thân.”

“Nếu có ai phê bình tiêu cực về Ngài, mẹ tôi sẽ nói: ‘Ngài có thể làm điều gì đó theo cung cách riêng của Ngài mà người ta cho là sai – tôi không biết và cũng không tận mắt thấy – nhưng Ngài không bao giờ gây tổn hại cho ai bởi những gì mình làm. Tạo nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện nào, sẽ nhận lấy quả thiện hay quả bất thiện nấy. Ta không có quyền phê phán ai, vì chính ta cũng có bao điều sai trái hay bất thiện, mà hãy nhìn vào chính mình, như lời Đức Thế Tôn dạy.’”

*Không nên nhìn lỗi người
Có làm hay không làm
Hãy nhìn tự chính mình
Có làm hay không làm*

Pháp Cú Kinh – Kệ 50

Kamala Masters luôn tôn kính Ngài Munindra dù biết Ngài chưa toàn hảo. Có vài lần Ngài nói cho cô biết rằng một số trạng thái bất thiện thỉnh thoảng sanh khởi trong tâm Ngài. Chánh niệm quán sát, Ngài thấy rõ chúng là tâm tham hay tâm sân, đến rồi đi. Qua lời giải thích và phân tách này, Ngài sẵn sàng công nhận: “Tôi chưa đi trọn con đường đạo của tôi.”

Kamala hiểu rằng điều đó có nghĩa là Ngài vẫn đang nỗ lực thanh lọc tâm ý để đoạn diệt tham, sân, si, và còn đang đi trên con đường đưa đến quả vị giác ngộ cao thượng nhất. Cô nói: “Lời ấy như cảm thông, cho phép tôi làm một người bình thường và không phải kỳ vọng nơi chính tôi một chúng sanh toàn hảo.”

Không Có Một Niết Bàn Không Giới Luật

Ngài Munindra cũng không kỳ vọng người khác phải toàn hảo. Vì không kiềm chế được hành vi người khác, đôi khi Ngài phải chịu đựng ảnh hưởng của những việc làm thiếu giới hạnh của họ.

Ram Sevak kể chuyện một người đàn ông Ấn năm mươi tuổi ở trong khuôn viên Gandhi Ashram, tại Bodh Gaya, đã nài nỉ Ngài cho ông ấy mượn tiền và hứa sẽ trả lại trong vòng vài tháng. Nhưng thời gian sớm cho Ngài thấy được gian ý của ông ta. Một đêm nọ, ông ta lẳng lặng ra đi, dùng số tiền mượn được để dụ dỗ một cô gái mồ côi mười lăm tuổi ở trong cùng khuôn viên theo cùng. Sau hai lần viết thư không được hồi âm, Ngài quyết định gặp tận mặt người này đang ở một làng xa. Khi nghe tiếng Ngài Munindra, ông ta vội đóng cửa lại, nhưng rồi Ngài cũng vào nhà được và nhìn thấy cô gái bị mất tích. Ngài đòi phải trả lại số nợ, nhưng rồi ông ta cứ lần lựa khất lại mãi.

Ngài Munindra giảng giải: “Tại sao con người lại làm những việc bất thiện này – sát sanh, trộm cướp? Đó là do tham ái; tham ái làm tâm trí mờ ám. Tham, sân, si – ba gốc rễ của mọi ác pháp – dẫn dắt ta cứ đi lùi mãi vào con đường mê tối. Muốn bước tới ánh sáng, ta phải vun bồi tâm từ ái và gìn giữ giới hạnh trong sạch.”

Khi thấy rõ là người kia sẽ không bao giờ trả lại, Ngài quyết định chuyển món nợ ấy thành món tiền bố thí. Trong bức thư cuối cùng, Ngài viết rằng ông không phải hoàn lại số nợ vì Ngài đã tự nguyện tặng hết cho ông, và nhắc nhở từ nay đừng lường gạt ai nữa. Ngài trao tặng lại ông những của cải và lòng hảo tâm mà nhiều người khác đã dâng cho Ngài. Tự thân Ngài hiểu rõ hơn ai hết phước báu vô lượng khi tâm vắng bóng lo âu, sợ hãi và ân hận.

Trong khóa tu thiền đầu tiên ở Miến điện, Ngài tự thân cảm nhận được nỗi cần rút từ một vài làm lỡ thời tuổi trẻ. Một hôm, đang trên đường đi học, cậu bé Munindra mua một gói đậu rang nhưng quên trả tiền. Và trước khi rời Ấn độ, Ngài Munindra vô ý chưa trả lại cuốn tự điển đã mượn từ một vị tăng.

Nhớ lại những lầm lỗi này khiến tâm Ngài bị chao động khi hành thiền. Ngài sám hối với Hòa thượng Mahāsi, và xin cúng dường để hồi hướng phước báu cho người bán lạc rang. Ngài cũng viết thư cho vị tăng, hỏi cách gửi trả lại cuốn tự điển. Không bao lâu, vị tăng hồi âm rằng Ngài Munindra hãy bỏ qua mối bận tâm ấy và giờ đây, với tâm ý

trong sáng, hãy tập trung hành thiền, vì chính vị này đã tự nguyện tặng cuốn sách ấy cho Ngài rồi. Xóa tan được những điều ngăn ngại đó, Ngài trở lại việc hành thiền tích cực và chứng đắc được lần khai tâm thâm diệu đầu tiên trên đường giải thoát (quả vị nhập lưu.)

Ngài Munindra nói: “Nếu ta hành thiền mà giới hạnh không trong sạch – còn muốn gây thương tổn cho người khác, muốn sự trộm cắp, muốn điều tà hạnh – thì niết bàn sẽ không khi nào hiện hữu bởi vì đây là hai điều hoàn toàn khác biệt.” Hòa thượng Mahāsi dạy Ngài: “Người nào giới hạnh trong sạch, tâm ý thanh khiết, thì có thể thành tựu bất cứ tâm nguyện nào. Đó là một quy luật phổ quát: ‘Nếu bạn giữ gìn Giáo pháp, Giáo pháp sẽ giữ gìn bạn,’ hay ‘Hộ Pháp, sẽ được Pháp hộ.’”

Môn sinh nhớ đến lời nhắc nhở này đã diễn giải lại qua nhiều cách khác nhau. Grahame White ghi nhận: “Khi dạy ‘Giáo pháp bảo vệ’ hay ‘Hãy gìn giữ, chăm lo cho Giáo pháp, Giáo pháp sẽ gìn giữ, chăm lo cho bạn’ là Thầy đang nói về trì giới và hành thiền.”

Grahame nói tiếp: “Tôi học từ Thầy rằng nếu ta giữ giới và hành hạnh bồ thí, những phước báu ấy sẽ trở lại với chúng ta. Từ lúc vào ngành kinh doanh, tôi cố gắng hành trì những nguyên tắc trên bằng cách cúng dường thực phẩm cho tăng, ni, vân vân. Công việc làm ăn vì thế, tôi nghĩ, ngày càng phát đạt. Tôi thành công đến nỗi đâm ra quá bận bịu, quá tất bật,

nhều khi phải tự nhủ: ‘Chắc mình phải ngưng cúng dường trai tăng cho Chư Sư thôi!’ Ở một trình độ nào đó, ý Ngài là như thế. Nhưng ở một trình độ khác, Ngài muốn dạy rằng, nếu ta hành trì Giáo pháp, tâm ta sẽ được bảo vệ.”

Chánh Ngữ (Sammā-vaccā)

Mặc dù Ngài Munindra thường nói dài, nhưng Ngài chỉ nói dài về đạo pháp. Itamar Sofer tả lại lần đầu tiên gặp gỡ tại Dhamma Giri: “Thầy không bàn chuyện đời thường mà đi thẳng ngay vào lời dạy của Đức Phật. Thầy hỏi vài câu về cuộc sống của tôi, rồi quay lại vấn đề cơ bản trong việc tu học: ‘Bạn hành thiền như thế nào? Bạn tu tập bao lâu rồi?’” Pat Masters ghi nhận: “Ta không thể nào ngồi với Thầy mà chỉ nói chuyện gẫu. Khi nào cũng có một bài học quan yếu nào đó về Đạo pháp hoặc về nhân duyên tu tập, khiến ta tự thấy thời gian quá quý báu để phí phạm.”

Đại đức Bodhipāla nói thêm: “Lần nào gặp gỡ, Thầy cũng chỉ nói chuyện đạo, không khi nào nhắc chuyện đời.” Luận bàn chuyện thế tục không bao giờ là một phần của chánh ngữ mà Đức Thế Tôn giảng dạy cho hàng đệ tử. Người khuyên răn họ tránh nói lời gian dối, lời chia rẽ, lời thô ác và lời vô ích. Và, nếu không có điều gì đáng để nói, thì nên giữ im lặng.

Điều thú vị là cái tên ‘Munindra’ cũng phản ánh được lời dạy bảo trên của Đức Bổn Sư. Nguyên ngữ ‘muni’ có nghĩa là ‘giữ im lặng’ hay ‘nguyện giữ im lặng’, nhưng sau này được dùng để chỉ ‘một bậc hiền trí’. Cả hai, yên lặng hay trí tuệ, đều áp dụng vào thân, khẩu, ý. Ngài Munindra giải thích rằng tên Ngài có nghĩa là ‘bậc hiền trí cao thượng’, và đó cũng là một trong những danh xưng của Đức Phật. ‘Shākyamuni’ (Thích Ca Mâu Ni) nguyên ngữ nghĩa là ‘vị tinh lặng của dòng họ Thích Ca, nhưng cũng có thể được hiểu là ‘vị có hạnh tinh lặng cao thượng và đáng kính mến.’

Ngài Munindra có chủ ý khi giữ im lặng. Đôi khi có người loan tin đồn đãi hay nói điều khắc nghiệt về Ngài. Biết sự thật của vấn đề không là như vậy, Ngài không để những lời thị phi ảnh hưởng đến giới hạnh chánh ngữ của mình, cũng không phản ứng lại họ.

Tara Doyle từng nghe những lời dèm pha về Thầy và vài vị thiền sư vipassanā khác từ các học trò của một vị thầy nọ. Bà nói: “Thầy không bao giờ nói xấu các vị thầy khác, và đó là một món quà thân giáo cao quý mà Thầy ban tặng cho chúng tôi. Nhờ thế tôi có thể hành thiền quán mà không phải xét rằng cái này là tốt hay cái kia là xấu (chỉ thấy sự vật như nó là). Thầy không bao giờ nói điều tiêu cực hay không tử tế về bất cứ ai.”

Không những không phản ứng lại, Ngài Munindra còn khuyến khích cho môn sinh mình đến dự các khóa học của vị thiền sư đã chỉ trích Ngài.

Nhiều năm sau đó, Ngài kể cho Robert Pryor rằng Ngài đã đề nghị vị thiền sư đó đừng làm tổn thương người khác bằng những lời phê phán không đúng sự thật, nhất là khi không hiểu biết rõ những điều gì người khác đang giảng dạy.

Có lần Kamala Masters hỏi Thầy về một đạo sư ở Ấn độ mang nhiều tai tiếng. Thầy không hề phê phán hay chỉ trích vị ấy mà chỉ nói: “Một đóa hồng toàn hảo có thể được tặng từ một người tặng không toàn hảo.”

Ram Dass nói: “Thầy cần nhắc, thận trọng từng lời nói, vì không muốn làm thương tổn kẻ khác, và vì Thầy thật lòng yêu thương mọi người, ngay cả người không dễ mến hay đáng tin.”

Gregg Galbraith nhớ lại: “Thầy có quen biết một người đàn ông tính tình hơi thô bạo, hay nóng giận và đôi khi có vẻ lừa đảo. Nhưng Thầy không đề quyết ai là bất lương hay bất trị, vì như thế là gán kết cho họ một nhãn hiệu xấu. Thay vì phê phán cá nhân, Thầy có thể chỉ thừa nhận hành động nào đó là bất thiện mà thôi. Chẳng hạn, nếu biết một người kéo xe đã đánh động lòng thương hại của bạn, và vin vào đó để lừa bạn với giá cước xe thật cao. Ngài Munindra sẽ nói rằng: ‘Giá ấy không trung thực đâu, không đúng đâu. Bạn đừng nên trả giá ấy.’ Thầy sẽ chú tâm đến hành vi đó trên khía cạnh giá cả có chính xác, xứng đáng hay không mà thôi, nhưng Thầy sẽ không kết tội người kéo xe.”

Ngài Munindra thường nhắc môn sinh: “Không người nào trên thế gian này muốn nghe lời hung dữ, cộc cằn, thô lỗ hay lời mắng nhiếc, chửi rủa. Ai ai cũng muốn nghe lời êm ái, ngọt ngào, dịu dàng.”

Chánh Nghiệp (Sammā-kammanta)

Lần đầu tiên đến California năm 1981, Ngài Munindra cùng với Krishna Barua – vị thầy cùng dạy thiền – và vài người bạn đạo đi xem một phim tài liệu về Bhagwan Sri Rajneesh, quay ở Pune. Đã từng biết Rajneesh hồi ở Ấn độ, Ngài Munindra muốn tìm hiểu thêm về cơ sở của vị này.

Sharda Rogell mô tả một cảnh đặc biệt trong phim đã làm Thầy chú ý: “Đoạn phim trình bày một tiến trình trị liệu của nhóm mà thành viên được khuyến khích hành động theo cảm giác, xúc động, dục vọng hay sân hận đang sanh khởi. Có những cảnh đánh nhau hay luyến ái với nhau, và cứ quay cuồng như vậy. Cứ như một gánh xiếc, nhưng là cảnh thật, người thật và xác thực. Khi ra về, Thầy tỏ vẻ bất bình. Dường như Thầy sửng sốt vì không hề hay biết những việc này đang xảy ra. Thầy nói: ‘Đó không phải là Chánh pháp, không phải là những gì chúng ta giảng dạy. Đó là cả một sự ngộ nhận, lầm lạc về thế nào là tự do – hoàn toàn trái ngược với Chánh pháp luôn răn nhắc ta chớ chạy theo những thúc dục của cảm xúc, ham muốn mà tạo nghiệp.’”

Sharda nói thêm : “Thầy thật đã ban cho chúng tôi một bài pháp đầy ý nghĩa: Thầy không chỉ trích Rajneesh mà chỉ nhận định về những cảnh đã diễn ra, và nêu rõ rằng đó không phải là Chánh pháp. Thầy không hiểu vì sao, dưới bất cứ góc cạnh nào, những phương pháp này lại có thể giúp con người đến gần với tự do hơn. Thầy dạy, giải thoát thật sự phải bắt nguồn từ sự tự khắc phục hơn là hoàn toàn không thu thúc, không tự chế. Mù quáng đi theo suy nghĩ và cảm xúc là tự dẫn bước vào con đường si mê đen tối.”

Ajit Roy học từ Thầy rằng khi bất an bực bội, cách tốt nhất là ngồi yên lặng, tránh gặp gỡ, và sẽ nói chuyện sau: “Thầy dạy không cần và không nên bộc lộ cơn nóng giận, sẽ không tốt cho nghiệp của tôi. Rất nhiều người – ngay cả người tử tế, lương thiện – phải lâm vòng tù tội chỉ vì một ngày bị kích động nhất thời, nổi cơn sân hận, rồi tạo ác nghiệp, và giờ đây bị giam thân trong ngục thất cho đến hết cuộc đời.”

Ngài Munindra nói rằng, đối trị cơn giận không là việc dễ dàng, nhất là khi chưa có hiểu biết thực chứng về vô ngã (*anattā*). Ngài giải thích: “Cơn giận hay bị nhân cách hóa – cơn giận của tôi, tôi giận, nó làm tôi giận – và rồi là phản ứng, là trả thù. Nuôi dưỡng cơn giận làm chính ta và những người chung quanh cùng đau khổ, tổn thương. Hơn nữa, cơn giận làm ô nhiễm môi trường quanh ta vì ý nghĩ của ta lây lan ra khắp nơi, mà ý nghĩ thì có khả năng tạo sóng,

rung động môi trường. Rồi từ đó tạo tác khẩu nghiệp bất tịnh, bất thiện.” Do đó, Ngài luôn nhắc nhở ta phải canh phòng kỹ lưỡng ba cửa ngõ của hành động – thân, khẩu, ý – mà thiện và ác có thể chen vào. Giới luật chặt đứt được những thể hiện thô thiển bên ngoài của phiền não và tạo dựng một nền tảng vững chắc để xây dựng tất cả phẩm hạnh cao đẹp.

Mặc dù Ngài Munindra đã huân tập giới hạnh từ thuở bé, nhưng ý hướng trì giới nghiêm nhặt của Ngài được tăng trưởng vượt bậc sau lần Ngài gọi là ‘khai tâm và khai trí thâm diệu’ khi hành thiền với Hòa thượng Mahāsi. Ngài nói: “Khi một ý nghĩ không chân chánh, một năng lực bất thiện, một trạng thái tiêu cực sanh khởi, nó luôn cho ta một dấu hiệu. Chẳng hạn như khi cơn giận đến, ta cảm thấy khó chịu. Nếu ta kịp thời hay biết và ghi nhận được – ‘À, giận. – nó sẽ dần dần tự tiêu diệt. Tất cả những trạng thái tiêu cực, ô nhiễm ấy chỉ sinh trưởng trong bóng tối của si mê; chúng không thể sinh trưởng dưới ánh sáng của trí tuệ.”

Chánh Mạng (Sammā-ajīva)

Ngài Munindra là một nét quảng bá sinh động của “Hãy làm những gì bạn yêu thích.” Ngài tìm thấy niềm vui chân thành và sâu đậm trong việc giúp đỡ người khác: “Ngay từ nhỏ tôi đã đi dạy ở trường làng, trường trung học, rồi khi đến Sarnath và Bodh Gaya thì tôi giảng dạy thường xuyên. Không ai chỉ vẽ tôi

cách giảng dạy nhưng, chẳng hiểu vì sao, tôi tự nhiên biết được. Có vài vị thầy về tâm linh nói rằng tôi đã từng là thầy giáo trong nhiều đời, nhiều kiếp.”

Do tình trạng thiếu giáo viên trong làng vào thập niên 1930, lúc bấy giờ là một học sinh xuất sắc nên Ngài được mời dạy ngôn ngữ Bengali, Anh văn, địa lý và các môn khác nữa. Khi Ngài rời gia đình và đến Calcutta, Ngài dạy tiếng Bengali và Anh ngữ cho chư tăng tại Nalanda Vidyabhavan, một trung tâm học thuật và nghiên cứu Pāli, được Hội Phật giáo Bengal thành lập năm 1935. Ở Sarnath, sau khi học yoga rồi thực tập qua sách vở, Ngài dạy cả yoga. Rồi Ngài còn dạy học cho con cái của các công nhân thất học làm việc ở Hội Mahabodhi nữa. Vài người trong số đó tiếp tục học lên và sau trở thành giáo sư, bác sĩ, khoa học gia, tướng lãnh, bộ trưởng. Ngài nói đó là một cách báo ân cho phụ thân đã cố gắng giáo dục Ngài và các anh em của Ngài.

Theo yêu cầu của Hòa thượng Mahāsi khi ở Miến điện, Ngài Munindra trở thành một đạo sư giảng dạy Giáo pháp, và từ đó đã cống hiến từng giây phút tinh thức trong phần đời còn lại cho sự nghiệp pháp huấn. Ngài sống chỉ bằng sự cúng dường dưới bất cứ hình thức dâng tặng nào: chỗ ở, tiền bạc, vật dụng, thực phẩm, sách vở, vé tàu lửa, vé máy bay...

Không những chỉ ưa thích công việc giảng dạy, Ngài còn hết sức yêu thương học trò của mình, và họ cũng đáp lại với lòng quý mến Ngài sâu đậm. Ngài kể về thời niên thiếu: “Tôi được các học trò trai gái

quý mến, kính nể vô cùng, xem tôi như một người anh. Tôi không bao giờ đánh ai, mắng nhiếc ai. Ngày nào tôi không đến trường, học trò đến nhà thăm hỏi. Họ thường mời tôi đến nhà với gia đình họ. Tôi dạy giỏi vì tôi dạy hết lòng chứ không phải dạy miễn cưỡng. Nếu ta tốt với người thì chính điều ấy cũng tốt cho ta. Chúng ta là một phần tử của toàn thể vũ trụ này. Nếu chỉ một người đạt được ánh sáng Giáo pháp, người ấy cũng là một báu vật cho thế gian này.”

Mặc dù Ngài Munindra có khuyến khích vài môn sinh trở thành đạo sư, nhưng không phải ai cũng thích hợp với nghiệp giảng huấn. Ngài cũng rất cởi mở về vấn đề nuôi mạng chân chính. Khi hỏi ai về nghề nghiệp sinh sống, Ngài ân cần chia sẻ với họ, dù người khác có thể không tán thành kế sinh nhai của họ.

Arlene Bernstein còn nhớ buổi gặp mặt đầu tiên ở Bodh Gaya sau khi có người gợi ý cô nên đến viếng thăm Ngài: “Tôi đến gõ cửa, và Thầy mời tôi vào dùng trà. Phong thái dễ mến, dịu dàng và niềm nở của Thầy khiến tôi cảm thấy thật thư thái. Thầy hỏi vợ chồng tôi sinh sống bằng cách nào; tôi cho biết là chúng tôi trồng nho và làm rượu vang. Thầy nói công việc đó là một cách nối kết đẹp đẽ với trái đất này. Tôi vừa rời một khóa thiền của một vị thầy khác. Nơi đó, mọi người đều đến chất vấn tôi rằng: ‘Bạn làm rượu vang à? Đây, đó cũng là rượu, là một chất say. Sao bạn lại có thể làm một cái nghề phạm giới

như vậy?’ Thật cảm động và bình tâm khi được đối xử bằng thái độ từ bi tương phản và lời khẳng định của Thầy. Thầy chỉ nói về mối gắn bó chặt chẽ với trái đất và sự góp phần vào một tiến trình xã hội của sinh kế ấy mà không chỉ trích đến cái kết quả cuối cùng là rượu, và rượu là chất độc hại. Thái độ không phê phán, không kết tội đó thật nhân từ, vô tư, và luôn lưu mãi trong tâm tôi.”

Tâm Ý Trong Sạch

Sau khi trải qua nhiều thử thách trong chính cuộc đời mình, Ngài Munindra sẵn sàng công hiến lời khuyên nhủ từ kinh nghiệm thực chứng để hỗ trợ cho những ai đang đối đầu với chương ngại hay khó khăn của riêng mình. Đại đức Bodhipāla nhớ mãi lời sách tấn của Ngài: “Tôi biết Sư là một hành giả rất chí thành, vậy Sư nên cố gắng giữ giới luật thật miên mật để nhanh chóng đạt tiến bộ.” Khi Đại đức rời Ấn độ để đến thường trụ tại Tu viện Taungpulu, Bắc California, Ngài ra tiễn Sư tại phi trường và dặn dò: “Nước Mỹ là một quốc gia khác biệt, có một nền văn hóa khác biệt, với bao nhiêu lạc thú thế gian khiến người ta dễ vương mắc và sa ngã. Sư hãy kiên tâm trên con đường tu tập. Hãy cố gắng học hỏi thật tích cực và hành thiền thật thâm sâu.”

Cho dầu có khi gặp trở ngại, Ngài vẫn luôn luôn giữ vững động cơ giảng dạy và hướng dẫn mọi người tu học. Ngài nói:

Khi tôi qua các nước phương Tây, các môn sinh thường hỏi: ‘Thầy muốn xem những gì?’ Tôi trả lời: ‘Cái tốt nhất và cái xấu nhất.’ Tôi muốn biết được cả hai. Tôi đã học hỏi rất nhiều về sự việc và con người ở những nơi đó, và tôi rất biết ơn họ, ngay cả từ những người không chân chánh, thiện lành vì nơi họ tôi cũng học được nhiều điều.

Tôi thành tâm tri ân những ai có ý gây tổn hại hay chê trách tôi, bởi vì nhờ họ mà tôi có nhân duyên chiêm nghiệm, học cách tự nhìn lại mình để thấy rõ duyên nghiệp nối kết quá khứ, hiện tại, tương lai ra sao. Đây là sự tự đối chiếu: Những bất thiện nghiệp đã tạo thì quyết không tái tạo nữa. Còn những thiện nghiệp đã làm thì cần phải trưởng dưỡng và tăng bồi lên mãi. Do đó mà không có một mặc cảm tội lỗi, một ân hận nào vương bận trong tâm cả.

*Không làm mọi điều ác
Thành tựu các hạnh lành
Tâm ý giữ trong sạch
Chính lời chư Phật dạy*



~Phật Ngôn
Kinh Pháp Cú
Kệ 183

sīla: từ chữ *sīlana* (thu thúc), chỉ ý muốn “điều hợp” hay “khép vào kỹ cương” các hành động thân và khẩu; hoặc có nghĩa là sự “giữ gìn, thu thúc”, làm nền tảng cho các trạng thái thiện lành, lợi lạc. *Sīla* cũng có thể xuất xứ từ *śiras* (cái đầu) hay từ *sīta* (mát). *Sīla* có nghĩa là “bản chất”, “tính cách”, “tập tính” hay “hạnh kiểm”, nhưng thường được dịch nhất là “giới hạnh”, “đạo đức”, “giới đức”, “đức độ” hay “hành vi đạo lý”.

Sīla chỉ về sự thu thúc có trí tuệ (bình tĩnh, điềm đạm), trái lại với sự dễ dãi, không lưu ý (nóng nảy, bộp chộp). Có nhiều nhóm giới khác nhau (năm, tám, hay mười) làm mẫu mực để tránh phạm điều sai quấy, tùy theo người giữ giới là cư sĩ hay tu sĩ. Ngoài ra, có một bộ giới bổn của tỳ kheo (*pātimokkha*) trong Tạng Luật (*Vinaya Piṭaka*) gồm những giới luật và nghi thức điều hành đời sống của chư tăng ni. Giới luật không biểu hiện cho tinh thần tuân thủ một cách máy móc vào giáo điều của một vị trời nào đó, mà là một sự rèn luyện kỷ luật tự giác, tự nguyện.

Vì *sīla* là nền tảng trong pháp hành, nó tạo thành yếu tố thứ nhất của Tam Học (*sikkhā*) – giới, định, huệ – trong Bát Chánh Đạo. Ở đây, *sīla* tương ứng với chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Là điều kiện tu học tiên khởi, *sīla* phải chủ yếu được huân tập và trưởng dưỡng trên suốt đường đạo. *Sīla* còn đứng thứ nhì trong mười ba la mật (*pāramī*) và một trong bảy tài sản cao quý (*dhana*).



6

Nói Sao Làm Vậy và Làm Sao Nói Vậy

Sacca (Chân Thật)



Sự thật không bao giờ cũ.

Sự thật luôn luôn mới, trong từng phút giây.

~ MUNINDRA

Trong khoảng thời gian phục vụ tại chùa Đại Bồ đề ở Sarnath (1938-1948), Ngài Munindra quen biết với vài học giả là thành viên rất tận tụy của Học Viện Ramakrishna ở thành phố Varanasi lân cận. Đặc biệt là ông Gupta, giáo sư ngành khoa học ở một trường đại học Bengal, thường hay mời Ngài Munindra đàm đạo về Phật pháp. Nhưng khi được yêu cầu thuyết giảng, Ngài liên tiếp từ chối: “Không, tôi không thể, vì mặc dù tôi có nghiên cứu Phật pháp đến một mức nào đó, nhưng còn có những điều tôi vẫn chưa hiểu rõ.” Ngài công nhận mình còn vài nghi vấn: “Tôi tin tưởng nơi Đức Phật và Giáo pháp, nhưng tôi chưa nắm vững thuyết vô ngã (*anattā*).”

Giáo sư Gupta cũng muốn Ngài Munindra viết sách, và một lần nữa Ngài lại thoái thác vì cảm thấy

Đức Phật đã giải bày tất cả rồi. Vài thập niên sau, Ngài nói, “Chỉ đến khi tôi đi Miền điện hành thiên và có kinh nghiệm thực chứng, tôi mới dám thuyết pháp.”

Như Ngài Munindra bày tỏ, hạnh chân thật bao gồm rất nhiều khía cạnh chứ không chỉ đơn giản là không nói dối. Ngài muốn học hỏi chân lý đạo Phật không chỉ thuần túy qua sách vở mà còn phải qua kinh nghiệm thực chứng của mình. Ngài trình bày trung thực những gì Ngài biết và không biết. Khi chưa đạt được trí tuệ thực chứng từ pháp hành thâm sâu, Ngài cảm thấy không thể và không muốn diễn tả chân tánh của thực tại.

Đức tính chân thành trong sách này đã thu hút được nhiều người đến tu học với Ngài, nhất là các hành giả Tây phương vốn không tin tưởng vào những giới “có thẩm quyền” thường hay rêu rao những lời dối trá mị dân. Nhưng đây là Ngài Munindra, một người thầy với cách giáo huấn không chỉ dựa trên kiến thức kinh điển, mà còn dựa trên trí tuệ thực chứng. Đối với một thế hệ đã đọc cuốn *Khách Lạ Trên Đất Lạ* của Robert Heinlein, xuất bản năm 1961, thì Ngài Munindra như là một người có khả năng “thể nhập” được miêu tả trong sách ấy – nghĩa là Ngài thông suốt Giáo pháp đến độ thể nhập Giáo pháp.

Ram Das viết trong lời giới thiệu cuốn sách đầu tay của Joseph Goldstein, *Kinh Nghiệm Thiền Quán*, rằng: “Ngài Munindra thâm nhuần sâu sắc kinh điển

Pāli của Phật giáo đến nỗi khó mà phân biệt được giữa Ngài và Pháp.” Nơi Ngài, những người cầu đạo tìm được một vị thầy có thể giảng dạy từ mọi trình độ của chính Ngài.

Từ Trái Tim

Joe DiNardo nhớ lại lần đầu tiên nói chuyện đạo với Ngài Munindra trong một khóa thiền của Ngài Mahāsi tại Yucca Valley, California, năm 1979: “Có lẽ cũng đã mười giờ đêm khi tôi đến gặp Thầy. Tới ba giờ sáng thì mắt tôi như muốn lòi ra và đầu thì không ngẩng thẳng lên được. Sau cùng tôi nói, ‘Thưa Thầy, tôi phải đi đây.’ Không phải vì tôi mệt, mà vì nó quá mãnh liệt – cái nguồn cảm hứng mà thầy khơi dậy trong tôi, cái đẹp của cách Thầy nhìn đời và lòng chân thành của Thầy khi trình bày các lời dạy của Đức Phật. Những Pháp bảo ấy không phải Thầy đọc ở đâu rồi kể lại cho ta nghe, mà Thầy chính là chúng, là Pháp.”

Joe công nhận mình có những hoài nghi về chiều sâu kinh nghiệm của các vị thầy tâm linh, bất luận từ truyền thống nào. Dù vậy, ông nói: “Tôi luôn luôn cảm nhận được rằng Thầy chỉ nói về những gì Thầy đã thực sự trải nghiệm.”

Joe cũng rất cảm kích trước phong cách rất con người, rất bình thường của Ngài Munindra: “Bạn không mong gì mời được Hòa thượng Mahāsi đến

thác Niagara, dự một buổi họp mặt gia đình, hoặc đàm luận bất cứ vấn đề gì. Nhưng với Thầy Munindra thì mình có thể làm được những việc ấy. Rất dễ đến gần Thầy. Nhưng rõ ràng những kinh nghiệm đạo và đời của Thầy đã đưa Thầy đến chỗ luôn luôn là một với những gì Thầy nói. Thầy không dạy từ những gì đã được dạy, mà dạy từ trái tim mình. Thật là một điều hiếm có, bạn không dễ gì gặp được người như vậy trong đời đâu.”

Gregg Galbraith cũng quan sát thấy bản chất trung thực trước sau như một của Ngài Munindra: “Có nhiều bậc thầy lỗi lạc giảng dạy rất hay, nhưng đằng sau hậu trường, tư cách của họ lại không đi đôi với lời dạy. Họ thích khuynh loát, điều khiển, sở hữu người khác, nhiều dục vọng, và dễ nóng giận với người chung quanh. Ta có thể thấy điều đó ở nhiều vị thầy tài năng, danh tiếng. Họ có nhiều phẩm chất tốt đẹp, nhưng đồng thời trong họ còn lẫn lộn các cá tính tiêu cực, bất thiện. Ở Thầy Munindra, tôi có thể thành thực nói rằng tôi không bao giờ thấy những điều ấy.”

Tri Hành Hợp Nhất

Sự hợp nhất giữa kiến thức và kinh nghiệm sống của Ngài Munindra, giữa công chúng cũng như riêng tư, đã tạo một ảnh hưởng sâu sắc đến môn đệ của Ngài. Jack Engler, chẳng hạn, cảm thấy rất hứng khởi khi

quyết định được vài đề án chuyên môn sau một năm tu học với Ngài ở Bodh Gaya.

Jack dự định chọn việc thiền tập vipassanā làm đề tài cho luận án tiến sĩ của ông và nhờ Thầy giúp tìm kiếm các đối tượng cho chương trình nghiên cứu này. (Jack quan tâm đến những chuyển hóa độc đáo qua tiến trình và kết quả của sự hành thiền minh sát.)

Thoạt tiên, Ngài Munindra ngạc nhiên về lời đề nghị của Jack. Các nhà nghiên cứu ở Ấn độ cũng đã vài lần muốn hợp tác với Ngài, nhưng họ không có kinh nghiệm trực tiếp về pháp hành. Lúc đó, Ngài chỉ trả lời họ là “nếu muốn học thiền, hãy hành thiền.”

Tuy nhiên, sau nhiều lần thảo luận về giá trị của các phương pháp khoa học, nhất là vì Ngài Munindra hiểu được tâm nguyện thành tín của Jack đối với pháp hành, sau cùng Ngài đồng ý giúp đỡ công trình nghiên cứu này và thuyết phục Dipa Ma, lúc đầu cũng nghi ngờ không kém, cùng các học trò của Bà tham gia dự án này.

Jack nói, “Là một học giả, tôi nhận thức được rằng sự quan trọng của một công trình học thuật khi nào cũng phải gắn chặt với kinh nghiệm sống hiện thực, chứ không thể chỉ qua lý thuyết suông thu góp từ hiểu biết của người khác hay từ tài liệu thư viện. Tôi đã dự định theo nghiệp giảng huấn, nhưng thời gian tu tập với Thầy Munindra giúp tôi thấy rõ rằng sau khi rời Ấn độ, tôi phải ra khỏi đời sống học viện và bắt đầu thực tập khoa tâm lý trị liệu. Gương hành

đạo của Thầy mang đến cho tôi nhiều cảm hứng và một kiểu mẫu sống với nhiều dạng thức khác nhau.”

Danny Taylor cũng thấy nơi Thầy Munindra một điển hình đáng khâm phục về sự hợp nhất trong lời nói và việc làm. Danny đến gặp Thầy vì băn khoăn muốn biết “Làm sao để Thầy thiết lập được một cuộc sống mà hiểu biết đi đôi với hành động (tri hành hợp nhất)?” Những câu chuyện về Thầy đã trở thành “tiêu biểu cho cuộc hành trình xây dựng một con người đã phá vỡ được nan đề ấy”.

Danny nói thêm: “Thầy là mẫu người tôi vô cùng cảm phục, bởi vì hiện tượng ‘thể nhập’ rõ ràng đã xảy ra, nghĩa là câu trả lời được thể hiện qua con người của chính Thầy. Nhưng Thầy khác hẳn một số thiền sư khác mà tôi từng gặp ở bản tánh rất điển cảm – Thầy hoan hỷ để thân chúng. Không cần phải diễn tả bằng lời nói mà tự con người của Thầy đã thể hiện rằng: Bạn là ai cũng được, nhưng mục tiêu của bạn phải là một với Giáo pháp, hợp nhất với Giáo pháp. Điều ấy gieo cho tôi niềm tự tin rằng tôi có thể vẫn là tôi mà vẫn tiến bước được trên đường đạo. Đây quả là một món quà thật quý báu.”

Một Con Người Bình Thường

Nhưng Không Bình Thường

Những môn sinh mong đợi nơi Ngài Munindra một vị lãnh đạo tinh thần, theo óc tưởng tượng của họ, đã

nhận ra Ngài không là người đáp ứng cho những suy tưởng của họ về một vị thầy tâm linh.

Gregg Galbraith nói rằng những người đến gặp Thầy thường có đủ loại kỳ vọng nơi Thầy: “đúng cách mặt đất gần cả thước tây, thuyết pháp thật cao siêu, v.v.” Môn sinh cũng thường muốn Thầy nói cho họ biết cần phải làm gì. Gregg giải thích, “Nhưng Thầy Munindra không ở đó để ban truyền một thể chế đặc biệt nào đó. Nhiều người không thể buông được những ước vọng của mình. Phải từ bỏ hết những vọng tưởng ấy mới có thể thấy trọn vẹn được Thầy Munindra, với tất cả những gì Thầy thật sự là.”

Joseph Goldstein nói thêm rằng mặc dù phải mất thời gian để nhận ra hết, nhưng một trong những điều ông rất cảm kích ở Thầy Munindra là “Thầy hoàn toàn là Thầy, không giả tạo, không phô trương, không kiêu cách tỏ ra là một bậc trí tuệ. Thầy trung thực hiển bày những gì là chính mình, thật phóng khoáng và tự tại. Mặc dù điều đó đôi khi mang lại lời phê phán hay chê trách, nhưng không khiến Thầy nao núng chút nào. Thầy không gắng gượng làm vừa lòng ai cả.”

Ngài Munindra là một vị thầy tự xem mình cũng là người bạn đạo (*kalyāṇamitta*) chứ không là một trưởng giáo, và luôn sống thật như thế. James Baraz kể, “Joseph Goldstein nói nhiều về Thầy Munindra và mô tả nhiều về nhân cách của Thầy, tuy nhiên khi gặp được Thầy mới thật là thích thú. Trước đó, tôi

thường mang niềm sợ sệt và tôn ngưỡng về vị sư phụ của thầy tôi, thế nhưng, gặp rồi thì thấy Thầy thật dễ mến và khả kính một cách tự nhiên, chân thật, làm tiêu tan mọi ngờ vực một cách diệu kỳ. Và tôi thấy an nhiên tự tại bên Thầy. Thầy có cái can đảm là không phô trương, không quan tâm đến phe phái, vây cánh hay hình thức bề ngoài.”

Larry Rosenberg nhận xét, “Dù là một thánh nhân, Thầy không có vẻ sùng đạo hay cao ngạo thường hay thấy ở vài nhân vật tôn giáo hay tâm linh.”

Grahame White nói thêm: “Thầy Munindra không bộc lộ cung cách ngồi trên trước như một pho tượng Phật. Thầy là một con người bình thường nhưng không bình thường.” Sự vắng bóng của mọi cách biệt tôn ti cấp bậc cho phép ai cũng được đến gần Thầy.

Dhammaruwan Chandrasiri nhớ lúc nhỏ được chơi đùa bên Thầy Munindra, và việc đó đã là một bài học tốt đẹp hỗ trợ cho vai trò một đạo sư của chính ông ngày hôm nay: “Thầy có thời gian để chơi đùa cùng một đứa bé, đồng đều như thời gian dạy học. Thầy không để mình bị quá đam mê, lôi cuốn chỉ vào việc giảng dạy.”

Jack Kornfield nói, “Ngay từ lúc đầu, tôi đã nghĩ Thầy là một thiền sư uyên bác, trí tuệ, lỗi lạc, là người dám đả phá các hình tướng tín ngưỡng và muốn sống như con người mình thực sự là. Thầy tự may y áo và đặt nội quy cho mình. Thầy giảng dạy

theo cách của Thầy, bao gồm kiến thức học thuật uyên bác, kết hợp với pháp hành thiền thâm hậu theo truyền thống của Ngài Mahāsi, cộng thêm ảnh hưởng sâu sắc từ những pháp học mà Ngài đã thấm nhuần từ các nguồn cơ khác.”

Jack nói tiếp: “Cũng cùng một Giáo pháp thâm sâu vi diệu, nhưng bằng phương cách riêng và sự chánh trực, giáo huấn của Thầy có một hương vị rất khác biệt – cởi mở, phóng khoáng và gắn bó với mọi người. Thầy có một số phẩm tính giống như Đức Dalai Lama. Khi bạn đến trước mặt Thầy, Thầy hết lòng quan tâm đến bạn, không một chút giả tạo hay hời hợt bao giờ.”

Thế Nào Là Oai Lực?

Jack Engler nhớ thỉnh thoảng nghe người ta nói, “Ngài Munindra là người tốt lành nhưng chẳng có chút oai lực nào,” nghĩa là từ Ngài không toát lên được vẻ điển hình của một vị trưởng giáo hay một bậc thánh nhân.

Jack ghi nhận thêm: “Thầy không có cái diện mạo hình tướng phù hợp với địa vị của mình. Thầy là một người Bengali nhỏ thó, sinh động, và thích tìm tòi học hỏi mọi thứ. Thầy không đóng vai một vị thầy mực thước, đạo mạo, trang nghiêm, có vẻ thần kỳ và biết được những điều bí ẩn, quyền phép.”

Jack nói tiếp: “Thầy sống động, hồn nhiên, quan tâm đến những gì làm mình chú ý, nhìn toàn thể cuộc sống như là một phần của đường đạo. Thầy vui tươi, đôi lúc nghịch ngợm, với một chút hóm hỉnh và khôi hài. Thầy thích cười và diễn tả bằng cả điệu bộ cũng như lời nói. Thầy không giảng dạy theo cách thức của một chuyên gia hay người có thẩm quyền, mà như một huynh trưởng – một người anh trong đạo – do nhờ thuận duyên, nghiệp quả tốt lành, và nỗ lực tinh tấn đã bước vào đường đạo trước bạn một chút, và vì vậy có thể chỉ vẽ cho bạn phần nào đường đi nước bước. Nhưng như vậy không có nghĩa rằng Thầy không uyên thâm thông thạo, chỉ là Thầy không tương tác với bạn hay không giảng dạy bạn với tư cách ‘chuyên gia.’ Thầy không nói theo giáo điều. Cách thức của Thầy hầu như là mời gọi bạn vào cùng thực nghiệm và kinh nghiệm.”

Ngài Munindra cũng không xác nhận là mình có những năng lực thần thông mà thời bấy giờ người Tây phương rất ngưỡng mộ. Theo Jack, “Thầy chỉ là Thầy, không phô trương, thủ đoạn hay nguy hiểm. Thầy hiểu nhiều về đau khổ nhưng vẫn thương yêu cuộc sống. Thầy yêu thích giảng giải, đàm luận và thực hành Giáo pháp. Thầy yêu thích tìm hiểu về những ai đến với Thầy. Với những đặc điểm đó, Thầy làm việc với một đường lối cá nhân và tâm lý hơn hầu hết các vị đạo sư của bất kỳ truyền thống Phật giáo nào tôi được biết.”

Mặc dù Thầy Munindra nhỏ người, nhỏ tiếng, nhưng Eric Kupers “tôn kính Thầy như một bậc thầy đầy oai lực, bởi con người Thầy hết sức chánh trực và cũng rất kiên định. Giảng dạy của Thầy tràn đầy sự thật sống động, ban trải một cách bình thường từng giây phút.”

Maggie Ward McGervey thêm: “Ta cảm thấy được thu hút không chỉ vào sự hiện hữu vật chất hay tinh thần của Thầy. Không giống như các vị đạo sư Tây tạng mà ta cảm nhận sự hiện diện như một hồi trống vang rền. Thật là một nghịch lý, một mâu thuẫn kỳ lạ, vì cái vĩ đại của Thầy tiềm ẩn ở bên trong.”

Cô nhận định: “Tôi không cảm nhận nơi Thầy có một cái ngã nào ở đó đang đi tìm kiếm quyền lực hay sự ngưỡng mộ. Đức tính khiêm hạ, hướng nội, nhu hòa của Thầy đúng là một thứ dầu chữa bệnh, làm dịu khổ đau thực sự, trong khi những vị thầy tâm linh khác thường quá rập khuôn vào vai trò cao trọng của họ. Thầy Munindra không hề như thế bao giờ.”

Không Giả Tạo Hay Lừa Lọc

Tính cởi mở không ngại ngùng của Ngài Munindra khiến vài người hoang mang: “Làm sao để dung hòa được phong cách có vẻ dị biệt và mâu thuẫn với mức độ giác ngộ của Ngài?” Có người chỉ đưa ra những nét tiêu cực của Ngài. Denise Till nhẹ nhàng mỉa

mai: “Thầy không có vấn đề với người khác, nhưng người khác có vấn đề với Thầy.”

Theo Robert Pryor, người ta dễ nghĩ không tốt cho Thầy vì Thầy không trưng bày một bề ngoài giả tạo. “Với vài thiền sư nào đó, bạn có được ba mươi giây; nhưng với Thầy, bạn có thể thường xuyên lui tới. Nếu chỉ chú tâm đến cá tính, Thầy thật có nhiều điểm khác thường khiến người ta dễ thắc mắc, vì họ nghĩ những vị đã giác ngộ thì không còn cá tính nữa. Có lẽ Thầy biểu lộ nhiều hơn những gì họ muốn thấy. Có lẽ họ muốn thấy Thầy ngồi trên một cái bệ thờ.” Có một câu tục ngữ bên Miến điện giúp làm sáng tỏ nỗi hoang mang, “Khi cái bình đã cạn, vẫn còn mùi.” Một người có thể đã trút cạn tham, sân, si, nhưng tập khí riêng vẫn còn tồn tại. Giác ngộ không có nghĩa là toàn hảo.

Phần đông chúng ta cảm thấy được thoải mái tự nhiên khi tiếp xúc với một người thầy không phô trương hay tự phụ. Tara Doyle nói một trong những điều cô học ở Thầy là các bậc thầy thực chứng cao (và cô tin Thầy là một vị như vậy) “đến dưới mọi hình tướng và phong cách.” Cô nhớ Thầy dễ mến, vui tính, luôn luôn nhân hậu, ngay thẳng, còn có vẻ trong sáng hồn nhiên nữa. Nhưng đồng thời, sự hiểu biết bao la về giáo lý Nguyên thủy mà Thầy giảng giải một cách tinh vi đã làm cô kinh ngạc. Tuy vậy, đôi lúc Thầy cũng có vẻ chú ý tiểu tiết trong vài sinh hoạt đời thường, như chuyện thức ăn thức uống.

Vì Tara có nhiều dịp quan sát cận kề, cô thấy rằng “những gì bạn thấy là những gì thực sự hiện hữu. Và đó là một điều đáng mừng – cái hay, cái dở và cái xấu, tất cả đều được phơi bày, nhưng tôi không hề thấy cái giả tạo, không chân thật nơi Thầy.”

Giữ Đúng Lời Hứa

Một người không giả dối gây được niềm tin cậy. Danh tiếng của Ngài Munindra về lòng tận tụy chân thành trong mọi công việc được giao phó đã thúc đẩy mọi người tiến cử Ngài giữ chức Tổng Quản trị Phật giáo đầu tiên của Chùa Đại Bồ đề ở Bodh Gaya.

Robert Pryor và Tara Doyle từng mắt thấy tai nghe rằng khi Ngài Munindra đã hứa thì bao giờ cũng giữ đúng lời, khi đã đồng ý làm điều gì thì hết lòng thực hiện. Sau khi họ đề nghị mở một chương trình giảng dạy Phật pháp cho sinh viên ngoại quốc ở trường Antioch, ban điều hành trường liền khuyến khích xúc tiến. Năm 1978, Robert trở lại Bodh Gaya và thỉnh mời Ngài Munindra làm giáo thọ Theravāda cho chương trình. Robert nhớ mãi lời chấp nhận của Thầy: “Tôi sẽ toàn tâm toàn ý hỗ trợ bạn. Tôi sẽ đến dạy.” Và Thầy giữ tròn lời hứa. Chỉ trừ khi bận việc ở nước ngoài hay lúc đau yếu, Thầy liên tục đóng góp công sức từ năm 1979 đến năm 2002, một năm trước khi qua đời, dù đôi khi Thầy cần có hai người hai bên dìu vào thiền đường.

Ngài Munindra tôn trọng lời hứa dù gặp phải điều kiện không thuận lợi. Gita Kedia nhớ một lần sau khi hướng dẫn một khóa thiền dài, cô gặp Thầy ở Dhamma Giri và cho Thầy biết rằng ngày mai cô sẽ rời nơi đây. Thầy bảo sẽ ghé thăm cô trước khi cô về.

Nhưng hôm sau trời lại mưa tầm tã đến nỗi Gita nghĩ rằng Thầy hẳn cô sẽ không thể viếng thăm nhau được. Gita đến ga xe lửa ở Igatpuri và ngồi chờ xe. lát sau, một ông lão xuất hiện dưới cơn mưa như trút nước và đi về phía cô. Gita thật ngạc nhiên khi thấy đó là Thầy. Thầy cùng ngồi chờ với cô cho đến lúc xe lửa tới, giảng cho cô nghe nhiều câu chuyện về Phật pháp suốt thời gian đó, rồi chúc phúc và rải tâm từ cho cô.

Ngài Munindra cũng mong muốn người khác giữ tròn lời hứa. Lần nọ, một môn sinh quên đem cho Ngài món gì đó đúng giờ như đã giao hẹn, Ngài khiển trách anh ta đã không nhớ, không chánh niệm và không khéo xử sự. Ngài cảm thấy mọi người cần phải đối xử với nhau với sự kính trọng và tinh thần trách nhiệm. Nhưng khi lời khuyên răn vừa dứt, Ngài không còn nghĩ đến nó nữa, mỉm cười và lại ân cần nồng hậu với người học trò trẻ.

Luôn luôn chân thành và đáng tin cậy, Ngài Munindra nghĩ người khác cũng tốt đẹp như thế và tin tưởng vào những gì họ nói. Nhưng họ không phải lúc nào cũng xứng đáng với niềm tin ấy. Tuy nhiên, phải có chứng cứ thật vững vàng mới có thể khiến

Thầy thay đổi ý kiến vì Thầy không muốn nghĩ xấu về ai hoặc kết tội ai.

Một vài người đã phụ lòng tin của Thầy, chẳng hạn như có một thanh niên đã mập mờ nói cho mọi người tưởng anh là bạn đồng hành với Ngài Munindra trong chuyến du hành sang Hoa kỳ. Khi một số người từng tiếp đón họ nồng hậu kể cho Ngài biết hành vi bất hảo của anh ta – rằng anh ta đi theo không phải với thành ý giúp đỡ Ngài nay tuổi cao sức yếu, mà vì muốn lợi dụng sự quen biết của Ngài để hưởng lợi lộc vật chất – Ngài cuối cùng nhận ra mình đã làm về con người anh ta và, sau đó, căn dặn người khác tuyệt đối không tiếp xúc giao du với anh ta.

Một người khác cũng từng thất hứa với Ngài là vị bác sĩ ở Calcutta hẹn sẽ đứng thực hiện ca giải phẫu bệnh thoát vị cho Ngài nhưng rồi giao lại cho các sinh viên nội trú thay mình. Sự cầu thả của họ khiến Ngài bị nhiễm trùng nặng cả hai năm trời cho đến khi được điều trị tại Maui. Khi trở về Calcutta, Ngài Munindra gặp lại vị bác sĩ và nói rằng một y sĩ Mỹ đã tìm thấy nhiều sợi dây giải phẫu trong bụng Ngài bởi vì “Bác sĩ đã không làm việc đã hứa, không giữ lời đã hứa.”

Ngài Munindra dạy rằng “thân và tâm phải làm việc nhất như với nhau, một lòng một dạ. Khi ta chân thật và lương thiện, cuộc sống nội tâm và bên ngoài sẽ hài hòa. Được như vậy thật là tốt đẹp. Sở dĩ người ta hay thất hứa vì họ chỉ làm với một nửa tấm lòng, hay với một tâm giả tạo và hời hợt. Họ nói,

‘Tôi sẽ làm việc đó’, nhưng thâm tâm họ không thật sự chấp nhận nó. Ngài trích dẫn một phẩm tánh của Đức Phật: ‘*Yathāvādī tathākāri, yathākāri tathāvādī* – Như Lai nói sao thì Như Lai làm vậy; Như Lai làm sao thì Như Lai nói vậy.’” (Kinh Phật Thuyết Như Vậy 112)

Thăng Thấn

Mặc dù Ngài Munindra được biết đến với tính tình ôn hòa và từ ái, nhưng Ngài không bực đường lời nói hoặc để sự xúc cảm xen vào việc giảng dạy của mình.

Oren Sofer nhớ lại: “Thầy khuyến khích tôi dậy thật sớm và tôi đã làm được vậy. Có vài lần tôi ngủ dậy trễ, Thầy rầy khi tôi đến gặp, nhưng lúc nào cũng bằng một giọng hiền lành, thương mến. Lần nọ, sau khi tôi nhịn đói một ngày (vào ngày Yom Kippur – ngày lễ sám hối thiêng liêng của người Do Thái), nhóm chúng tôi đi ra ngoài ăn chiều. Rốt cuộc tôi ăn quá nhiều, và ngày hôm sau ngã bệnh. Thầy bảo: ‘Đây là vì bạn không biết tự chế.’ Bằng lối nói hóm hỉnh, Thầy thăng thấn chỉ cho tôi lý do thực sự của việc xảy ra.”

Một dịp khác, trong khóa thiền ở Dhamma Giri, Oren cảm thấy mình quá xúc cảm không chịu đựng nổi nữa và đã tự trách mình thậm tệ về việc này. Những câu trả lời của Thầy làm Oren ngạc nhiên: “Thầy nghiêng về phía trước nhìn tôi và nói, ‘Bạn

biết không, khi tôi nghe bạn nói như thế, thấy bạn khóc như thế, tôi rất mừng cho bạn. Bạn hành thiền giỏi lắm đó!’ Tôi sửng sốt và không biết nói gì, rồi Thầy tiếp ‘Bạn phải biết cách thọ hưởng sự khổ.’”

Oren nói tiếp: “Thầy hỏi tôi, ‘Tại sao bạn ở đây? Tại sao bạn đến đây?’ Tôi trả lời: ‘Con đến đây để gặp Thầy.’ Thầy nói: ‘Bạn gặp tôi đây rồi. Thì sao nữa? Bạn muốn gì ? Nguyện ước của bạn là gì?’ Tôi quá chìm đắm trong cảm xúc nên thật không biết mình đang suy nghĩ những gì để trả lời. Tôi thưa: ‘Con bối rối quá.’ Thế nhưng, vì tâm lúc đó mở ngộ và mềm yếu quá, những câu hỏi ấy đã đi sâu vào lòng, để lại những dấu ấn đậm nét, không quên được. Thầy đặt những câu hỏi đó là gieo duyên cho tôi để sau này trả lời cho chính tôi, một cách trung thực và chân thành.”

Một trong những phước báu của tính trung thực là không phí phạm thì giờ và năng lực vào những cuộc chuyện trò vô ích, chẳng đơm hoa kết trái Chánh pháp. Ginny Morgan nhớ một chuyện xảy ra khi Ngài đến viếng IMS. Ginny và Joseph Goldstein ngồi nói chuyện phiếm với nhau trong buổi ăn tối. Cuối cùng, Munindra vỗ vào vai Joseph và nói: “Nghe những chuyện thế gian này làm tôi mệt quá!” Ginny và Joseph nhìn nhau cười bởi vì Thầy nói đúng. Không ai thật sự muốn nghe huyền thuyên tán gẫu, nhưng chỉ có Thầy mới dám nói ra như thế.

Trong thời gian Thầy Munindra ngụ tại nhà Kamala Masters ở Maui, cô quan sát thấy Thầy cũng

rất thẳng thắn, cương trực trong hành động. “Thầy rất thích xem chương trình truyền hình *Thiên Nhiên (Nature)* đến nỗi có khi phải đổi ngày ngồi thiền chung của nhóm. Một hôm, có người quen đến thăm tôi trong lúc Thầy đang chăm chú xem chương trình này. Tôi đoán cậu này chắc đã nghe về ‘vị thầy thần thánh’ đang ở nhà tôi, nên anh ta đến ngồi bên cạnh Thầy và hỏi những câu như ‘Ngài có bay bổng được không?’ Thầy chỉ trả lời bằng những câu ngắn gọn. Tôi đoán ngay là Thầy không muốn nói chuyện với anh ta chút nào. Rồi Thầy đứng dậy, nói, ‘Xin lỗi nhé’, và đi về phòng.”

Kamala nói tiếp: “Chương trình truyền hình ‘*Nature*’ vẫn đang tiếp tục. Tôi đi theo Thầy và hỏi, ‘Thầy có sao không?’ Thầy đáp, ‘Tôi không sao.’ Tôi hỏi, ‘Có chuyện gì vậy?’ Thầy nói, ‘Chim cùng loại, cùng nhau kết đàn’, ý muốn nói là nếu không, chúng sẽ xa rời nhau. Thầy cũng hay nói, ‘Những gì giống nhau thì đi theo nhau’ (đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu).”

Một lần khác, Thầy Munindra cũng nói thẳng, không quanh co úp mở với Kamala. Khi Thầy đang giải thích về cách thiền tập, Kamala cứ tò mò muốn biết tại sao thế này, tại sao thế kia, hoặc đi chệch ngoài vấn đề và thật sự chẳng thực hành gì. Thầy hỏi, “Cô muốn suy nghĩ hay muốn hành thiền đây?” Và nếu Kamala cứ tiếp tục kể lể về các khó khăn cô phải chịu đựng lúc còn trẻ, Thầy bảo, “Cô giữ những chuyện này trong lòng đến bao giờ?” Thầy là người

rất chịu khó lắng nghe tâm sự của kẻ khác, nhưng vì lòng bi mẫn đối với nỗi đau khổ của cô, Thầy cũng biết khi nào phải ngưng hoang phí thời giờ và đi thẳng vào vấn đề thực tập.

Ngài Munindra không để cho các môn sinh tự lừa dối. Chẳng hạn khi họ nghĩ mình đạt được một tầng mức nào đó trong thiền tập, mà thực ra là không, hoặc tin rằng mình đã đủ khả năng làm một đạo sư, mà đúng ra chưa đủ, Ngài thẳng thắn nói với họ những gì Ngài nghĩ.

Một lần trình pháp đặc biệt đã lưu mãi trong tâm Joseph Goldstein từ những năm hành thiền đầu tiên ở Ấn. Khi Joseph trình là đã đạt đến một trạng thái tâm hoàn toàn tự do, thanh thản và rộng mở, Ngài Munindra chỉ nói, “Đừng sửa đổi trạng thái của tâm mình”, rồi hướng dẫn Joseph chánh niệm quán sát trạng thái của tâm, chỉ thấy nó như là vậy, để không bị dính mắc vào nó hoặc tạo dựng ý niệm về nó.

Và khi Vivian Darst thích thú với ý nghĩ được thành một thiền sư, Thầy bảo, “Để được thành một thiền sư, phải có thật nhiều kiên nhẫn. Cô thì thiếu kiên nhẫn với tôi, làm sao cô thành thiền sư được?”

Ngài Munindra cũng thành thật biểu lộ mối quan tâm hay ngạc nhiên về những sự việc lạ lùng ở Hoa kỳ mà Ngài không thể hiểu thấu đáo được. Ngài nói với Dale Brozosky rằng Ngài rất ngỡ ngàng trước cảnh con cháu bỏ rơi người già cả trong xã hội Âu Mỹ. Ở Á châu, con cái quý trọng và chăm sóc cha mẹ cho đến khi họ qua đời.

Ngài còn đề ý đến một sự kiện lạ lùng khác nữa: “Ở Ấn độ, nếu người nào không có dự vọng mạnh mẽ, họ rất cảm ơn Thượng đế. Nhưng ở Mỹ, nếu ai không ham thích tình dục, họ lại nghĩ chắc mình bị vấn đề gì đây. Rồi họ đi trị liệu mong giải quyết trực trặc đó, tạo cường lực và ham muốn mà tận hưởng cuộc đời.”

Dale ghi nhận, “Ở nơi Thầy thể hiện sự cởi mở và trong sáng vô ngần, khiến ta cảm thấy dịu lòng và an ổn. Tâm Thầy phơi bày trung thực, không có gì giấu diếm che đậy, không sợ phải nói hay bộc lộ bất cứ điều gì.”

Hãy Cứ Là Chính Mình

Bản chất trung thực và không phô trương của Ngài Munindra đã dạy cho các môn sinh hãy cứ là chính mình, không sao cả. Larry Rosenberg nói, “Trong những năm học thiền Zen, tôi đã lạy phủ phục hàng trăm ngàn lần. Tôi tụng kinh bằng tiếng Hàn, tiếng Hoa, tiếng Nhật. Tôi mặc các loại y đặc biệt. Tôi ăn theo cách thức Nhật bản, Đại hàn. Cuối cùng, một vị thầy bảo tôi, ‘Thôi được rồi, bạn hãy cứ là một anh chàng Mỹ đi.’”

Larry kể tiếp: “Đối với tôi câu nói ấy thật không tầm thường, nhỏ nhặt. Sau khi đã thử qua đủ mọi truyền thống, tôi đã đến cái mức là không muốn tiếp tục làm thế nữa. Tôi nhận ra rằng chỉ là một người

Mỹ-Do Thái cũng đủ rồi. Tôi không cần phải giả bộ kiêu cách, không những không cần thiết mà còn là gánh nặng. Thật là một bước ngoặt lớn được ăn mặc bình thường, tôn kính Đạo pháp một cách bình thường và tự nhiên, theo con người thực của tôi. Thầy Munindra tán thành điều bình thường mà trung thực ấy.”

Năm 1994, khi Bryan Tucker đến viếng thăm Ngài Munindra ở Dhamma Giri, anh thật kinh ngạc trước sự vắng bóng của một cái ngã tự tôn. “Căn phòng của Thầy nhỏ xíu và khiêm tốn, chứa đầy sách vở, tài liệu và vật dụng. Mọi thứ được Thầy sắp đặt ngăn nắp, và sạch sẽ. Thầy cất bộ y và mũ trắng lên, và mặc một chiếc cụng dài (*lungi*, tấm vải may lại thành hình ống và mặc như cái váy). Thầy ngồi đó, dáng dấp nhỏ thó và già, yếu đuối và mỏng manh, như mọi con người, không có vẻ gì là một vị Thầy uy thế, hoặc là một ai đó thể hiện được tất cả oai lực mà các môn sinh thường phong tặng cho các bậc thầy.”

Bryan nói tiếp: “Tôi cảm thấy chút đặc ân là Thầy không ngại tôi nhìn thấy Thầy như thế, nhưng có lẽ Thầy không bận tâm chuyện ai nhìn thấy mình như vậy. Thầy thân nhiên cho phép mọi người thấy được hình ảnh không chút gì trau chuốt của mình đằng sau hậu trường. Tôi tin mình có thể học được đức tính chân thật này của Thầy. Thầy thực sự làm tôi cảm thấy thoải mái và tự tin vào chính con người của tôi. Nhìn Thầy như thế không làm tôi bớt kính

ngưỡng Thầy mà lại giúp tôi tôn trọng bản thân mình hơn.”

Vào một ngày nóng bức ở Calcutta, một số người Âu Mỹ ngồi tụ họp trên sàn nhà trong phòng của Bà Dipa Ma. Ngài Munindra và Jack Engler là hai người đàn ông duy nhất trong nhóm. Trong khi Ngài đang giảng giải về Phật pháp và thiền tập, Bà Dipa Ma nhắm mắt ngồi nghỉ trên giường vì Bà không khỏe. Ngài nêu lên một điểm trong Chú Giải nói rằng chỉ có người đàn ông mới có thể thành Phật (Chánh Đẳng Chánh Giác) trong kiếp cuối cùng. Ngay lập tức, Bà Dipa Ma mở to mắt và khẳng định: “Tôi là đàn bà, nhưng tôi có thể làm được bất cứ điều gì đàn ông có thể làm.”

Mọi người đều cười, nhất là Ngài Munindra, Ngài tỏ vẻ rất vui khi nghe Dipa Ma phát biểu câu này. Ngài nói: “Cô là một đệ tử toàn hảo của tôi. Đúng vậy, chẳng có gì mà người phụ nữ không làm được.” Dipa Barua, con gái Bà, nói: “Ngài luôn muốn mọi người, khi đến với Ngài hay đến với khóa thiền, đều nói năng chân thật như thế.”

Nhiều người đã làm như thế. Christine Yedica nhớ lại lần ngồi chung với nhóm thiền sinh ở Bodh Gaya khi Ngài Munindra đang hỏi han về đời sống và sự thiền tập của họ. Lúc đầu, vì còn ngượng ngùng không muốn nói những chuyện ấy trước đám đông, cô cảm thấy nhẹ lo khi Ngài hướng câu hỏi về người khác. Nhưng khi Ngài quay qua cô và yêu cầu cô

phát biểu, cô cảm thấy như đó là “một mệnh lệnh phải trả lời trung thực.”

Christine mô tả: “Nếu người khác hỏi những câu như vậy, ta có thể cảm thấy bị đụng chạm hoặc bị xâm phạm vào đời tư của mình. Nhưng với Thầy Munindra, chỉ sau vài lần đầu, ta cảm thấy như đó là một sự khai mở. Khai mở này, tự nó, là một lời dạy cho tôi, và cái cảm giác được phơi trải, bày tỏ chính là một món quà Thầy ban tặng cho tôi. Lần đầu tiên kinh nghiệm nó, tôi sợ hãi và muốn đóng kín lại. Nhưng một khi trải nghiệm qua rồi: ‘Ồ, quả là một ân phước được khai mở như vậy.’ Nói chung, các môn sinh đều trung thực, và chúng tôi khích lệ lẫn nhau phải bền bỉ, kiên trì để đương đầu với những khó khăn trong thiền tập.”

Wanda Weinberger kể lại đức tính chân thành và xác thực của Thầy Munindra đã ảnh hưởng thế nào đến cách ứng xử của cô khi nghe tin Thầy mất: “Tôi thật bàng hoàng, cố gắng suy nghĩ sẽ làm gì trước tin buồn này – cảm xúc theo cảm xúc chân thành hay cảm xúc theo cảm xúc tôi nên có. Theo lẽ thường tình, khi ta thương tiếc người nằm xuống, ta khóc; điều đó bao hàm một ý nghĩa tiêu cực. Nhưng có một khía cạnh khác: cảm niệm một con người đẹp đẽ, thiện lành đã đi qua đời ta. Tôi đã khóc nhiều, nhưng đồng thời cảm niệm cũng dâng tràn. Thật là một tiến trình ý nghĩa và thú vị để quán sát. Lời dạy của Thầy vẫn tiếp tục.”

Luôn Sống Thật

Với Erik Knud-Hansen, Thầy Munindra biểu lộ niềm vui được sống chân thật: “Tâm Thầy luôn gắn bó với sự thật, và luôn tỏ niềm vui thích cố hữu khi được sống thật. Là môn sinh học Đạo, chúng ta hay có khuynh hướng thấy mình chưa phải là một người toàn thiện, vì vậy chúng ta tập hành thiền, học Phật pháp, và rồi cố gắng diễn đạt vào một đời sống tâm linh tương xứng. Tôi không thấy Thầy diễn xuất một vai trò nào, và tôi nghĩ đó chính là một tấm gương rất thiết thực cho môn sinh. Thầy không cố hành xử theo những gì người khác cần hay muốn thấy con người Thầy phải là như vậy.”

Erik nói tiếp: “Khi niềm tin Giáo pháp được sâu sắc, sẽ dễ dàng hơn để ta nhận định được rằng hình ảnh thật mà mọi người thấy về ta mới là điều họ cần thấy, bởi vì ta không phải gắng gượng kiểm chế thái quá hành động của ta. Ta không phải gắng gượng đóng vai một người nào đó cho bất cứ ai. Ta chỉ cần cố gắng hành xử chân thật với tâm ta ngay trong giây phút ấy.”

Erik bày tỏ thêm: “Tôi nghĩ, khi các môn sinh già dặn, chính chắn hơn và hiểu được sự khác biệt giữa thế giới đời thường – tạo ra bởi các bản ngã hữu hạn của mình – với Đạo pháp mà Đức Thế Tôn đã chỉ dạy, họ sẽ hiểu được vì sao Thầy Munindra là một bậc thầy toàn hảo, quý giá vô biên. Đối với tôi, một

trong những yếu tố giới hạn nhất của tâm chịu điều kiện là nhu cầu sống thích nghi và nỗi lo sợ sống không thích nghi. Giáo pháp chỉ được thấu triệt bởi những ai muốn thoát ra ngoài hình tướng, muốn phá bỏ khuôn mẫu. Thầy đã cố gắng sống thật và đã sống như vậy, gần như không gì khó khăn! Thầy không có gì khác để biểu lộ ngoài sự an nhiên tự tại. Thầy nỗ lực giúp người khác hiểu được điều đó và hiểu vì sao họ nên chính mình đạt được điều đó.”

Ngài Munindra là một mẫu người hiếm có, hoặc theo Denise Till mô tả, “Thầy là người khá lập dị, không sống theo thói thường và không đi theo quy ước. Dù qua việc Thầy tự chế ra kiểu y phục riêng (y trắng, mũ trắng), hay việc ăn buổi chiều, du hành qua Âu Mỹ, cổ động việc khuyến học cho các phụ nữ thôn quê, đẩy mạnh việc thăng tiến phái nữ được là thiền sinh hay thiền sư, khuyến khích học trò mình tu tập hành thiền với các thầy khác, Thầy vẫn luôn giữ độc lập trong cách suy nghĩ và hành động của mình. Những lời chỉ trích không làm Thầy nao núng bởi Thầy biết lòng mình chân thật. Thầy luôn sống thật với sự thật mà Thầy hiểu.”

*Như bông hoa tươi đẹp
Có sắc nhưng không hương
Cũng vậy lời khéo nói
Không làm, không kết quả.*

*Như bông hoa tươi đẹp
Có sắc lại thêm hương
Cũng vậy lời khéo nói
Có làm, có kết quả.*



~Phật Ngôn
Kinh Pháp Cú
Kệ 51.52

sacca: từ gốc Sanskrit *as-* (là, sống, hiện hữu). *Sacca* có nghĩa là những gì “thật có”, “chân chính” hay “chân lý”; “trùng khớp với thực tại”, “chính xác”. Là một phương diện của tính cách, *sacca* mang ý nghĩa của sự chân thật, lương thiện, thanh liêm, trong sạch, thẳng thắn; đối nghịch với đạo đức giả, lừa lọc, miệng lưỡi, và gian dối.

Đức Phật tổng hợp tất cả giáo lý của Ngài trong Tứ Diệu Đế hay Bốn Sự Thật Cao Thượng (*ariya-sacca*): sự thật về khổ (*dukkha*), nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường diệt khổ.

Là phẩm hạnh thứ bảy trong mười ba la mật (*pāramī*), *sacca* là nền tảng cho chín ba la mật kia, vì nếu thiếu chân thật thì chín phẩm hạnh đó trở thành hão huyền, không có thực chất. Dấu ấn pháp hành của Đức Thế Tôn là không gian dối. Trong muôn vạn kiếp luân hồi của một vị bồ tát (*bodhisattva*), Ngài dù có thiếu sót các ba la mật khác nhưng không bao giờ phạm phẩm hạnh chân thật bởi vì Ngài dạy: “Một người không biết hổ thẹn khi nói lời dối trá thì người ấy cũng sẽ không chừa một hành vi bất thiện nào.” (Kinh Phật Thuyết Như Vậy – Itivuttaka 25)



7

Tôi Đã Nhất Quyết

Adhiṭṭhāna (Quyết Tâm)



Khi tâm trong sạch, mọi việc đều có thể làm được.

~MUNINDRA

Vào cuối thập niên 1940, sau khi người Anh trao trả quyền độc lập cho Ấn độ, xá lợi của hai vị trưởng đệ tử Đức Phật (Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên) được đưa trở về vùng Nam Á. Khai quật từ một bảo tháp ở Sanchi năm 1851, các xá lợi này đã được giữ tại bảo tàng viện Victoria & Albert ở Luân đôn.

Hội Mahabodhi triển lãm xá lợi tại Calcutta và các địa điểm Phật giáo trên toàn quốc trước khi thành lập một phái đoàn đại biểu phụ trách việc cung thỉnh xá lợi đi trưng bày ở các nước ngoài Ấn độ. Do quá trình phục vụ tích cực của Ngài Munindra tại chi nhánh Hội ở Sarnath, Hội mời Ngài tham dự phái đoàn với tư cách phụ tá. Sau các cuộc triển lãm ở các nước Miến điện, Assam và Nepal năm 1950, các xá

lợi thiêng liêng này được cung thỉnh đến Sikkim và Tây tạng.

Ngay từ lúc còn trẻ, Ngài Munindra đã đọc các sách về Tây tạng và ước ao được viếng dãy Hy Mã Lạp Sơn để tận mắt thấy xứ sở mang danh “một quốc độ huyền bí”. Các vị Lạt Ma thuần thành mà Ngài từng quan sát ở Ấn độ cũng đã gây cho Ngài nhiều ấn tượng tốt đẹp. Luôn thiết tha mong mỏi gặp các vị thầy mới và nghe pháp mới, Ngài Munindra hoan hỷ mong đợi chuyến du hành và quyết tâm nhận lãnh trách nhiệm phụ tá.

Phái đoàn khởi hành từ Calcutta, lúc đầu bằng phi cơ, rồi bằng xe hơi đến Sikkim – nơi họ được vị lãnh đạo tinh thần xứ này cùng chánh quyền tiếp đón trọng thể trong hai tuần. Họ nhận lãnh tặng vật của rất nhiều người, kể cả các đại biểu của Đức Dalai Lama. Sau này Ngài Munindra có chụp ảnh mặc các quà tặng này như quần, mũ lông và ủng Tây tạng.

Ở Sikkim, phái đoàn, lúc đầu chỉ gồm vài đại diện của Hội Mahabodhi, đã tăng lên thành một nhóm gần cả trăm người. Toán quân bảo vệ hướng dẫn phái đoàn từ Sikkim lên đến biên giới vùng núi Tây tạng. Bốn người mặc đồng phục đặc biệt khiêng xá lợi đặt trong một chiếc kiệu trang trí rất công phu. Nhiều người khác đi trước để khai quang một con đường xuyên qua nền tuyết. Đi bộ đến chỗ nào quá cheo leo, phái đoàn cưỡi ngựa núi; nếu không, họ cứ tiếp tục dẫn bộ với tốc độ mười dặm một ngày.

Chuyến di hành diễn ra bình thường cho đến khi vị tổng thư ký Hội Mahabodhi ngã bệnh vì độ cao vào đêm đầu tiên ở một trạm nghỉ Karponang, cách mặt biển chín ngàn bộ. Sri Devapriya Valisinha muốn Ngài Munindra cùng trở về lại Calcutta, nhưng không gì và không ai lay chuyển được chí nguyện đi đến Tây tạng của Ngài.

“Không, tôi đã nhất quyết đi đến nơi,” Ngài Munindra nói.

“Nhưng ông sẽ gặp nhiều khó khăn, khổ sở.”

“Không sao, tôi muốn đi. Tôi muốn kinh nghiệm chuyến đi này,” Ngài một mực khẳng khẳng.

Vị tổng thư ký quay về, và Ngài Munindra ở lại với phái đoàn.

Khi đến Nathu La, ở độ cao mười bốn ngàn bộ, đoàn may mắn được một ngày quang đặng nên có thể ngắm nhìn cảnh tượng hùng vĩ của dãy Hy Mã Lạp Sơn trải dài hàng trăm dặm trước mặt. Nơi đây, vị tướng Tây tạng chỉ huy cùng quân đội của ông lãnh trách nhiệm cung nghinh xá lợi. Phái đoàn xuống núi và nghỉ đêm ở trạm xá Chumbithan. Thêm vài đoàn viên có dấu hiệu ngã bệnh nặng vì độ cao nhưng sau đó cũng qua khỏi.

Hai ngày sau, một đám rước trọng thể, dẫn đầu bởi vị bộ trưởng ngoại giao Tây tạng, vị quan thị thần của Đức Dalai Lama, vị tướng lãnh quân đội, các viên chức, các vị Lạt ma đến nghênh đón phái đoàn đại biểu. Chư tăng Tây tạng thổi các loại kèn sừng dài truyền thống và ôm chào các vị khách từ Ấn đến,

quàng cho mỗi vị một chiếc khăn quàng trắng, một biểu tượng của điềm tốt lành để đón chào.

Sau cùng họ đến Dungkar Gompa, một tu viện gần Yatung, nơi Đức Dalai Lama tạm trú từ khi thủ đô Lhasa bị Trung quốc đe dọa xâm chiếm và các cuộc giao tranh diễn ra ở phía đông Tây tạng. Phải mất hết bốn ngày bộ hành phái đoàn mới đến gặp được Đức Dalai Lama, vào ngày 8 tháng 3 năm 1951.

Đức Dalai Lama, cùng với các giáo thọ của Người, các bộ trưởng và các viên chức cao cấp đều ra đứng đợi ở phía ngoài tu viện. Người tận tay tiếp nhận các xá lợi, mang vào chánh điện, và chúc phúc mọi người bằng cách chạm chiếc lọ đựng xá lợi vào đầu họ.

Người Tây tạng tiếp đón khách thập phương thật nồng hậu. Ngài Munindra nhớ được Đức Dalai Lama mời uống trà bơ hết sức niềm nở chân tình. Ngài không nhớ rõ được câu chuyện trao đổi giữa hai người, ngoài một điều là lúc đó Đức Dalai Lama còn rất trẻ, khoảng mười lăm tuổi và “thật nhân hậu, vô cùng nhân hậu”.

Sinh trưởng ở làng Dhemsha, trong vùng Chittagong, đông Bengal (bây giờ là Bangladesh), cùng độ cao với mặt biển, nóng và ẩm, Ngài Munindra nhận ra rằng rất khó giữ được vệ sinh cá nhân và cách ăn mặc theo tập quán quê nhà với khí hậu Tây tạng. Thông thường, ở Ấn, người ta dùng nước để rửa sau khi đại tiện. Thế nhưng, ở Tây tạng, nước nhanh chóng đông thành đá nên không thể rửa

bằng nước mà phải dùng một cái que để làm sạch. Cũng không thể tắm hằng ngày như ở Ấn, trừ khi nào sắp xếp được với ai đem nước nóng vào phòng cho mình. Ngài chỉ tắm một hay hai lần trong hơn hai tháng đi với phái đoàn đến Kalimpong và Darjeeling, sau Tây tạng. Không nao núng trước điều kiện khí hậu khắc nghiệt và lòng rộn ràng vì thực hiện được ước mơ, Ngài nói: “Lạnh lắm, nhưng cũng thật là thú vị.”

Mặc dù trong đời đã du hành rất nhiều nơi khắp Á, Âu và Mỹ, nhưng chuyến du hành Tây tạng vẫn mãi mãi là một dấu ấn tuyệt đẹp đối với Ngài. Denise Till kể: “Thầy vô cùng yêu mến và tuyệt đối tôn kính Đức Dalai Lama.” Mỗi khi gặp lại nhau – thường là những chuyến hành hương đến Bodh Gaya của Đức Dalai Lama – họ thường mừng đón và ôm nhau như những người bạn cố tri.

Tất Cả Con Đường Đều Dẫn Đến Giáo Pháp

Lòng nhiệt tình và quyết tâm phục vụ Đạo pháp của Ngài Munindra bắt đầu từ thuở ấu thơ do lòng yêu thích sách vở. Khi mới lên chín, mười tuổi, cậu bé Munindra đọc sách lịch sử cho thiếu nhi trong đó có chuyện Cuộc Đời Đức Phật. Cậu cảm kích và hứng khởi đến nỗi, tuy tuổi hãy còn rất nhỏ, cậu đã phát tâm phấn đấu mạnh mẽ để đạt được những kinh nghiệm như vậy: “Tôi phải biết Đức Phật đã khám

phá những gì, trở thành bậc Chánh Giác ra sao, giải quyết vấn đề già, bệnh, chết như thế nào.”

Sự quyết chí này luôn nằm sâu trong tâm khảm Ngài. Biết bao nhiêu cơ hội từng đến với Ngài cho một cuộc sống theo khuôn mẫu đời thường – những cuộc hôn nhân sắp đặt sẵn, đất đai, cơ sở – nhưng Ngài Munindra từ chối tất cả. Ngài nói: “Nơi nào tôi có thể học hỏi và hiểu biết Giáo pháp, tôi sẽ đi đến nơi ấy. Vì vậy tôi không thọ nhận một thứ nào cả.”

Govinda Barua, em Ngài, nhớ rằng Ngài thật nhất tâm trong cuộc tìm cầu Đạo pháp đến nỗi Ngài cố tình làm bài thật tệ trong kỳ thi tuyển vào đại học. Vì Ngài vốn có tiếng là một học sinh xuất sắc – luôn đứng nhất trong lớp – nên các thầy dạy Ngài rất kinh ngạc và hoang mang.

Ngài bảo Govinda: “Anh biết rằng nếu trúng tuyển, anh sẽ thành công trên đường học vấn. Nhưng rồi sẽ ra sao? Hết bằng nọ dẫn đến bằng kia, sẽ bị vướng mắc trong bằng cấp, học vị và sẽ không khi nào hoàn mãn được cuộc đời hằng mong ước. Anh muốn đi tìm câu trả lời cho một số vấn đề của cuộc đời, cũng giống như Đức Phật. Anh không muốn bị cám dỗ bởi một nếp sống hoàn toàn khác biệt, xa rời con đường mà anh đã chọn.”

Việc này tái diễn nhiều lần trong những năm kế tiếp. Ngài Munindra bị bắt buộc tham dự các kỳ thi và luôn kiên quyết chối từ. Ngài khẳng định rằng chỉ muốn biết, muốn hiểu những gì Đức Thế Tôn đã trải nghiệm thay vì tích lũy bằng cấp.

Ngài Munindra không cho phép bất cứ điều gì ngăn chặn con đường tu học của mình, ngay cả khi làm việc toàn thời gian ở Hội Mahabodhi. Tại Sarnath (1938-48), Ngài phải đảm nhiệm nhiều công việc chùa chiền, thư viện, phát hành kinh sách, kiêm luôn phần hướng dẫn du khách khi có các chức sắc lớn như Jawaharlal Nehru hay Mahatma Gandhi đến tham quan đền thờ. Nhưng khi có người nói Ngài nên tập đi xe đạp để có thể tới Varanasi, cách đó sáu cây số, thì Ngài nói không. Ngài cương quyết dành hết thì giờ còn lại cho việc tu học chứ không cho việc chạy vạy.

Ngài cũng từ chối không chịu học đánh máy, vì e nếu biết đánh máy thì mọi người tới tập nhờ đánh máy thư từ của họ, và như vậy sẽ làm lỡ nhiều dịp học hỏi của mình. Là vị tổng quản trị Phật tử đầu tiên của Bồ đề Đạo tràng (1953-1957), đáng lẽ chỗ Ngài ở phải thiết bị một máy điện thoại, nhưng Ngài cũng từ chối nốt vì nghĩ nó có thể cản trở mục đích tu học và làm phí phạm thì giờ quý báu.

Tâm Vô Ngại Cho Ngôi Đền Thiêng Liêng

Vì mang ý nghĩa thiêng liêng là nơi Đức Phật giác ngộ, Bodh Gaya cũng giữ một vị trí đặc biệt trong trái tim Ngài Munindra và thúc đẩy Ngài tận tâm công hiến cho ngôi đền Đại Bồ đề. Qua nhiều thế kỷ, tu viện Ấn giáo tại địa phương đã quản lý chùa Đại Bồ đề ở Bodh Gaya. Từ cuối thế kỷ thứ mười chín,

mahānt, vị trụ trì tu viện Ấn giáo và là một người đầy uy quyền và thế lực – dân địa phương đến nay vẫn còn tôn xưng ông là vua của Bodh Gaya – đã cực lực phản đối việc trao lại Chùa Mahabodhi cho Phật tử quản lý.

Mãi đến năm 1949, do yêu cầu của Thủ tướng Nehru, cuối cùng việc điều hành chùa được chuyển giao cho một hội đồng quản trị do chánh quyền chỉ định. Bốn năm sau, khi phản kháng luật pháp cuối cùng của vị *mahānt* đã được giải quyết xong, hội đồng quản trị bổ nhiệm Ngài Munindra vào vị trí đầy trách nhiệm và thử thách nặng nề: Ngài là người Phật tử đầu tiên nhậm chức tổng quản trị Chùa Mahabodhi kể từ cuối thế kỷ thứ mười hai.

Danh thơm về đức tính chân thật, liêm khiết và công lao cải tiến tốt đẹp cho ngôi đền Mahabodhi tại Sarnath khiến Ngài đủ tiêu chuẩn nhận lãnh thêm nhiều trọng trách ở Bồ đề Đạo tràng. Ngoài việc xử lý mọi việc điều hành hằng ngày cho một địa điểm thiêng liêng nhất của lịch sử Phật giáo – nơi Thái tử Tất Đạt Đa thành đạo – Ngài Munindra còn phải gánh vác một nhiệm vụ vô cùng tế nhị khác nữa. Đó là phải từng bước cải đổi những nghi thức cổ xưa ở đó từ truyền thống Ấn giáo sang Phật giáo để Phật tử đến từ khắp Á châu cảm thấy được ân cần tiếp đón.

Thêm vào đó, Ngài cũng tham gia các dự án của chính quyền nhằm phát triển Bodh Gaya thành một thánh địa hành hương của Phật giáo. Trong thời gian này, Ngài lại chịu thêm nhiều sức ép vì Chùa

Mahabodhi phải chuẩn bị sẵn sàng cho một sự kiện rất trọng đại trong năm 1956: Đại lễ Buddha Jayanti (Lễ Tam Hợp – Đức Phật đản sanh, thành đạo và nhập niết bàn) sẽ được cử hành nhân dịp kỷ niệm 2500 năm sau khi Đức Thế Tôn nhập đại niết bàn.

Tình trạng Chùa Mahabodhi lúc bấy giờ thật thê thảm: tranh ảnh bể nát nằm ngổn ngang khắp mặt đất, nhiều bức tượng đặt trong các ô tường bị đánh cắp do thiếu người canh gác. Chùa hoàn toàn không đủ tài chính và nhân lực để cải tiến mọi mặt. Con đường thô sơ từ bến xe lửa ở Gaya đến Bodh Gaya cũng quá tồi tệ đến nỗi có đi bằng xe ngựa cũng cực kỳ nhọc nhằn cho khách hành hương.

Ngài Munindra nói: “Tôi thật buồn khi thấy mọi người từ khắp nơi trên thế giới đến đây chứng kiến cảnh tượng hoang phế, đổ nát, bần thiu của nơi chốn thiêng liêng danh tiếng này. Tôi cảm thấy rất xấu hổ cho đất nước, cho dân tộc mình.” Ngài cho dân địa phương làm sạch hồ nước ở đó, thiết lập một hệ thống dẫn nước, và canh cải vùng đất bị chiếm đoạt chung quanh thành một khu công viên chùa.

Ngài Munindra cũng lập các sổ tay ghi nhận những cảm tưởng, ý kiến đề nghị của du khách để cải thiện Bodh Gaya. Kiên quyết thay đổi các tệ trạng, Ngài gửi tất cả ý kiến đóng góp, kể cả của riêng mình, lên chánh quyền bang Bihar. Một trong các đề nghị là di chuyển làng làm đồ gốm nghèo khổ mọc cạnh chùa cùng các gian hàng ở khu vực này ra ngoài đường lộ. Vì chùa không có tường thành bao quanh

nên dân làng, do thiếu tiện nghi, đã quen dùng khu đất quanh chùa làm bãi phóng uế.

Mặc dù vị *mahānt* đã miễn cưỡng thỏa thuận các thay đổi, nhưng Ngài Munindra cũng phải thận trọng và can đảm khi sử dụng quyền hành. Vị *mahānt*, cùng các hầu cận hay thành phần liên kết trong cộng đồng, có thể gây nhiều phiền phức cho Ngài. Tuy thân thiện với mọi người, nhưng Ngài cũng biết là có vài người dân địa phương căm giận sôi sục và xem Ngài như kẻ thù. Ngài thì không có một cận vệ nào, mà rõ ràng là những tay chân thân tín của vị *mahānt* rất oán ghét Ngài. Người cảnh sát trưởng, một đồng hương Bengali với Ngài, khuyên nhủ: “Là bạn với nhau, tôi cảnh báo là họ có thể hãm hại bạn. Bạn phải vô cùng thận trọng vì *mahānt* là người rất giàu có và đầy thế lực. Bạn đừng đi đâu một mình ban đêm trong thành phố Gaya.”

Dù thế nào chăng nữa, Ngài Munindra vẫn kiên tâm giữ vững lời nguyện chăm sóc và cải thiện cho đền chùa thiêng liêng này. Ngài hồi tưởng:

Đã biết bao nhiêu lần tôi ngồi dưới Cội Bồ Đề. Toàn thể cảnh vật nơi đây là một nguồn cảm hứng vô biên, và tôi được thọ hưởng phước báu to lớn này. Đây chính là một nhân duyên hiếm quý cho tôi được phục vụ và đền ơn Đức Bổn Sư. Tôi nguyện cống hiến trọn đời cho Đạo pháp. Nếu tôi có bị mất mạng vì quyết tâm này đi nữa, tôi cũng không hề oán

giận bất cứ ai. Tôi sẽ tiến hành việc canh cải tình trạng nơi đây ngày càng tốt đẹp hơn.

Họ đều là những người tử tế, lương thiện, nhưng không hiểu biết. Cho nên tôi thân thiện, hoà hoãn với họ. Vì tôi đi ngược lại với nguyện vọng của họ, và đôi khi tất cả những việc tôi đang làm khiến họ không hài lòng, nên bên ngoài họ tỏ vẻ đe dọa, nhưng thực sự họ cũng không muốn gây tổn hại. Thành thạo, tôi vẫn từ Bodh Gaya trở về một mình rất khuya, nhưng trong lòng không hề sợ hãi vì nguy cơ từ họ.

Vào năm 1957, Ngài Munindra rời nhiệm sở Hội Mahabodhi để sang Miến điện tu học và không khi nào nhận lại chức vụ cũ. Tuy nhiên, Ngài vẫn thường đến viếng thăm các vị đang tại chức và tiếp tục đóng góp các đề nghị hữu ích cho việc bảo quản đền chùa. Trong gần năm thập niên sau khi không còn chịu trách nhiệm về tình trạng của đền Đại Bồ đề, Ngài vẫn kiên quyết trong việc giữ cho nơi thiêng liêng này được bảo trì đúng mức.

Năm 2001, Kamala Masters đến Ấn thăm Thầy. Hai thầy trò thực hiện một chuyến hành hương đến các Phật tích quan trọng. Điềm dừng chân nơi thánh địa Bodh Gaya thật đặc biệt đáng nhớ bởi những ấn tượng khi đến thăm chùa và bởi nơi họ đến hành thiền lúc sáng sớm: “Thầy và tôi ngồi dưới Cội Bồ

Đề trước rặng đông. Mấy con chó hoang sủa dữ dội và hung hãn cắn nhau để tranh dành khu vực riêng. Chúng chạy đến gần sát chúng tôi. Có một lần, Thầy nói sẽ phải tìm cách giải quyết chuyện này: ‘Đây là một thánh địa thiêng liêng. Ai có nhiệm vụ chăm sóc nơi này phải bảo đảm là loài chó không được vào đây.’”

Thế rồi Ngài Munindra và Kamala đến văn phòng của Hội đồng Quản trị Chùa Mahabodhi. Kamala kể: “Ngài cung kính chào hỏi vị tăng đương nhiệm, trải khăn trên sàn nhà, đánh lễ Sư ba lạy, rồi ngồi xuống và hết sức dịu dàng thưa chuyện cùng Sư: ‘Thưa Đại đức, con xin phép được thưa với Đại đức một chuyện rất quan yếu, rất nghiêm trọng.’ (Thầy khéo léo mở đầu câu chuyện để không ai cho đó là một lời than phiền). Tại sao nơi này lại có nhiều chó như vậy? Đây là thánh địa nơi Đức Phật thành đạo, cũng là nơi tất cả chư Phật thành đạo. Thật chẳng hợp lẽ chút nào khi cho loài chó vào khuôn viên này. Khách hành hương từ xa đến đây đáng lẽ phải được ngồi thanh tịnh dưới Cội Bồ Đề. Nhưng giống chó thì rất ồn ào, náo động, luôn cắn lộn nhau mà có khi còn cắn cả người nữa.’”

Kamala kể tiếp: “Thầy đề quyết phải đuổi hết chó ra khỏi khuôn viên chùa. Vị tăng nói: ‘Vâng, vâng.’ Thầy hỏi: ‘Khi nào, khi nào Đại đức có thể thực hiện việc đó? Ngay bây giờ được không? Hay là vào tuần tới?’ Thầy khăng khăng ghim chặt vấn đề. Chưa bao giờ tôi thấy Thầy cương quyết đến thế. Rồi sau đó

Thầy cũng tỏ ra rất quan tâm đến việc cho bày chớ được ăn uống đầy đủ, và hai vị thảo luận với nhau về vấn đề ấy.”

Đến Lúc Không Thế Quay Trở Lại

Chính lòng tận tụy với Bodh Gaya đã giúp Ngài Munindra dần dần thành đạt được mục tiêu cao cả của đời Ngài. Trong nhiệm kỳ tổng quản trị, Ngài kết thân với U Nu, Thủ tướng Miến điện, qua nhiều lần Thủ tướng viếng thăm Ấn độ. Năm 1956, Thủ tướng mời Ngài sang Miến điện. Mãi đến năm kế đó, Ngài mới xin được ba tháng nghỉ phép.

Vào thời đó, không có thầy dạy thiền *vipassanā* ở Ấn (đạo Phật chính thức bị thất truyền trên vùng đồng bằng Bắc Ấn từ thế kỷ thứ mười ba) nên đây là cơ duyên đầu tiên Ngài Munindra được học hỏi trực tiếp từ một vị thiền sư danh tiếng, Hòa thượng Mahāsi, ở ngay trung tâm Sasana Yeiktha của Hòa thượng tại Rangoon.

Sau sáu tuần ở Miến điện, hai người đi theo Ngài Munindra quyết định trở lại Ấn và muốn Ngài cùng về, nhưng Ngài lưỡng lự: “Tôi có một ước nguyện nung nấu từ thời thơ ấu là được hiểu Phật, hiểu Pháp. Đến nay tôi vẫn chưa hiểu gì cả. Tôi đã sinh ra đơn độc trong thân này; giờ đây tôi phải đi đơn độc trong chuyến lữ hành này. Nên thôi, hai bạn hãy về. Còn

tôi, nếu chưa kinh nghiệm được Giáo pháp, tôi sẽ không về. Nếu phải chết, tôi sẽ chết ở đây.”

Thật ra, đôi khi có bạn đồng hành, chuyện trò với nhau cũng cản trở việc tu học. Khi họ đã đi rồi, Ngài không còn bị ngăn ngại gì nữa.

Khi mọi người hành thiền ban ngày ở thiền đường, Ngài ngồi ở trong phòng, không xuất hiện. Để tránh gặp gỡ, tương tác với người khác, Ngài dùng một bình nhỏ để tiểu tiện, và tắm rửa trước khi thiền sinh khác thức dậy. Ban đêm, Ngài đi lại trong bóng tối – không có đèn cây hay đèn điện nào hết – nhưng Ngài cảm thấy mọi thứ đều được thắp sáng.

Lúc đầu, khi Ngài Munindra hầu như không ngồi thiền được và đau đớn vì chứng thấp khớp, Hòa thượng Mahāsi kể cho Ngài nghe về một thiền sinh người Nhật đã ngồi liên tục trong nhiều tiếng.

Bực tức với chính mình, Ngài Munindra ngẫm nghĩ: “Người này từ Nhật đến, có thể ngồi liên tục chín tiếng, còn mình từ Bodh Gaya, nơi Đức Thế Tôn thành đạo, lại là khách của Thủ tướng mời, vậy mà mình ngồi không nổi đến nửa tiếng dù đã cố gắng nhiều ngày rồi. Thật là khó khăn quá, đau nhức biết bao nhiêu. Ôi! Minh thật là đồ vô dụng!”

Rồi Ngài Munindra bỗng nhớ lại một nhà sư Tây tạng đã phát nguyện hy sinh một phần thân thể dưới Cội Bồ Đề, nơi Đức Phật giác ngộ. Khi các chư tăng đồng tu thắp đèn để hành thiền ban đêm ở đó, vị Lạt ma nhúng một miếng vải trong dầu bơ quấn quanh một ngón tay, rồi đốt lửa để nó cháy. Vị ấy đọc và

tụng kinh dưới ánh sáng của ngón tay đang cháy. Sau này Ngài Munindra hỏi:

“Thưa Lạt ma, sao Sư lại đốt ngón tay như vậy? Trong kinh điển Đức Phật không hề khuyên nên làm việc này.”

“Tôi làm vậy vì lợi ích của nhiều người trên thế giới. Tôi không thể cúng dường trọn thân thể, nhưng tôi đã dâng một phần nhỏ của thân này cho hòa bình thế giới.”

“Sư có cần thuốc không?”

“Không, tôi không muốn dùng thuốc.”

“Sư không đau sao?”

“Đau chút thôi, không sao!”

Ngài Munindra mời Lạt ma ấy đến cư trú và độ thực với mình trong thời gian vị ấy ở Bodh Gaya. Bảy ngày sau, phần ngón tay còn lại rụng đi.

Nhớ lại chuyện này, Ngài Munindra hạ quyết tâm ngồi thiền lâu hơn, “Ta ngồi đây, thấy đau đốn, thấy nóng bỏng. Nhà sư đó tự đốt ngón tay mình không một lời than van. Sao ta lại không chịu nổi ngọn lửa bên trong này?” Ngài thức dậy lúc hai giờ sáng, đi rửa mặt rồi ngồi thiền, và phát nguyện rằng, “Ta quyết ngồi yên không cử động.”

Hai giờ đầu đau nhức thật khủng khiếp; rồi cơn đau từ từ dịu xuống và dần dần biến mất, không khi nào trở lại. Tọa thiền trở nên thoải mái, tâm yên tĩnh, thân như nổi nhẹ nhàng trong không trung, và một luồng ánh sáng mát dịu hiện đến, ban đầu nhỏ, sau lớn dần. Ngài không đứng dậy để ra dùng bữa, cũng

không uống nước. Vì cả ngày không thấy Ngài nên có người đến gõ cửa. Khó cử động được ngay, phải từ từ Ngài mới mở cửa. Hôm sau, khi nghe Ngài trình pháp, Hòa thượng Mahāsi nói: “Cứ tiếp tục hành thiền.”

Câu chuyện này không phải là một màn biểu diễn khả năng chịu đựng của Ngài. Jack Engler ghi nhận, “Đây không phải để tranh đua, nhưng là thích sự thử thách và tự đặt ra thử thách để trải nghiệm lại giới hạn khả năng của chính mình.” Ngài Munindra thường nói, “Nếu người ta làm được, tại sao mình lại không làm được?”

Dù thiền tập có tiến bộ, Ngài vẫn chưa đạt được ước nguyện đời mình. Chỉ mười lăm ngày nữa còn là khách của chính quyền, Ngài như sắp bỏ cuộc. Một chiều nọ, khi mặt trời lặn, Ngài đang nằm, thư giãn và suy gẫm: “Làm tổng quản trị không có gì quan trọng. Chăm lo cho ngôi đền Đại Bồ đề chỉ là việc phụ; ai cũng đảm nhiệm được. Nhưng cái ta đang tìm cầu mới là thiết yếu nhất của cả đời ta. Ta sẽ không về lại khi chưa hiểu được Đạo, dù ta cũng không có hy vọng gì.”

Bất thành linh, tâm Ngài bỗng tràn đầy hứng khởi, “Ta có thể! Hãy cố gắng thực tập!” Khi vừa ghi nhận được ý muốn ngồi dậy khỏi chiếc giường nhỏ của mình để tọa thiền, Ngài có cảm giác một ngọn lửa lớn bật nổ nơi hai chân, bùng cháy trong vài giây rồi hoàn toàn biến mất. Thay vào đó là ánh sáng

và nguồn hỷ lạc kéo dài suốt ba ngày không ngủ nhưng tràn ngập an vui.

Thông Suốt Toàn Bộ Phật Pháp

Ngài Munindra đã trải nghiệm và thông hiểu được Tứ Diệu Đế và sự chấm dứt khổ đau – một ước mơ nung nấu từ thuở ấu thơ. Hiểu biết này không những đưa dẫn Ngài đến một đức tin bất thối trên đường đạo, mà còn củng cố được quyết tâm làm được những gì không thể thực hiện ở Ấn độ – học trọn bộ Tam Tạng Kinh Pāli – *Tipitaka*. Đây là một kết tập vĩ đại các bài kinh tiếng Pāli hình thành nền tảng giáo lý Phật giáo Theravāda, đầu tiên được viết trên lá buông, nay in lại thành hàng mười tập bao gồm ba tạng chính: Tạng Luật (*Vinaya Piṭaka*) Tạng Kinh (*Sutta Piṭaka*) và Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*). Ngài viết thư gửi Hội đồng Quản trị Chùa Mahabodhi và đồng thời yêu cầu người bạn đang tạm thay Ngài, Brahmacharya Jivānanda, tiếp tục chức vụ đó. Ngài đã nhất quyết ở lại Miến điện.

Lúc đầu, Thủ tướng U Nu ngỡ ý muốn Ngài xuất gia tỳ kheo, nhưng Ngài từ chối vì muốn được học hỏi thông suốt và đầy đủ Giáo pháp. Ngài giải thích: “Chư tăng thường không có nhiều thời giờ rảnh rang, nên ngay cả được học trong suốt năm mươi năm, chưa chắc hoàn tất được trọn bộ Tam Tạng Kinh. Xin cho tôi được học theo phương cách riêng của tôi,

sống đời cư sĩ, thọ tám giới từ sáng đến tối.” Ngoài ra, Hòa thượng Mahāsi còn cho Ngài Munindra biết rằng trong trường thiền không có ai dạy Ngài được cả. Nhưng Ngài gặp một duyên lành là U Maung Sein, một người địa phương giàu có, nghe được câu chuyện này nên phát tâm hỗ trợ Ngài. Ông tìm được vị thầy thích hợp nhất cho yêu cầu của Ngài Munindra, đó là U Maung Maung. Ông cũng xin đài thọ hết các nhu cầu vật chất – chỗ ở nơi tầng thượng của tư gia ông, thực phẩm, sách vở và các thứ phụ thuộc khác.

Quả là một kết hợp thật ngẫu nhiên. Cả hai, Ngài Munindra và U Maung Maung, một vị học giả khả kính, đều là gương sáng của phẩm hạnh kiên quyết cần thiết cho một nỗ lực phi thường như thế. U Maung Maung sẵn sàng nhận công việc dạy kinh tạng *Pāli* miễn phí, nhưng với một yêu cầu: người học phải chấp thuận theo suốt chương trình học từng ngày, từng tháng, từng năm, không gián đoạn cho đến khi hoàn tất. “Vậy là cả hai chúng tôi cùng hợp nhất một chí nguyện.”

Được nhận lãnh những cung ứng và hiến tặng quá rộng lượng, mỗi ngày Ngài Munindra học miệt mài từ sáu giờ sáng đến chín, mười giờ tối, chỉ dừng một thời gian ngắn để dùng điểm tâm, một bữa ăn chính và nghỉ ngơi đôi chút. Chỉ trong vòng năm năm, Ngài hoàn tất được chương trình học mà thường người khác phải mất từ mười đến mười hai năm.

Trong những thập niên sau khi đã dồn trọn nỗ lực mạnh mẽ vào pháp học và pháp hành, Ngài luôn xác định với các học trò là họ cũng vậy, cũng có thể hoàn mãn bất cứ điều gì họ mong ước, nhưng phải trả một giá nào đó. Đó không là vấn đề tiền bạc vật chất, nhưng là một “nỗ lực chân thành và toàn tâm, toàn ý.” Ngài nói: “Các bạn phải thật nghiêm túc và tâm phải thật vững mạnh cho mục đích ấy.”

Là Tăng Sĩ Hay Không Là Tăng Sĩ

Chỉ sau khi viên mãn được chí nguyện thấu hiểu được giáo huấn của Đức Bổn Sư, pháp học lẫn pháp hành, Ngài Munindra mới xuất gia thành tỳ kheo.

Nhưng năm sau đó, 1966, Ngài quyết định rời Miến điện và không ai ngăn cản được, kể cả vị thiền sư dạy Ngài. Dù được đề nghị vào quốc tịch Miến, Munindra cảm nhận đây là lúc mang Giáo pháp trở về nơi mà Giáo pháp đã khởi sinh. Như Ngài nói với Jack Engler, “Đó là thói quen của tôi: nhìn mọi việc theo cách riêng của mình. Tôi như luôn luôn đi ngược dòng. Những gì khoa tử vi tiên đoán cho tôi, tôi đã cố ý làm ngược lại.”

Chín năm sau khi đến Miến điện học thiền, Ngài Munindra xin phép Hòa thượng Mahāsi cho xả y, bởi vì Ngài muốn giảng dạy cho tất cả mọi người, mà đời sống trong tu viện thì không cho phép Ngài thực hiện trọn vẹn được hạnh nguyện này. Hòa thượng thiền sư hiểu được ý nguyện đó và chấp thuận.

Ngài Munindra quyết tâm sống viên mãn đời mình và muốn truyền bá Phật pháp càng xa rộng càng tốt. Ngài đã thấy trước điều đó qua việc được kết bạn với nhiều người, nam cũng như nữ, trên khắp thế giới, tự do du hành và giảng dạy ở bất cứ nơi nào thỉnh mời. Những điều này, nếu là một vị sư Nguyên thủy, Ngài sẽ không thể thực hiện được.

Muốn Là Được

Để chuẩn bị cho ngày rời Miến điện, Ngài Munindra thu thập tất cả kinh sách Phật pháp của mình đem về Ấn độ. Thời ấy, việc xuất và nhập hàng hết sức chặt chẽ khó khăn và do chính quyền quân đội xử lý. Một trong các thiện tín địa phương đã bỏ ra cả sáu tháng trời để xin cho Ngài giấy phép chuyên chở số sách này ra khỏi nước. Khi mọi cố gắng đều vô hiệu, vị Phật tử này khuyên Ngài Munindra không nên mang sách về Ấn, và người ấy sẽ tìm cách khác gửi qua cho Ngài sau. Ngài vô cùng thất vọng và nhất định sẽ tự mình giải quyết chuyện này.

Ngài nói: “Tôi đã quyết tâm rồi. Tôi đến đây, học hỏi thông suốt tất cả kinh tạng này. Số sách này thật lợi ích cho tôi. Ở Ấn độ không có được kinh sách nào như vậy, nên tôi nhất định phải mang theo. Nếu không thể mang theo, tôi sẽ không về.”

Vị thiện tín khẩn khoản can ngăn Ngài đừng đến gặp các viên chức quân đội. Họ rất hung bạo và thô lỗ, không những không giúp gì mà còn có thể làm hại

Ngài nữa. Lo sợ chuyện không lành xảy ra cho Ngài, một số người khác cũng cảnh giác Ngài đừng đến đó. Nhưng Ngài Munindra để các mối quan ngại này sang một bên, suy nghĩ rằng, “Không phải tất cả các viên chức quân đội đều xấu. Quân phục chỉ là bề ngoài. Còn bên trong họ cũng là con người, cũng có cha, mẹ, vợ, con, anh em, bạn bè. Ở mỗi người đều có tính tốt và tính xấu. Tôi sẽ tìm phương cách đem kinh sách về Ấn.”

Không hề nao núng, Ngài Munindra quyết định đi nói chuyện với các sĩ quan điều hành. Sáng sớm, Ngài ăn mặc như một ẩn sĩ, đến cổng đầu tiên của cơ quan với một danh sách thật dài các cuốn sách được tặng, kèm theo cả giá tiền.

“Ông đi đâu đây?” viên bảo vệ hỏi.

“Tôi đến xin đem về Ấn số kinh sách này, vì tôi được học Phật pháp ở đây,” Ngài Munindra trả lời.

“Ồ! Không! Không được phép như vậy. Xin đừng mất công vô ích. Không một ai, kể cả chư tăng Miến hay người dân Miến đang sống ở nước ngoài, được quyền mang sách ra khỏi nước. Ông sẽ chẳng bao giờ được phép đâu. Xin hãy đi khỏi đây.”

“Tôi muốn gặp và nói chuyện với các vị thượng cấp. Không được mang theo sách thì về lại Ấn độ chẳng có ích lợi gì cả. Phật pháp ở Ấn độ đã bị quên lãng rồi. Các ông đã gìn giữ được Giáo pháp; các ông đã gìn giữ được trọn vẹn kinh sách. Có sách, việc trở về của tôi sẽ rất ích lợi, sẽ mang mối liên hệ

tốt, danh tiếng tốt cho nước Miến điện. Gửi số sách này qua Ấn độ chính là bổn phận của quý vị.”

Lời lẽ thiết tha chân thành của Ngài đã gây cảm tình và thuyết phục được người lính bảo vệ, nên người này giúp Ngài sang cổng thứ nhì để thỉnh cầu. Nơi đây, Ngài cũng lập lại lời lẽ đó và qua được đến cổng thứ ba, rồi cổng cuối cùng. Viên sĩ quan phụ trách duyệt tất cả tường trình và nguyện vọng của Ngài, rồi cũng từ chối như các người trước.

Tuy nhiên, Ngài Munindra vẫn bền gan thỉnh nguyện, nhấn mạnh rằng, “Tôi đã học thông suốt tất cả các sách này. Bất cứ bậc thầy Miến điện nào cũng khảo sát tôi được. Nhưng nếu không có sách thì trở về Ấn độ chẳng lợi ích gì cả – nơi ấy không có những kinh sách này.”

Cuối cùng, họ không đuổi Ngài Munindra, mà trái lại, lắng nghe Ngài thuyết giảng vấn tất về những gì đã học được. Rồi Ngài nói, “Miến điện là quê hương thứ hai của tôi. Tuy tôi sinh ra ở Ấn, nhưng tôi được kinh nghiệm Giáo pháp ở Miến điện. Tôi rất mang ơn dân tộc Miến điện và yêu thương đất nước này. Tôi đã làm tròn bổn phận tôi trên xứ sở này là học Đạo. Nhưng Ấn độ đang thiếu Pháp bảo nên nếu được đem về, số kinh sách này sẽ vô cùng ích lợi cho rất nhiều người.”

Các viên chức họp lại thảo luận trường hợp này và sau cùng chấp thuận: “Được rồi, chúng tôi chưa bao giờ làm việc này, nhưng chúng tôi sẽ giúp ông.” Họ còn sắp xếp chuyến tàu và phụ giúp trong việc

đóng gói số sách cẩn thận để không ai có thể bỏ thứ gì khác vào các kiện sách. Họ cho phép Ngài rời Miến điện với chỉ năm mươi ru-pi và mười bộ y mà Ngài sẽ dâng tặng chư tăng bên Ấn.

Giới thân hữu vô cùng kinh ngạc khi Ngài được giấy phép chấp thuận và tự hỏi Ngài đã can đảm đương đầu với giới hữu trách quân đội như thế nào. Ngài thuật lại, “Tôi tin tưởng ở con người vì ai cũng có những hạt giống thiện lành trong tâm. Khi bạn chạm được vào trái tim họ, họ sẽ đáp trả tấm lòng bạn. Tôi thành thực tin cậy vào lòng nhân hậu của họ, và họ quay lại hỗ trợ tôi”.

Một đoàn người đông đảo tập hợp ở bến tàu trong một buổi tiễn biệt trọng thể để đưa Ngài trở lại cố hương sau hơn chín năm tu học ở Miến điện. Lòng kiên quyết không hề mệt mỏi đã mang Ngài đến nơi đó ba mươi năm sau khi cậu bé Munindra lần đầu tiên đọc cuốn sách về Cuộc Đời Đức Phật. Sau cùng, vừa ngoài bốn mươi tuổi, Ngài trực tiếp thực chứng và hiểu được lời dạy của Đức Bổn Sư.

Giờ đây, năm mươi hai tuổi, Ngài nhất quyết mang Giáo pháp trở lại quê hương Nguyên thủy để chia sẻ những gì đã học được. Mặc dù có một giai đoạn Ngài trở thành một vị thiền sư quốc tế, nhưng trong thâm tâm, Ngài luôn cảm thấy nhu cầu phục vụ cho đất nước Ấn độ, như Gregg Galbraith ghi nhận, “Nhiệm vụ gần gũi nhất trong tim Ngài vẫn là phục vụ cho quê hương và cho dân tộc.”

Và cuối cùng, hai mươi bảy kiện sách đã về đến Ấn độ.

Bạn Phải, Bạn Phải

Đức tánh kiên quyết của Ngài Munindra không chỉ dành cho những tâm nguyện riêng tư mà còn giúp người khác hoàn thành mong ước của họ.

Khi Jack Engler đến Ấn năm 1975, ông tìm về Bodh Gaya. Việc đầu tiên của Ngài Munindra là sắp đặt nơi cư trú cho Jack. Trạm xá của du khách không đáp ứng được, vì đó chỉ là chỗ nghỉ ngắn hạn với chiếc giường nhỏ trong một phòng lớn, đông đúc người và điều kiện vệ sinh thật tồi tệ.

Ngài hứa tìm giùm một chỗ ở thích hợp: “Minh sẽ hỏi tu viện Nhật Bản.” Nơi ấy có phòng mới và tiện nghi nhất Bodh Gaya, nhưng cũng khó xin vào nhất.” Tuy vậy, Ngài quả quyết, “Bạn đến đây để học Phật pháp, họ không thể chối từ!”

Jack nhớ lại, “Chúng kiến buổi gặp gỡ giữa Ngài Munindra và vị Sư trưởng Zen thật cũng giống như mục kích cảnh một công lực dũng mãnh đương đầu một đối tượng kiên cường không thể lay chuyển.

‘Không,’ vị sư bảo.

‘Nhưng phải được,’ Ngài Munindra nói.

‘Không thể được,’ vị sư trả lời.

‘Ông ta từ Tây phương đến đây để học Phật pháp. Sư phải mở rộng lòng đón nhận ông ta,’ Ngài

Munindra nói thật từ tốn, dịu dàng và mềm mỏng, nhưng bên dưới những lời lẽ ấy là sắt thép.

Sau cùng vị Sư trưởng bảo chúng tôi đợi. Sư gọi vị Sư phó vào, đàm luận với nhau bằng tiếng Nhật. Và rồi, vị Sư trưởng nói, ‘Được!’

Trong cuộc đối thoại này, Ngài Munindra không hề lớn tiếng, không hề gây hấn, luôn luôn cung kính, nhưng không ngừng thuyết phục cho đến khi đối thủ đành chịu thua. Suy nghĩ của Ngài chỉ đơn thuần rằng bốn phận của chư tăng là phải ủng hộ và hỗ trợ thiện tín khác tu học.”

Grahame White ghi nhận, “Không gì ngăn cản được Ngài trong mục đích chăm lo cho Hội Mahabodhi và chăm lo cho môn sinh Ngài. Ngài luôn luôn có mặt vì bạn.”

Jack Engler nhớ lại: “Ngài ở nhà mỗi ngày, suốt ngày, cho bất cứ ai muốn đến đàm luận đạo pháp hay hành thiền, hay chỉ thăm hỏi. Ngài mở cửa buổi rạng đông sáng sớm và đóng cửa lúc hoàng hôn. Bất cứ ai và tất cả mọi người đều được Ngài tiếp đón.”

Ngài Munindra cho người cháu Tapas Kumar Barua lời khuyên:

Nếu con khát khao mong ước và quyết tâm với một chí nguyện, sẽ không chướng ngại nào có thể cản trở con trên đường thành đạt. Ngay cả khi có chướng ngại, nó chỉ gây một trở lực tạm thời, và cuối cùng sẽ tan rã và biến mất theo dòng thời gian.

Sợ Hãi và Bướng Bỉnh

Dù luôn dũng cảm và cương quyết trước bất cứ vấn đề gì liên quan đến Phật, Pháp, Tăng, đôi khi Ngài Munindra vẫn có thể sợ hãi và bướng bỉnh trong vài việc khác. Hiểu đạo không nhất thiết có thể xóa bỏ được hết những sở thích cá nhân hoặc các tập khí, tật chúng.

Steven J. Schwartz nhận ra được điều đó khi đưa Ngài đi Washington DC, vào cuối thập niên bảy mươi, nhân chuyến viếng thăm Bắc Mỹ do môn sinh Ngài bảo trợ. Với bản tính thích tìm hiểu, học hỏi mạnh mẽ của Ngài Munindra, Steven nghĩ rằng Ngài sẽ rất thích thú khi đi xem hệ thống xe điện ngầm ở Washington DC, nổi tiếng về mặt thiết kế hiện đại.

Steven nói, “Thầy không những can đảm lạ thường mà còn là người yêu thích phiêu lưu mạo hiểm. Thầy thường hỏi các môn sinh về đời sống bên Âu Mỹ. Thầy lại có óc khoa học nên tôi nghĩ Thầy sẽ thích hệ thống xe điện ngầm ở DC.”

Đường xe điện được xây theo từng lớp một, với nhiều tuyến xe chạy xen nhau, chuyến này dưới chuyến kia, vì vậy có những trạm thấp sâu trong lòng đất và nối nhau bằng các cầu thang cuốn dài và dốc. Ngài Munindra và Steven đang ở một trạm như vậy.

Steven kể, “Thầy đã quen đi thang cuốn nên tôi chỉ xuống thẳng một mình. Nhưng Thầy khựng lại ở đầu trên cầu thang và không chịu bước chân vào.

Trên đường đi xuống, tôi cứ kêu lên, ‘Thầy xuống thang đi,’ nhưng Thầy nhất định không. Tôi đã đi xuống rồi phải đi ngược lên lại.

‘Chuyện gì thế?’ tôi hỏi Thầy.

‘Chiếc thang này chạy xuống một chỗ tối thui!’

‘Đúng rồi, nhưng đường xe điện ngầm là thế, nó ở trong lòng đất mà!’

Tôi thấy được trên nét mặt Thầy một vẻ sợ hãi không kèm chế được, và thật là một khoảnh khắc hiếm hoi. Tôi chưa hề thấy Thầy sợ bao giờ, nhất là do một kinh nghiệm mới như thế này. Thầy thường là người tiến bước đầu tiên, đi nhanh nhất để dẫn đầu đoàn, thúc đẩy tinh thần và tình cảm của cả đoàn, không bao giờ nao núng. Nhưng giờ đây Thầy đang đứng sững trên đầu cầu thang, bảo rằng nó quá tối, quá nhanh và có thể bị gãy sập.

‘Thế con đứng sau lưng Thầy nhé?’

‘Thôi, đừng làm thế.’

Bất thình lình, tôi quyết định phải ra tay. Tôi nhẹ nhàng nhắc bổng Thầy lên rồi đặt xuống thang cuốn. Mắt Thầy lạc đi, và Thầy kêu lên, ‘*Arrey baba! Arrey baba!*’ (Ồi chu choa oi!). Thầy thất kinh hồn vía cho đến lúc xuống chân thang. Tới đây Thầy tuyên bố, ‘Sẽ không bao giờ đi như vậy nữa,’ nhưng lại tỏ ra rất thích thú. Thầy chỉ sợ thang cuốn thôi.”

Suốt hành trình còn lại, Thầy không muốn dùng taxi và chỉ muốn đi xe điện ngầm. Nhưng Steven kể tiếp, “Thầy vẫn chưa bỏ được cái sợ đó. Mỗi lần đi

xe điện, Thầy đều xuống bằng cầu thang thường. Đến nơi, tôi nói, ‘Minh lên bằng thang cuốn đi!’

‘Ồ không, không đi đâu.’

‘Lên thì dễ hơn xuống mà.’

‘Ồ không, không. Giống như đi vào vùng sáng chói. Tôi không đi được đâu.’

Khi tôi dùng thang cuốn thì Thầy chạy lên bằng thang thường, vô cùng vui thích khi vượt nhanh được hơn tôi ở đầu cầu thang cuốn. Thật cũng lạ lùng mục kích Thầy ở cả hai mặt – vừa thật kinh hãi mà cũng vừa thật kiên cường, quyết không cho tâm lo sợ ấy gây chướng ngại, vì Thầy rất thích đi xe điện ngầm và biết sự tiện lợi của nó.”

Bướng Bỉnh Hay Kiên Quyết?

Ram Dass, một môn sinh đã mô tả Ngài Munindra là một trong những “vị Thầy nồng hậu nhất” nói: “Một khi Thầy đã quyết định điều gì, thì phải như thế – có nghĩa là, Thầy rất bướng bỉnh.”

Bướng bỉnh hay kiên quyết? Có thể là cả hai, bởi vì người ngoài không phải lúc nào cũng thấy rõ được động cơ trong tâm người khác – vì tâm phục vụ hay để bảo vệ cho bản ngã? hoặc do ham muốn nâng cao địa vị hay tích lũy lợi lộc thế gian? hay với tác ý đạt được một điều gì đằng sau công việc đó? Hơn nữa, người ấy nắm giữ nhiều hay ít và có biết lúc nào nên buông bỏ?

Robert Pryor nói rằng Ngài Munindra có cái khả năng buông bỏ được những gì Ngài đã tạo dựng nên và biết ngừng nỗ lực đúng lúc, đúng hoàn cảnh. Trong nhiều năm phục vụ cho chương trình Antioch Buddhist Studies ở Bodh Gaya, Ngài nổi tiếng là đã đưa ra rất nhiều yêu cầu cải tiến trường, vì tánh Ngài ưa chuộng sự ngăn nắp và sạch sẽ. Nhưng bất cứ lúc nào Robert hay một ai trong ban điều hành giải thích vì sao không thể thực hiện được lúc ấy, Ngài lập tức bỏ yêu cầu đó qua.

Vấn đề đôi khi đơn giản như một vé xe lửa hay một cái xô tắm, nhưng cũng có lúc khá phức tạp như giám sát việc thành lập một trung tâm thiền. Christopher Titmuss kể lại lập trường kiên quyết của Thầy – mà người khác có thể cho là bướng bỉnh – về vấn đề trường thiền: “Giữa thập niên bảy mươi, Thầy được mời đi dạy ở nhiều nơi, khắp Âu Mỹ và Ấn độ, kể cả Calcutta, nơi Bà Dipa Ma ở. Nhưng Thầy từ chối tất cả thỉnh cầu vì ý nguyện luôn luôn có mặt tại Bodh Gaya cho đến khi nào Thầy được giới thẩm quyền ở Patna hay Delhi cho phép khởi công xây cất trường thiền.”

Christopher thuật tiếp: “Nguy khó thế mấy cũng không lung lạc được Thầy, và thật dũng cảm vô cùng vì phải đương đầu với luật lệ bất định, tệ trạng tham nhũng, lề thói lem nhem và quan liêu ở Bihar. Tôi nhớ rất rõ rằng Thầy nhất định không rời Bodh Gaya cho đến khi nào công việc được giải quyết rõ ràng. Sau vài năm bèn gan trông chờ, cuối cùng

Thầy nhận ra được rằng điều Thầy mong mỏi – khởi công xây dựng một trường thiền tâm vóc – không thể xảy ra.”

Ngài Munindra buông bỏ dự án, buông bỏ ước vọng của mình – một điều đi ngược lại với đức tánh cương quyết cố hữu. Thay vào đó, Ngài hết lòng hỗ trợ cho người bạn cũ S.N. Goenka, người gây dựng trường thiền vipassanā Dhamma Giri ở Igatpuri, gần Bombay. Ngài đã khuyến khích hàng trăm, hàng ngàn người đến hành thiền ở đó. Ngài biết khi nào cần phải giữ vững tâm quyết định đến mức tối đa, nhưng cũng nhận thức được lúc nào phải để nó qua một bên.

*Giống như hòn núi cao,
như tảng đá lớn,
vững vàng và bền chắc,
không bị rung chuyển trước những cơn gió lớn,
luôn đứng kiên định một chỗ,
hành giả cũng phải có
quyết tâm kiên trì vững chắc.*

*Bằng vun bồi ba-la-mật
phẩm hạnh quyết định,
hành giả sẽ chứng đắc giác ngộ.*



Sumedha
Phật Sư 154 -155

adhiṭṭhāna: từ tiếp đầu ngữ *adhi* (chỉ phương hướng và nơi chốn, như trong động tác hướng về một mục tiêu xác định) + *ṭhāna* (nguyên nghĩa là một nơi, vùng hay địa phương, nhưng qua phép ẩn dụ, dùng để chỉ một điều kiện, trạng thái, thuộc tính hay phẩm chất). *Adhiṭṭhāna* được dịch là “quyết tâm”, “chí nguyện”, “kiên quyết”, “thề nguyện” và “ý chí”. *Adhiṭṭhāna* thể hiện sức mạnh vững chãi của tâm trong ý nguyện thực hiện một cứu cánh đặc biệt và không từ nan trước bất cứ chướng ngại nào. Một người có quyết tâm dũng mãnh đó sẽ dần dần đạt được các mục tiêu tục thế hay siêu thế, như trong công phu thiền định, hoặc vun bồi hạnh bố thí và lòng bi mẫn, phát triển tuệ giác thấy được thực tính của các pháp, hay chứng đạt cứu cánh rốt ráo giác ngộ giải thoát.

Đức Phật dạy về bốn thắng xứ (bốn *adhiṭṭhāna*): tuệ thắng xứ – không buông lung trí tuệ, đế thắng xứ – hộ trì chân đế, huệ thí thắng xứ – vun bồi tâm rộng lượng, tịch tịnh thắng xứ – rèn luyện tâm định tĩnh (Trung Bộ Kinh – Majjhima Nikāya 140.12). Là phẩm hạnh thứ tám trong mười ba la mật (*pāramī*), *adhiṭṭhāna* làm cơ bản để thành đạt chín phẩm hạnh kia, vì nếu thiếu quyết tâm sẽ không thể hoàn chỉnh chúng. Quyết tâm này liên hệ trực tiếp đến ước nguyện được hoàn toàn giải thoát, vì đó là ý chí kiên trì quyết viên mãn ba mươi bảy yếu tố của sự giác ngộ và vượt thoát các trở lực đối nghịch.



8

Chậm và Bền Sẽ Thắng Cuộc Đua

Viriya (Tinh Tấn)



Chặt chẽ và liên tục là bí quyết của thành công.

~ MUNINDRA

Những câu chuyện về sức chịu đựng thể chất lẫn tinh thần đáng khâm phục của Ngài Munindra thật nhiều vô số – từ những nỗ lực phi thường trong pháp học và pháp hành cho đến công sức truyền bá Giáo pháp bền bỉ. Ngài có thể đi nhanh hơn các học trò trẻ hơn hàng chục tuổi của mình. Nếu có ai cần đến Ngài vào lúc nửa đêm, Ngài tức khắc thức dậy, nhanh nhẹn và sẵn sàng giúp đỡ. Còn đối với Đạo pháp, sức tinh tấn của Ngài không bao giờ cạn kiệt.

Nhiều yếu tố kết hợp đã nuôi dưỡng nguồn năng lực nơi Ngài. Sở hữu một thân hình rắn chắc tự nhiên, có lẽ Ngài được mang các yếu tố di truyền khiến thành tựu năng suất cao trong mọi hoạt động. Với nhiệt tâm thích học hỏi và khao nghiệm vô cùng tận, Ngài luôn luôn năng nổ tìm hiểu, thăm dò. Có chánh niệm thuần thực và hướng tâm đến điều thiện

lành, Ngài biết khéo giữ gìn nguồn sinh lực mà Ngài coi trọng và không phí phạm nó vào những gì tầm thường, không đáng kể trên đường tìm cầu đạo pháp.

Bằng Khởi Động Của Chính Mình

Từ thuở còn bé, Ngài Munindra đã chú tâm đến câu chuyện cuộc đời Đức Phật – đức tính kiên trì, chịu đựng khổ hạnh dài lâu cho đến khi giác ngộ – và sẵn sàng cố gắng để tu học những gì Đức Bổn Sư đã chứng ngộ. Được thân chứng đạo quả do cố gắng của chính mình, Ngài tin rằng bất cứ ai cũng có thể làm được như vậy.

Ngài khuyến khích mọi người phải toàn tâm toàn ý gắng sức tìm hiểu vì sao giải thoát là một vấn đề tự độ, tự hộ trì cho mình: “Đức Phật chỉ đường cho ta mà thôi. Ngài không thể đem niết bàn đến với ta. Không ai có thể làm việc ấy, trừ ta, với nỗ lực của chính mình.”

Tapas Kumar Barua ghi nhận: “Trong mỗi bài giảng, chú tôi thường kể lại những gì Ngài đã kinh nghiệm và muốn chúng tôi cũng kinh nghiệm được như vậy. Nhưng Ngài còn dạy, ‘Chỉ đến khi nào bạn đi theo đúng con đường tôi đã từng đi, các bạn mới chứng đạt nó đặng. Chỉ khi nào bạn chuyển động đôi tay của chính mình, bạn mới có thể bơi lội. Vậy bạn phải tập bơi lội. Đó là cố gắng của chính bạn – làm sao để giữ thân mình nổi trên mặt nước.’”

Đối với những ai đến Á châu tìm câu giải đáp cho những vấn đề lớn của cuộc đời thì gặp gỡ được Ngài Munindra là cả một phước duyên để gây dựng lòng tự tin trên bước hành trình tâm linh. Ngài hướng họ nhìn vào tâm thức và trái tim chính họ hơn là tìm kiếm ở bên ngoài. Cách giảng dạy của Ngài vừa thử thách, vừa khích lệ họ.

Vào tuổi mười tám, bất hạnh và hoang mang đã đưa đẩy Sharon Salzberg đến Ấn độ, và Ngài Munindra là một trong những vị thầy đầu tiên của Sharon. Ngài dạy: “Sự giác ngộ của Đức Phật đã giải quyết những vấn đề của Đức Phật. Bây giờ cô sẽ tự giải quyết những vấn đề của chính cô”.

Việc Sharon đã thực sự tự vượt thoát được khổ đau quả là một phát hiện kỳ diệu. Cô khám phá rằng “kỷ luật hay cơ cấu gì cũng phải đến từ nội tâm mình chứ không phải từ vị thầy. Ta phải chịu trách nhiệm về sự lựa chọn của mình, và điều đó thật là hay. Tôi thấy tôi tự khơi dậy được ít nhiều tiềm năng, nỗ lực và tinh tấn trong pháp hành để tiến đến kinh nghiệm thực chứng.”

Vì Khanti Moraitis không cố tâm tìm kiếm một bậc trưởng giáo thông thái mà chỉ mong gặp một người thầy có thể làm sáng tỏ vài sự việc cho cô, lối giảng dạy luôn đề cao đức tính tinh tấn của Ngài Munindra thật thích hợp với cô. “Cốt tủy của Đạo pháp là thương yêu, hiểu biết và tri túc, trong ý nghĩa là bạn phải tự hộ trì, tự gặt hái cho mình. Theo truyền thống Nguyên thủy, bạn có Đức Bổn Sư, có

chư Tăng, có thầy tổ, nhưng tất cả sự tu tập và thực hành đều tùy thuộc nơi bạn. Đó là trách nhiệm của chính bạn chứ không phải của một vị đạo sư tuyệt vời nào đó dẫn dắt bạn đi đến đích nếu bạn chẳng tự bước đi.”

Cô nói tiếp: “Thầy Munindra là như thế đó – Thầy chỉ cho bạn vài lời hướng dẫn căn bản. Nhưng lời giảng dạy của Thầy thì hết sức rõ ràng, chính xác ngay từ lúc bắt đầu. Sau này, khi tôi đã hiểu rõ tầm quan trọng của kỷ luật – có nghĩa là phải thật sự tập trung vào một đối tượng và đặt tất cả năng lực tinh tấn vào đó, và vì thế cần cố gắng loại trừ tất cả các vướng bận, phiền nhiễu khác – tôi mới có thể thực tập đúng như lời Thầy dạy.”

Joseph Goldstein cũng rất trân trọng phương pháp giảng dạy của Ngài Munindra: Môn sinh phải tự tinh tấn thực hành để đạt kết quả hơn là chỉ gán bó vào một pháp môn khuôn mẫu máy móc.

Joseph thuật lại: “Những năm đầu tiên, Thầy không hướng dẫn khóa thiền. Lúc bấy giờ Thầy đang cư ngụ trong khuôn viên Gandhi Ashram, còn tôi cùng một số bạn Âu Mỹ lưu trú ở Tu viện Miến điện. Chúng tôi đến gặp Thầy mỗi ngày chừng vài giờ vào buổi sáng. Thời gian còn lại, chúng tôi tự hành thiền. Mức độ tinh tấn hành trì của các thiền sinh không như nhau. Mỗi người một kỷ luật tự giác; có người rất tích cực năng nổ, và cũng có người kém hơn. Không có bài bản, lớp lang, chỉ là được gặp Thầy thôi, và Thầy thì thật cởi mở, rộng rãi và dung dị.

Thầy chẳng áp đặt một hình thức kỷ luật nào cả. Tất cả tùy thuộc vào chính chúng tôi.”

Nếu có ai hỏi về cách hướng dẫn này, Ngài Munindra giải thích:

Theo kinh điển, vị thầy hướng dẫn được gọi là người bạn đạo hay thiện tri thức (kalyāṇamitta). Không có cơ chế trường giáo. Người nào đi trước trên đường đạo và đã từng trải nghiệm, người đó có thể giảng giải pháp ấy xảy ra như thế nào. Họ chỉ có thể chỉ ta hướng đi và con đường. Còn mỗi cá nhân phải tự lực để thân chứng được sự thật. Không ai có thể giúp ta chứng ngộ được.

Năng Lực Phi Thường

Mặc dù hầu hết các môn sinh của Ngài Munindra thuộc thế hệ trẻ hơn, nhưng khí lực về thể chất lẫn tinh thần của Ngài bao giờ cũng làm họ kinh ngạc. Ngài thường thức dậy lúc hai hay ba giờ sáng và về phòng lúc chín giờ tối, ngủ độ bốn hay năm tiếng mỗi ngày. Khi mọi người thức dậy vào năm giờ sáng để chuẩn bị hành thiền thì Ngài đã tắm rửa, đọc sách và giải quyết việc thư từ.

Patrick Ophuls nhận xét, “Ấn tượng mạnh mẽ nhất của tôi về Thầy là nguồn sinh lực thật phi thường của Thầy.”

Lúc nào Thầy cũng có năng lượng dành cho môn sinh, ngay cả lúc giữa khuya. Steven V. Smith nhớ: “Thời gian ở IMS, những lúc hành thiền có nhiều điều thật phấn khởi, tuy đã vào nửa đêm nhưng thấy trong phòng Thầy còn ánh đèn, tôi gõ cửa. Thầy xuất hiện và mời tôi vào. Thầy chăm chú nghe tôi kể lại mọi chuyện, rồi khuyến khích tôi tiếp tục hay cho tôi vài lời khuyên thích hợp. Tôi không biết bây giờ có còn xảy ra cảnh như vậy nữa chẳng, nhưng có vẻ như là cảnh ấy chỉ xảy ra ở thời Đức Phật xa xưa mà thôi.”

Pat Masters kể lại, “Thầy có những nguồn sinh lực dồi dào lạ thường. Thầy thường dẫn các môn sinh đi bộ từ Bodh Gaya qua ngôi làng Sujata, băng sang sông, đến các địa điểm lịch sử và khảo cổ mà Thầy biết rành rõi. Họ thấy đều thở dốc mệt mỏi, còn Thầy thì cứ giục, ‘Đi thôi!’ Ngay cả đến cuối hành trình, Thầy vẫn còn khỏe. Thầy cứ dọa sắp về hưu, nhưng rồi tiếp tục trở lại dạy ở trường Antioch, dù sức khỏe đã suy yếu nhiều. Tuy nhiên trí nhớ Thầy luôn minh mẫn và khả năng truyền đạt Giáo pháp vẫn mạnh mẽ.”

Khí lực dồi dào của Ngài đôi khi làm những người đón tiếp Ngài khá vất vả. Sharon Salzberg và Joseph Goldstein còn ghi nhớ chuyến viếng Bảo tàng viện Hàng không và Không gian ở Washington DC: “Thầy muốn viếng tất cả các mục triển lãm và hầu như không mệt mỏi. Tôi không hiểu đó là do thể lực

tự nhiên hay do nhờ hành trì, nhưng Thầy có một sức lực bền bỉ để đi và quan sát khắp nơi.”

Sharon nói thêm, “Chúng tôi ở đó khoảng sáu tiếng rưỡi. Cuối cùng, tôi ngủ thiếp trên một ghé dài. Khi tôi tỉnh dậy, Joseph cũng đang nghỉ ngơi trên một ghé dài đối diện, trong lúc Thầy vẫn còn đi lại không ngừng nghỉ.”

Bob và Dixie Ray cũng nhận thấy Ngài “thật năng động và vô cùng hiếu kỳ.” Dixie thuật lại: “Thầy muốn thăm viếng mọi nơi và tham dự mọi sinh hoạt ở Chicago. Vì thế, chúng tôi đưa Thầy đi khắp nơi, và chỉ biết chạy theo sau vì Thầy khỏe hơn chúng tôi nhiều. Tuy nhiên, Thầy đến đâu, tâm ý Thầy hoàn toàn ở đó, rồi khi rời nơi ấy, Thầy không lưu luyến với nó và sẵn sàng chuyển qua chỗ kế tiếp.”

Nguồn Năng Lực

Dixie mô tả một phần vì sao Ngài Munindra có nhiều năng lực như vậy – chánh niệm: “Thầy luôn chú tâm, hay biết trọn vẹn những gì đang ở trước mặt – người, vật, triển lãm hay kịch diễn – thay vì cứ phóng tâm qua lại giữa quá khứ và tương lai.”

Robert Pryor nói, “Cho mãi đến đôi ba năm cuối cuộc đời của Thầy, lúc nào cũng khó khăn lắm tôi mới theo kịp bước Thầy, và điều này thật đáng khâm phục. Theo hiểu biết của tôi, vì tâm Thầy tự tại,

thành thoi, ít ràng buộc hơn tâm người khác, nên Thầy có nhiều năng lực hơn. Có lẽ Thầy không phạm khí lực vào lo âu, phiền não như chúng ta thường vướng bận vào.”

Lo âu, phiền não không phải là nguyên nhân duy nhất làm cạn nguồn sinh lực, Ngài giải thích:

Khi tâm bị ảnh hưởng bởi sân hận, nếu ta không hay biết thì tâm sẽ được nuôi dưỡng bằng thức ăn độc hại ấy. Nếu không chánh niệm, sân hận sẽ làm ô nhiễm tâm ta. Khi không được quan sát, tâm sân sẽ tác động trên thân và tạo ra những thay đổi như: thân trở nên căng cứng và run rẩy, mắt đỏ, khí huyết lưu thông không điều hòa. Bất cứ lời nói, hành động nào trong tình trạng đó cũng trở nên sai trái, độc hại, gây thương tổn, bởi vì khi tâm bị ô nhiễm, tất cả phản ứng, hành động, lời nói cũng bị ô nhiễm. Do đó, chúng ta tiêu hao rất nhiều năng lượng, và vì vậy ta cần ngủ nghỉ nhiều hơn để lấy lại sức lực.

Nhưng nếu tâm ta không phản ứng, không phóng dật, không suy nghĩ, thay vào đó tâm luôn hay biết, kinh nghiệm từng giây phút một thì tâm sẽ yên tĩnh. Năng lực được bảo tồn, không phạm. Vì thế, khi chánh niệm được phát triển tốt đẹp, ta sẽ không cảm thấy buồn ngủ, mệt mỏi hay kiệt sức.

Vào một ngày không hề định trước, Thầy đã minh chứng sức mạnh của tinh tấn để hành chánh niệm và hướng tâm ý đến điều thiện lành thực sự hoạt động ra sao. Robin Sunbeam kể lại bài học sau đây: “Tôi đang tập hành thiền từ quán. Thầy giải thích cho tôi vì sao mặt trái của nóng giận và sân hận là tâm từ ái, và làm thế nào ta có thể chuyển hóa năng lượng của lửa sân hận thành một nguồn suối yêu thương. Sau đó tôi không nhớ chuyện gì xảy ra, tuy nhiên có một người đi vào nói với Thầy điều gì làm Thầy nổi giận. Tôi đứng cách Thầy chỉ nửa thước nên thấy rõ mặt Thầy cau lại, đôi mắt đỏ lên. Rồi tôi lại có thể thấy chánh niệm của Thầy ập vào, và chỉ một thoáng sau Thầy lại mỉm nụ cười thường lệ và biểu lộ vẻ từ ái cũng cùng với người ấy.”

Kamala Masters nói thêm, “Là chúng sinh hữu tình, chúng ta có sự hiểu biết để hướng tâm về điều thiện lành. Nếu một nhân bất thiện từ nghiệp quá khứ trở quả vào giây phút hiện tại thì, hành trì theo Giáo pháp, ta không làm gì với nó cả – bằng lời nói hay bằng hành động – và cứ để nó qua đi. Thầy đã diễn đạt điều đó qua nhiều cách khác nhau. Chúng ta không thể chế ngự được các điều kiện bên ngoài, nhưng một trạng thái tâm thiện lành – nếu được trưởng dưỡng, tiếp tế năng lực và sử dụng – có thể dẫn đến một trạng thái tâm thiện lành khác.”

Gregg Galbraith xác nhận khuynh hướng này ở Ngài Munindra, “Thầy luôn luôn thành thật muốn tìm cái tốt lành trong mọi người. Thầy không cho

phép tâm mình trú trong sự tiêu cực, đặc biệt là những bất thiện ý liên quan đến người khác. Thầy chỉ nói về mặt tốt của họ thôi.”

Vào Cuối Cuộc Đời

Khoảng chín tháng trước khi Ngài Munindra qua đời, Uno Svedin từ Thụy điển đến thăm thầy cũ, mong giúp người được gì trong khả năng mình. Lúc ấy Ngài bệnh nhiều và rất yếu. Tuy nhiên, Uno ghi nhận, “Thầy cũng còn tiếp khách đến viếng vào buổi trưa. Thầy chào đón họ trong tư thế ngồi xếp bằng giữa giường với bộ y trắng và chiếc mũ nâu. Trong những lần gặp gỡ này, khách vẫn có đủ thời gian đàm luận với Thầy. Mỗi khi đề tài Đạo pháp được đề cập, Thầy chột rạng rỡ lên: Cả một luồng nhiệt tâm giảng dạy như quyện quanh Thầy, và dòng Giáo pháp tuôn chảy không ngừng nghỉ theo bất cứ ngôn ngữ thích hợp lúc đó: Bengali, Ấn, Miến hay, thỉnh thoảng, Anh ngữ. Một bài pháp ngắn luôn được thốt ra từ miệng Ngài, như những ngày xưa.”

Dù hoàn cảnh nào, dù sức khỏe suy yếu đến đâu, Ngài vẫn thu hết tâm lực dành cho Đạo pháp. Ngài còn hỏi cả Uno, “Còn điều gì không rõ trong các lời hướng dẫn không?”

Vào cuối đời, rõ ràng là Ngài Munindra thấy được thời gian đã sắp hết cho việc truyền bá Giáo pháp và giúp người khác thấu hiểu được những gì

mình thấu hiểu. Rất nhiều người cảm nhận được tâm khản trương vì đạo (*saṃvega*), thúc bách tu tập biểu lộ mạnh mẽ trong những lời giáo huấn của Ngài.

Rebecca Kushins nhớ, “Thầy có đầy năng lực. Bây giờ nghe kể lại những mẩu chuyện về thời còn trẻ của Thầy, tôi biết được Thầy luôn luôn năng nổ trong việc giảng dạy từ thuở ấy. Nhưng khi tôi gặp Thầy ở trường Antioch, Thầy đã rất già mà vẫn còn nguồn sinh lực đó. Chúng tôi thường được dặn dò là nếu có dịp hầu chuyện với Thầy, nên tìm cách để Thầy dừng lại từng đoạn để Thầy nghỉ mệt. Nếu không, Thầy thích giảng giải cho đến khi nào cảm thấy người nghe đã hiểu. Thầy hay nói với chúng tôi, ‘Tôi đang chỉ cho các bạn con đường tắt, con đường ngắn nhất để thực nghiệm Giáo pháp đây.’”

Rebecca kể tiếp, “Thầy lập lại câu này trong một giờ tôi trình pháp cá nhân. Tôi thưa Thầy rằng tôi gặp khó khăn vì chỉ có thể hay biết những gì vừa mới xảy ra, không phải khi nó đang xảy ra. Tôi nhớ mãi nơi Thầy vẻ kiên quyết và khản nài muốn tôi phải hiểu cho được vấn đề đó. Thầy giảng đi giảng lại mãi đến khi có tiếng chuông báo hiệu giờ lên thiền đường: ‘Ngay giây phút đang xảy ra! Ngay giây phút đang xảy ra!’ Thầy vỗ hai tay vào nhau và nói, ‘Rõ nhé! Ngay giây phút đang xảy ra!’ Thầy có cái vẻ khản trương vì đạo (*saṃvega*) và khăng khăng nhấn mạnh, ‘Tôi chỉ cô con đường tắt đó! Nào! Không mất thì giờ nữa!’”

Trong giai đoạn giảng dạy chót, hùng lực của những năm đầu tiên ở trường Antioch không còn như xưa nữa. Robert Pryor nói, “Nhưng một khi bắt đầu dạy, nguồn sinh khí lại tuôn tràn, Thầy giảng giải rõ ràng, lời lẽ chính xác. Dù thân thể đã thật yếu ớt, nhưng năng lực và ý chí nơi Thầy vẫn vô cùng mạnh mẽ. Tôi có thể thấy được Thầy quan tâm đến kết quả tu học của môn sinh đến dường nào. Đó là ân phước của Giáo pháp. Tôi cảm nhận được tâm khẩn trương của Thầy như thể đang nói với chúng tôi: ‘Xin hãy hiểu điều này! Hãy nắm vững điểm này!’ Mặc dù Thầy không dùng những từ ngữ ấy, nhưng ý Thầy là vậy. Thầy mang trong lòng một ước vọng thiết tha rằng chúng tôi sẽ thực sự hiểu biết được như Thầy đã hiểu biết. Sự khẩn trương thật mãnh liệt, thật rõ rệt. Tôi cảm nhận được, và xúc động vô cùng. Khi Thầy giảng dạy, hùng khí như thế đấy!”

Quan sát Ngài Munindra lúc cuối đời, Oren Sofer nhận thấy Ngài không thể nói năng nhiều như trước, mặc dù Ngài vẫn muốn vậy. Có lần khi hai thầy trò đang đối thoại, Oren “đề nghị Thầy nên nghỉ một lát sau khi đã say mê trình bày Phật pháp và có vẻ mệt, ‘Thưa Thầy, xin Thầy nằm xuống nghỉ một chút trong lúc con ngồi thiền.’ Thầy mỉm cười và nói: ‘Được rồi, được rồi.’ Thầy ngã lưng và nghỉ ngơi trong lúc tôi ngồi thiền. Tôi ngồi được khoảng bốn mươi lăm phút hay một tiếng, cho đến khi chân bị một cơn đau không chịu nổi. Tôi thay đổi tư thế và ngưng hành thiền. Ngay lúc đó, thành linh Thầy thức

dậy và hỏi tôi, ‘Đã xảy ra những gì? Bạn có ghi nhận không?’ Tôi trầm nghĩ, ‘Từng mỗi hơi thở của Thầy cũng cống hiến cho việc dạy, sống và hiểu Giáo pháp.’ Không hề thấy Thầy có ý kéo dài thêm vài phút để nghỉ ngơi hay dành ít thời gian cho chính mình. Vừa mở mắt ra là Thầy đã ở ngay đó với tôi, say mê tìm hiểu xem những gì đã xảy ra cho tôi trong lúc hành thiền.”

Bryan Tucker cũng có một kinh nghiệm tương tự ở Dhamma Giri, năm 1994. Lúc ấy Bryan tưởng là Ngài Munindra “sắp ngã gục, nhưng không bao lâu đã vươn lên lại, tràn đầy sinh lực, liên tục giảng nói, say mê thích thú với mọi việc, mọi người chung quanh.”

Ngài Munindra đi bộ cùng Bryan ra phố mỗi ngày, với Bryan đó là một ân phước. “Tôi vô cùng kính trọng Thầy, một trong những thiền sư lỗi lạc của truyền thống giao lưu Phật pháp sang Tây phương. Khi đi, Thầy không ngừng giảng giải Giáo pháp. Thầy lên xuống các bậc thang với đôi chút khó khăn vì tuổi đã già, nhưng tâm Thầy vẫn như một người trẻ tuổi, không ngừng tìm tòi học hỏi. Lúc tôi nói, Thầy chú tâm suy nghĩ về tất cả những gì tôi đang nói. Có khi Thầy suy nghĩ thật nhanh, ngắt lời tôi và chỉ về: ‘Không, không. Không phải như vậy đâu. Như thế này đây.’”

Bryan kể tiếp, “Thầy không bỏ lỡ cơ hội nào để giải thích Giáo pháp. Chẳng hạn như khi đi bộ, Thầy hay nhắc tôi giữ chánh niệm. *Paramattha* (chân đế)

là một thuật ngữ có nghĩa là sự thật tuyệt đối, kinh nghiệm trực tiếp, nhận thức rõ ràng về thực tại, khác hơn là một ý niệm (tục đế). Rồi Thầy hỏi tôi, ‘Bạn có cảm nhận được *paramattha* không?’ Tôi thưa, ‘Thầy nói đến cái gì vậy?’ Thì ra Thầy đang nói đến những pháp diễn ra trong lúc đi. Thầy chỉ xuống mặt đất, ‘Bạn cảm nhận gì không? Có cảm giác trực tiếp nào không?’ Thầy dùng một cái gì rất đời thường như ‘đi’ để làm thí dụ cụ thể cho một thuật ngữ của Vi Diệu Pháp. Thầy mang mọi pháp trong Giáo pháp đến gần gũi với cuộc sống thực tế.”

Ngài Munindra cũng hay dùng thí dụ về các xác hỏa thiêu trong nghĩa địa gần Igatpuri để dạy cho thiền sinh thấm nhuần được ý nghĩa của tâm khản trương trên đường đạo. Itamar Sofer kể lại, thỉnh thoảng trong khi tản bộ từ Dhamma Giri vào buổi chiều, họ đi ngang bãi đất thiêu xác. Thầy nói, “Đây cũng là lời Đức Thế Tôn dạy về sự chết. Chúng ta rồi lần lượt cũng sắp hàng vào đó thôi. Không nên sợ hãi khi nghĩ đến nó. Chết là một việc tự nhiên. Hãy luôn luôn nghĩ rằng mình sắp chết nên phải cố gắng làm gì cho đời mình có ý nghĩa. Đừng bỏ phí thời gian!”

Hết Lòng

Ngài Munindra hay dùng từ “hết lòng”. Với Ngài, nó đồng nghĩa với nỗ lực, tinh tấn. Để đạt được ước

vọng lớn nhất của mình, ta cần tích cực phấn đấu với tất cả năng lực và cố gắng. Ngài nói: “Tâm và thân phải phối hợp làm việc chung nhau. Bất cứ hạnh nguyện nào cũng có thể thành tựu được, nhưng ta cần toàn tâm toàn ý và biết phương cách thực hiện.”

Ngài Munindra biết phương cách và đem hết nỗ lực chỉ rõ phương cách ấy cho người khác. Muốn thành công trên con đường ấy, Ngài khuyên (trích dẫn lời của Aesop): “Chậm và bền chắc chắn thắng cuộc đua.” Ngài cũng nhắc nhở rằng trí tuệ đi kèm với tinh tấn là điều thiết yếu. Roy Bonney nói, “Thầy hàm ý muốn dạy tôi rằng, đừng quá tinh tấn đến mức bồn chồn, bất an, mà hậu quả tất nhiên là vô hiệu quả.”

Mặc dù Ngài Munindra có niềm say mê vô bờ với sách vở, và Ngài có thể đạt được một lượng độc giả rất rộng lớn nếu Ngài chịu viết sách, nhưng Ngài không sử dụng chút năng lực tinh tấn nào cho việc viết lách, dù chỉ một cuốn. Ngài thường nói, “Tôi đã chia sẻ tất cả những gì tôi biết cho mọi người rồi. Nếu thích thì bạn cứ viết.”

Ngài đem hết năng lực để trực tiếp truyền dạy Giáo pháp, ngay cả với tàn lực cuối cùng của một người già yếu và đau bệnh. Nhưng, như Oren Sofer nói, “Chiều sâu của lòng tận tụy và của sự chứng ngộ nơi Thầy thực sự có một sức lan tỏa vô cùng rộng lớn.” Rất nhiều môn sinh của Ngài đã cống hiến mọi nỗ lực của họ cho Phật pháp, tiếp tục thành lập các trung tâm thiền tập, viết sách, giảng dạy nhiều thế hệ

tiếp nối. Những nỗ lực kiên trì của Ngài Munindra vẫn còn sống mãi qua tất cả môn sinh của Ngài.

*Khi cần, không nỗ lực
Tuy trẻ mạnh, nhưng lười
Chí nhu nhược, biếng nhác.
Vời trí tuệ thụ động,
Sao tìm được chánh đạo?*



~Phật Ngôn
Pháp Cú Kinh
Kệ 280, 281, 282

viriya: từ *vīrya* (nguyên ngữ chỉ trạng thái của một người dũng mãnh, anh hùng); từ *vīra* (một người tiến hành không ngừng nghỉ trong việc làm của mình); đây chỉ dũng lực kiên cường không lay chuyển, năng lực, tinh tấn, nỗ lực.

Nếu không có sức mạnh của *viriya*, ta không thể thực hiện quyết tâm viên mãn chí nguyện. *Viriya* vượt thắng được sự biếng nhác, thờ ơ, suy sụp. Tuy nhiên, *viriya* phải được trí tuệ (*paññā*) đi kèm vì nếu không, tinh tấn thái quá có thể dẫn đến kiệt quệ tinh thần và thể chất. Hơn nữa, công phu thực hành phải luôn kiên định và quân bình, giống như kỹ năng điều chỉnh nhạc cụ sao cho dây đàn không quá căng, cũng không quá chùng, mới có được âm thanh toàn hảo.

Đức Phật dạy rằng tất cả những ai đang trên đường đạo phải cố gắng vận dụng sự tinh tấn cần thiết cho công trình tìm cầu giải thoát. Ngài luôn nêu gương kiên cường dũng cảm khi bị vây khốn bởi bao chướng ngại trên đường tìm cầu giác ngộ và cứu độ chúng sinh. Dù thể lực không phải lúc nào cũng cường tráng, nhưng Ngài không bao giờ lui sụt hùng lực và tinh nhuệ tâm linh. *Viriya* không chỉ thiên về năng lực thể chất mà còn về sức mạnh của chí khí, quyết tâm và kiên định; của nhiệt huyết và cố gắng không hề mệt mỏi để cùng cố các phẩm tính khác.

Nguyên nhân thúc đẩy năng lực tinh tấn này là một cảm quan khân cấp phải tu tập (*saṃvega*), do hành giả trực nhận được rằng thật là thiếu trí tuệ, an phận và dễ duôi biết bao khi chấp nhận một đời sống thế gian thường tình và vô nghĩa.

Viriya là một trong ngũ căn (*indriya*) và ngũ lực (*bala*), một trong thất giác chi (*bojjhaṅga*), và một trong mười ba la mật (*parami*). *Viriya* tương đồng với chánh tinh tấn (*sammā-vāyāma*), chi thứ sáu trong Bát Chánh Đạo. Trong tứ chánh cần (*sammāppadhāna*), *viriya* là bốn phép tinh tấn hợp với chánh đạo để ngăn ngừa và vượt qua các pháp bất thiện, cũng như để phát triển và duy trì các thiện pháp.



9

Khi Trái Chín, Nó Sẽ Tự Rơi Từ Trên Cây Xuống

Khanti (Kham Nhẫn)



*Trên đường tu tập tâm linh,
thời gian không phải là một yếu tố.*

~ MUNINDRA

Mùa xuân năm 1972, khi Robert Pryor đến viếng Bodh Gaya lần đầu tiên, thời tiết nóng bức và công viên quanh Cội Bồ Đề khô cằn, vắng vẻ. Robert nhìn quanh tìm một chiếc lá bồ đề, nghĩ rằng đó sẽ là vật lưu niệm khung cảnh thiêng liêng nơi Đức Phật giác ngộ. Chẳng thấy có chiếc lá nào trên mặt đất, Robert ngần ngừ rồi với tay hái một chiếc ở cành thấp nhất. Thành linh, một người đàn ông dáng nhỏ nhắn mặc y trắng xuất hiện và khẩn trương yêu cầu: “Hãy chờ, chờ cho đến khi lá rụng xuống!”

Robert tâm sự: “Dĩ nhiên tôi hiểu ngay tức khắc lời khuyên đầy ý nghĩa đó và nhận ra rằng lòng mong muốn có chiếc lá bồ đề đã dẫn tôi đến một hành động không hợp lẽ. Đó là lần đầu tiên tôi gặp Thầy Munindra, và cũng là một điển hình về phương pháp

dạy đạo của Thầy. Thầy không chỉ bảo vệ Cội Bồ Đề mà cùng lúc còn dạy tôi sự thiết yếu của cách tu tập và cách sống nhẫn nại, tùy duyên thuận đạo.”

Ngài Munindra dạy về hạnh kham nhẫn không chỉ qua những lời khuyên giải cá nhân mà còn qua thân giáo và pháp thoại của Ngài. Jacqueline Schwartz Mandell kể, “Tôi còn nhớ các môn sinh hay hỏi Thầy không biết họ hành thiền có tiến bộ gì không, và Thầy dẫn giảng rằng phước báu của việc luyện tâm vượt hẳn những hài lòng, toại ý nhất thời. Dĩ nhiên, Thầy vẫn dạy về đạo quả giải thoát, nhưng Thầy đồng thời đề cập đến sự bao la, vô lượng của Giáo pháp. Thầy có tầm nhìn xa rộng về đạo cũng như đời, và Thầy tất nhiên là hiện thân của nhân quan ấy.”

Joseph Goldstein nói thêm, “Thầy thường dạy rằng, trên đường tu tập tâm linh, thời gian không phải là một yếu tố. Hành thiền không thể đo lường bằng thời gian nên phải biết buông xả toàn thể ý niệm về lúc nào và bao lâu. Tu tập là một tiến trình của chuyển hóa, và nó sẽ tự hiển bày đúng lúc của nó.”

Những Mặt Khác Nhau

Của Hạnh Kham Nhẫn

Cũng vậy, hạnh kham nhẫn được hiển bày nhiều cách khác nhau. Ngài Munindra là hiện thân của hạnh kham nhẫn qua nhiều ý nghĩa khác nhau: chịu đựng

đau khổ do người khác gây ra, nhẫn nại trước sự phỉ báng hoặc điều bất toại, tha thứ cho ai gây tổn hại cho mình, khoan dung hoặc không chống trả, bền chí làm việc lợi ích cho người, biết chấp nhận, tâm vững chãi, không mong cầu sự đền đáp, không tranh giành danh vọng, tiền tài...

Trong đời thường, Ngài Munindra biểu lộ hạnh kiên nhẫn qua các hành động đơn giản như ngồi chờ xe lửa (ở Ấn độ thời gian chờ xe lửa có thể hàng nhiều giờ, có khi cả ngày), hoặc băng qua đường. Bob Ray kể lại một kinh nghiệm ở Calcutta: “Chúng tôi đi đến một trong những con đường rất rộng – vô cùng hỗn loạn, xe buýt và thú vật chen nhau, không đèn giao thông – và tôi nghĩ thầm, ‘Làm sao băng qua đường này? Chắc phải đứng mãi ở đây rồi!’ Thầy chỉ đứng đó, chẳng tỏ vẻ bị cảnh tượng này phiền hà gì cả. Thành linh, một khoảng trống mở ra, và chúng tôi nhanh nhẹn len qua đường. Còn Thầy vẫn điềm nhiên, thật kiên nhẫn, thật im lặng, thong thả bước qua đường!”

Dwarko Sundrani, hội trưởng trụ sở Gandhi Ashram ở Bodh Gaya, gặp Ngài Munindra lần đầu tiên năm 1954. Ông mô tả Thầy là “một người rất hòa nhã và trong sạch,” và còn nhớ rõ những lần đàm đạo với nhau qua nhiều năm, nhất là bàn luận những điểm khác nhau về niềm tin giữa hai bên, như Đức Phật là ai, Giáo pháp là gì, thiền vipassanā phát xuất từ đâu, v.v... Dwarko nói: “Tôi nghĩ những quan điểm Ấn giáo của tôi không thuyết phục được

Ngài. Ngài trình bày nhận thức của mình, chúng tôi trình bày nhận thức của chúng tôi. Nhưng với bản chất ôn hòa, không tranh cãi hay nóng giận, Ngài chỉ nói, ‘Vâng, vâng, được rồi, được rồi.’ Vì khuôn viên này có tên là Samanvaya (sự hòa hợp) nên chúng tôi không muốn áp đặt điều gì ở đây. Lấy thí dụ về hoa hồng. Đây là một loại hoa đẹp, nhưng khi kết tràng hoa thì ta dùng nhiều loại hoa khác nhau. Không phải vì hoa hồng kém đẹp hơn, nhưng vì thứ hoa nào cũng hoàn mỹ. Cũng thế, nếu con người có nhiều tôn giáo, nhiều tư tưởng, nhiều triết lý khác nhau, chúng ta vẫn có thể sống hài hòa với nhau.”

Dwarko nói thêm: “Bản tính hòa hợp này được nhìn thấy ở Ngài Munindra. Có thể Ngài sẽ không tin lời bạn, nhưng Ngài không áp chế, không mâu thuẫn với bạn. Trong vùng này có nhiều Phật tử. Họ sẽ không nghe theo chúng tôi và thường nói, ‘Chúng tôi đúng.’ Còn với Ngài, có thể Ngài không đồng ý, song sẽ không khi nào Ngài nói Ngài đúng, Ngài chỉ giữ im lặng.”

Zara Novikoff, trong lần gặp gỡ Ngài Munindra lần đầu tiên ở Bodh Gaya năm 1968, cũng nhận xét: “Thầy không bao giờ nóng giận, không bao giờ khăng khăng chứng minh quan điểm của mình, mà rất tử tế, hòa nhã và hóm hỉnh.” Theo Uffe Damborg, khi thấy thiền sinh bắt đầu tranh cãi về vấn đề gì Thầy đưa ra, Thầy chỉ nói “Được rồi, đúng rồi! Các bạn đều có cách riêng của mình. Hãy cứ làm theo cách của mình.”

Jacqueline Schwartz Mandell thấy “Thầy vô cùng kiên nhẫn lắng nghe để tìm hiểu chúng tôi học hỏi ra sao. Thầy cũng rất cởi mở khi trao đổi những quan điểm khác nhau về Giáo pháp. Thầy làm gương cho tôi thấy rằng, nếu tôi hiểu khác về một quan điểm đạo pháp nào đó, tôi có thể trình bày ý kiến của mình mà không chấp chặt vào nó.”

Không Oán Ghét

Ngài Munindra vẫn kiên trì và thản lặng tiếp tục công việc mình làm, ngay cả khi bị người khác oán giận. Theo lời Dwarko Sundrani, trong những năm đầu tiên ở Bodh Gaya, đủ thứ vấn đề liên quan đến Chùa Đại Bồ đề đã xảy ra và, với chức vụ tổng quản trị, Ngài có trách nhiệm phải giải quyết. Một trong các tranh chấp có liên quan đến nghi lễ, tập tục.

Ở cuối khuôn viên, về phía Bắc, bên ngoài chùa có một bệ đường dài, cao khoảng một thước, gọi là Con Đường Châu Báu. Vào thời đó, khách hành hương Tây tạng thường đặt trên đường các bát nhỏ đựng đầy dầu thảo mộc có một tim đèn bằng vải xoắn. Những bát đèn dầu này không những làm dơ bẩn con đường vì dầu hay bị sánh đổ ra ngoài, không tẩy rửa được, mà còn gây ô nhiễm vì tỏa khói khắp nơi và để lại những vết than. Khách viếng thăm còn đặt các đèn đốt bằng dầu hay bằng bơ ngay dưới Cội Bồ Đề khiến khói và hơi nóng gây hại cho cây.

Khi Ngài Munindra yêu cầu khách thập phương nên cử hành nghi lễ này ở một khoảng xa hơn, Ngài chợt nhận ra mình là mục tiêu đối kháng của họ. Mới đến nơi và chưa hiểu rõ tập quán địa phương, nhiều người tỏ ra thô lỗ, xô đẩy, lấn áp Ngài và lên tiếng phản đối, “Điều đó cản trở nghi thức tôn giáo của chúng tôi. Thật là sai trái!”

Ngài chỉ nhẫn nhịn chịu đựng thái độ thù nghịch đó, “Tôi làm gì bây giờ? Họ không sao hiểu được.” Những năm sau, Ngài vẫn nói “Tôi không giận ghét gì họ. Rất khó nhanh chóng thay đổi những tập tục lâu đời, cần phải chờ thời gian.” Để giải quyết vấn đề này, cả hai bên Phật tử Tây tạng và ban quản trị Hội Đại Bò đề đồng ý cho xây cất các kiến trúc đặc biệt để khói và hơi nóng các bát đèn cúng dường không ảnh hưởng đến chùa hay Cội Bò Đề.

Mọi hành vi cử chỉ của Ngài đều biểu lộ rõ ràng một tâm hiền hoà, không hiểm hận. Zara Novikoff thuật lại, sau buổi dạy, Ngài thường đi hái một trái đu đủ đến dâng cúng cho ngôi chùa Tây tạng, “Tôi thấy việc làm của Thầy thật đẹp vì lắm khi, mặc dù cùng truyền thống tôn giáo, nhưng người ta không thông cảm, hòa đồng với nhau. Còn Thầy thì không như vậy. Thầy mang tặng phẩm lại cho họ, rồi cùng đàm luận với nhau.” Đức nhẫn nại của Ngài trải đều đến môn đệ, gia đình, bằng hữu. Zara kể thêm, “Thầy là một người bạn rất trung thành và độ lượng. Tôi cũng có nhiều khuyết điểm, đôi khi nói lời không được cung kính lễ phép lắm, nhưng Thầy chỉ cười rồi bỏ

qua. Thấy rõ ràng luôn ghi khắc lời dạy của Đức Bổn Sư trong tâm, ‘Thế nào là không kham nhẫn? Nếu bị nhiếc mắng, người ấy nhiếc mắng lại; nếu bị sỉ nhục, người ấy sỉ nhục lại; nếu bị hiếp đáp, người ấy hiếp đáp lại. Còn thế nào là kham nhẫn? Nếu bị nhiếc mắng, người ấy không nhiếc mắng lại; nếu bị sỉ nhục, người ấy không sỉ nhục lại; nếu bị hiếp đáp, người ấy không hiếp đáp lại.’” (Tăng Chi Bộ Kinh 4.165)

Mặc dù có người phỉ báng, bắt kính, chống đối việc làm của Ngài, thậm chí phao tin đồn tiếng xấu, nhưng Ngài không nổi giận hay trả đũa. Ngài đáp ứng lại bằng tấm lòng từ mẫn. Đôi khi Ngài tỏ vẻ lo lắng hay nản lòng, nhưng không phải là sân hận. Chẳng ai nghe Ngài nói xấu ai bao giờ. Ngài có thể rầy la, nhưng không kèm theo giận dữ. Người cháu Tridib Barua chứng nhận điều đó, “Lúc tôi lên mười tuổi, chú Munindra của tôi la rầy tôi việc gì đó. Nhưng ngày hôm sau là một chú Munindra mới mẻ, tươi vui. Người chú hôm qua hoàn toàn vắng bóng. Có lẽ vì thế mà chú hay nói, ‘Hãy sống trong từng giây phút của hiện tại. Những gì của hôm qua đã qua rồi, sao phải phiền lo về nó? Hôm nay là hôm nay, là hiện tại, không là hôm qua đã qua, cũng không là ngày mai chưa đến.’ Thật là một Pháp bảo – đừng ôm giữ, chấp chặt mãi những cảm xúc hay kinh nghiệm không thiện lành.”

Ngài luôn khuyến khích việc tu tập vì nó sẽ mang lại nhiều quả báu. Dhriti, vợ của Tridib, kể rằng trước khi cô sanh cháu bé thì việc ngồi thiền không

có gì trở ngại. Nhưng sau đó cô thấy thật khó khăn khi phải dậy lúc bốn giờ rưỡi sáng để hành thiền chung với gia đình. Ngài Munindra không bao giờ chê trách cô, “Tôi nghĩ Ngài hiểu và thông cảm. Ngài thường dạy chúng tôi, ‘Pháp nào được học hỏi, nếu thích thì phải thực hành, đừng bỏ trôi đi. Ta sẽ cần nó lúc này hay lúc khác. Hành thiền là cách giữ tâm luôn được kiểm soát. Là người, chúng ta dễ nóng giận rất nhanh. Ta cần kiên nhẫn. Nếu thường sân hận thì mối liên hệ giữa ta và mọi người sẽ không tốt đẹp, vì vậy hãy tập kiểm soát tâm. Nếu ta tu tập, kiên nhẫn sẽ đến.’”

Dhriti nói tiếp, “Thầy thường vỗ tay và nói, ‘Cái gì đang xảy ra đây? Những gì bạn cảm nhận đang xảy ra ngay bây giờ, nhưng rồi không bao lâu sẽ qua đi. Bởi vậy bạn phải huân tập đức tính kiên nhẫn. Trong cuộc sống, bạn chắc hẳn cần phải giải quyết rất nhiều chuyện không hài lòng đẹp ý, cho nên đức tính này sẽ giúp bạn.’”

Không Nóng Giận

Trong nhiều năm biết Ngài Munindra, Vivian Darst luôn thấy Ngài sống không nóng giận. Cô hay theo dõi Ngài trong thời gian năm tháng cùng đi du hành với Ngài, “Tôi không hề thấy Thầy nổi nóng, bực mình hay cáu kỉnh. Thỉnh thoảng Thầy có hơi sốt ruột với tôi đôi chút, chẳng hạn như phải đi đâu đúng

giờ mà tôi cứ kê cà đùng đình mất nhiều thời gian. Thầy có thể thúc giục tôi, nhưng không khi nào giận tôi. Thường khi ở gần ai lâu, ta dễ nhận ra bản tính nóng nảy của họ thỉnh thoảng bất chợt lộ ra. Nhưng hầu như không thấy bản tính này ở Thầy. Tôi nghĩ chắc nó đã được thanh lọc, tẩy sạch khá nhiều trong tâm Ngài.”

Có lẽ Ngài Munindra cảm thấy bối rối thay vì phản ứng bằng tâm sân hận. Christina Feldman bật cười khi kể lại một sự kiện ở Bodh Gaya đầu thập niên bảy mươi. Các môn sinh cùng lớp phàn nàn vì Thầy hay vắng mặt trong khóa học đó. Cô nói, “Thầy hết sức lúng túng trước những lời than phiền đó – có lẽ điều này ít khi xảy ra – và trả lời như sau, ‘Các bạn có sự hành thiền để tự tu tập, sao còn phải cần đến tôi?’ Những lời trách cứ không làm Thầy cảm thấy bị xúc phạm hay phải chống chế, mà chỉ làm Thầy bối rối thôi.”

Nhiều lúc khác, Ngài có thể bật cười khi thấy ai bùng cơn giận dữ. Daw Than Myint kể lại câu chuyện về một ông lão hàng xóm ở Rangoon sống độc thân không họ hàng thân thích. Ông ta hay nóng giận và có tật uống rượu, “Ông chẳng ưa mến và giao thiệp với ai cả, tính khí bất thường. Ông thường đến rạp chiếu bóng và ngồi xem liên tiếp hai, ba phim. Mẹ tôi và tôi khuyên ông thử đi tập thiền, vì vậy ông đến học với Thầy Munindra tại trung tâm thiền Māhasī Sāsana Yeiktha. Chúng tôi hỗ trợ ông đủ mọi thứ ông cần, và ông đã hành thiền một thời gian.”

Cô kể tiếp, “Rồi, một ngày nọ, ông ta ôm vật dụng trở về, mắt đỏ ngầu, hết sức giận dữ, hét to từ ngoài đường đến tai mẹ tôi, ‘Này bà chị, tôi đã về đây và sẽ không bao giờ trở lại nơi đó nữa. Thật là quá quất cái chỗ mà bà chị đem tôi tới đó!’ Nhưng sáng sớm hôm sau, ông đến nhà tôi với cái bao đồ trên lưng, hỏi mẹ tôi: ‘Chị ơi, làm ơn đi với tôi đến trường thiền.’ Rồi ông ta giải thích chuyện gì đã xảy ra: ‘Cái thiền này làm cho tôi muốn khùng nên tôi bỏ đi uống rượu. Nhưng khi tôi nhìn vào ly rượu, tôi không thể uống được. Vì thế tôi bỏ đi xem xi nê. Nhưng trên màn ảnh tôi chỉ thấy những bộ xương đang nhảy múa và không thể tiếp tục xem được nữa. Sáng sớm, tôi đến trường thiền và hét vào Thầy Munindra, ‘Cái thiền của ông thật vô tích sự, tôi đã làm to khi đến đây!’ Và tôi bỏ đi, còn Thầy chỉ cười, không nói gì.”

Daw thuật lại: “Khi ông ta trở lại, Thầy mỉm cười và yên lặng tiếp đón ông. Người đàn ông này tiếp tục hành thiền và hoàn mãn tu tập (chúng ngộ Giáo pháp), và sau đó trở thành vị tỳ kheo trọn đời!”

Lắng Nghe Trọn Vẹn

Ngài Munindra không hề phiền hà vì tánh khí thất thường ở các môn sinh, hoặc những vấn đề và câu hỏi bất tận từ họ.

Trong ký ức Alan Clements, Thầy như có phẩm hạnh kham nhẫn của một bậc thánh. “Điều quý nhất

Thầy ban cho mọi người chính là sự hiện diện của Thầy, một hiện diện phi thường. Thầy không khi nào tỏ ra mất kiên nhẫn. Rất nhiều người, kể cả tôi, hỏi Thầy những câu ngớ ngẩn, lảm cẩm, nhưng Thầy không thấy ai ngốc nghếch. Là một học giả với kiến thức uyên bác, Thầy có một đức tính nhẫn nại đáng phục, Thầy sẵn sàng trả lời mọi câu hỏi đã được hỏi qua rồi một cách trân trọng giống như nhau!” Trong giờ vấn đạo, Ngài Munindra có phương cách đặc biệt để giải quyết vấn đề thiếu nhẫn nại của các thiền sinh trong khi hành thiền. Michael Liebenson Grady thấy “trái tim Thầy thật mềm mại, nhu nhuyễn, dịu dàng” với tất cả các loại thiền sinh.

Michael nói: “Thầy không e ngại bày tỏ tình cảm thân thiện đối với ai đang đau khổ chung quanh Thầy, nhất là các môn sinh gặp rắc rối, khó khăn, và Thầy đặc biệt kiên trì, nhẫn nại với những thiền sinh được xem là ‘khó tính’. Tôi thường nghĩ rằng Thầy có năng lực chữa lành cho họ bởi vì Thầy chịu lắng nghe và cho họ những lời khuyên thỏa đáng để noi theo.”

Mặc dù Ngài Munindra không nhất thiết phải nhận ra hay hiểu được những trạng thái thần kinh bất ổn hay rối loạn mà khoa tâm lý học Tây phương biết đến, nhưng Ngài sẵn sàng và kiên tâm lắng nghe khi có ai cần giải bày hay chia sẻ.

Vivian Darst công nhận “Thầy rất, rất nhẫn nại với tất cả học trò, với những người hay đến viếng hằng ngày mà cứ lập đi lập lại chùng đó câu hỏi, cả

với những ai không hiểu biết gì về Phật pháp.” Cô kể, “Một lần nọ, Thầy đến thăm tôi ở Evergreen State College. Tôi có một người bạn cùng phòng chưa bao giờ tu tập thiền. Gặp Thầy, bỗng dung cô thổ lộ tâm tình, khóc và kể nhiều điều sâu kín trong tâm làm cô phiền muộn bấy lâu nay mà tôi chẳng hề hay biết. Trực giác cho cô cảm nhận Thầy là một người cô có thể giải bày tâm sự. Thầy cho cô vài lời khuyên đạo vị về cách giải quyết tâm tiêu cực và phiền não hoặc bất cứ ẩn uất nào cô đang chấp chặt, cách thấy được nó và buông bỏ nó, cách sống với nó y như nó là, không phê phán hay phản ứng, chỉ cần quán sát kỹ lưỡng và trọn vẹn.”

Carla Mancari thú nhận, “Tôi không bao giờ nhẫn nại. Nhưng khi tôi nhìn Thầy dịu dàng nhỏ nhẹ với tất cả mọi người, mà trong đó có vài người tôi có thể lấy cây nện vào đầu được, lúc đó tôi đã học được rất nhiều về hạnh kham nhẫn.”

Lạt Ma Surya Das đã tóm tắt, “Ngài thật bao dung, sâu sắc, cởi mở, hiền hòa và nhẫn nại... rất rộng lượng và kiên trì với thời gian cũng như với kiến thức của Ngài.”

Thiếu Kiên Nhẫn Với Thầy

Thỉnh thoảng có vài môn sinh tỏ vẻ thiếu kiên nhẫn với Ngài. Mặt trái của khả năng kiên trì, lắng nghe người khác là khả năng giảng nói không ngừng nghỉ

của Ngài. Giờ đây, họ bật cười khi nhắc lại những buổi giảng pháp dài vô tận ấy. Vivian Darst nhớ, “Mặc dù là người biết lắng nghe, Thầy cũng có thể nói trong một thời gian rất dài. Chỉ cần hỏi một câu, Thầy sẽ thuyết về Vi Diệu Pháp trong ba tiếng đồng hồ!”

Steven J. Schwartz thêm, “Thầy hoàn toàn không để tâm đến mức độ kiên nhẫn hay khả năng lắng nghe của thiền sinh, dù rằng nó còn tùy thuộc vào điều kiện thể chất nữa. Nhưng có thể đó là điều Thầy muốn nhấn mạnh nhất: hãy thử thách tâm kham nhẫn, và Thầy đã không nung tay. Thầy giảng thao thao bất tuyệt. Tôi nghĩ rằng Thầy vừa hết lòng quan tâm về việc giảng dạy, cũng vừa không thấy được giới hạn của họ trong sự lãnh hội. Nhưng cũng có thể Thầy đã nhạy bén đoán biết được các thiền sinh tự nghĩ khả năng mình có giới hạn, nên Thầy quyết định thúc đẩy họ huân tập sự kiên nhẫn, khả năng thâm nhập, và thiện ý ngồi yên.”

Có lẽ vì Ngài Munindra có thể giảng pháp bất tận, mà thời biểu khóa thiền phải theo quy định rõ ràng, nên các thiền sư Âu Mỹ đã cố gắng giới hạn thời gian ban pháp thoại của Ngài.

Erik Knud-Hansen có một cái nhìn khác: “Tôi thấy rõ một điều, mà đến nay vẫn còn bị hiểu sai bởi nhiều người, là sự khác biệt giữa việc lôi kéo sự chú ý về một vấn đề quan trọng và việc lôi kéo sự chú ý về chính người nói. Tôi không bao giờ thấy Thầy

muốn làm mình nổi bật mà chỉ muốn làm nổi bật Giáo pháp.”

Erik hóm hỉnh nhận xét rằng đa số chúng ta dễ dàng ngồi trước màn ảnh chăm chú theo dõi một truyện phim dài một mạch mấy tiếng đồng hồ, hoặc mãi mê đọc một cuốn sách trong một thời gian rất lâu. “Vậy cái gì làm ta khó mà ngồi nghe pháp suốt hai giờ? Ai đã đặt đề ra cái giới hạn bốn mươi lăm phút cho bài pháp? Và giới hạn ấy có ảnh hưởng gì đến tâm bạn? Bạn có bắt đầu nghe pháp bằng ý nghĩ, ‘Được rồi, tôi sẽ cho Thầy giảng bốn mươi lăm phút thôi?’”

Erik nói tiếp, “Đến thời điểm nào tâm bạn bắt đầu phóng dật, chán nản và lơ là, và bạn có ghi nhận được tâm mình lúc đó hay không? Cũng như các vị thầy khác, Thầy Munindra có khuynh hướng tin rằng thử thách sức chú tâm của thiền sinh là một việc làm đúng, và hy vọng rằng, qua các cuộc đàm luận hay vấn đạo sau đó, sẽ thấy được những gì thật sự xảy ra trong tâm đã gây khó khăn cho họ như vậy.”

Erik nói thêm, “Vấn đề không phải do từ bên ngoài, không phải bởi ai đó nói quá nhiều, mà vì người ta không lắng nghe với tâm rộng mở, độ lượng nên gặp chướng ngại. Không nên hạn chế Thầy chỉ vì có một người khó chịu.”

Thầy còn có thể thử thách sự kiên nhẫn của thiền sinh bằng những phương cách khác, ngoài việc giảng nói hằng giờ. Quan niệm của Thầy về thời gian và thời khóa biểu khác với quan niệm của hầu hết thiền

sinh phương Tây. Những người phụ trách việc dàn xếp cho Thầy ở một nơi này hay nơi khác – Thái lan hay Massachusetts – thường phải nóng lòng chờ đợi Thầy đến, hết tuần này đến tháng nọ. Thầy thì thông thả trong công việc, như rửa dọn bàn thờ mỗi ngày, chẳng hạn.

Và một khi Thầy đang đàm luận với ai đó, Thầy sẽ không tự cho phép mình bỏ đi giữa chừng. Theo Gregg Galbraith, mỗi khi có ai tỏ ra lo lắng về thời khóa biểu, Munindra thường nói: “Thời gian phục vụ chúng ta; chúng ta không phục vụ thời gian.” Thầy kiên nhẫn và giữ chánh niệm trong mọi việc làm, và không ai thúc giục Thầy được.

Chúng Con Đã Đến Đó Chưa?

Nóng lòng muốn kinh nghiệm các tuệ giác, muốn chứng đắc giác ngộ, nhiều thiền sinh nôn nức đến gặp Thầy để được xác nhận, “Đó là tuệ giác, là đạo quả phải không?” “Con đã đạt được chưa?” Và nhiều câu hỏi nữa mà câu trả lời bao giờ cũng là “Cần phải tu tập để tự hiểu lấy.” “Tiếp tục tọa thiền, sẽ thấy tất cả.” “Hãy giữ chánh niệm, rồi sẽ hiểu.” “Kiên trì hành thiền, rồi sẽ biết.” “Cứ để nó hiển lộ tự nhiên.”

Qua nhiều bài pháp thoại, Ngài Munindra lột tả cốt tủy của tâm nhẫn nại trong pháp hành:

Nhờ hành thiền, tuệ giác có thể đến bất cứ lúc nào, ở bất cứ căn nào, khi tâm hành giả

đã sẵn sàng, nhưng không phải do mong cầu. Hãy tiếp tục hành trì. Mỗi một bước tu tập đưa ta tiến đến gần mục tiêu hơn. Bền chí là bí quyết của thành công. Bất cứ ai muốn biết nghệ thuật sống, muốn kinh nghiệm được Giáo pháp, đều phải nắm vững bí quyết ấy. Nhưng nếu khởi tâm mong cầu, điều ấy sẽ không đến.

Mỗi khi Robin Sunbeam thấy lúng túng, khó khăn trong việc hành thiền, Thầy dạy cô phải nhẫn nại. Lần nọ, cô chạy đến Thầy và thốt lời ta thán, “Tại sao mỗi lần con thấy được tuệ giác, con vẫn chưa đạt được nó? Phải thấy đến bao nhiêu lần mới thật sự giác ngộ?”

Thầy trả lời bằng câu chuyện một đám đông người già và trẻ con, với bàn tay bị thương đang băng bó, mà phải dùng búa đập đá thành từng viên nhỏ để trải mặt đường. Thầy hỏi, “Nếu người đập đá đập lên hòn đá chín mươi chín lần, nó vẫn chưa vỡ, đến lần thứ một trăm, đá vỡ. Vậy mình có xem chín mươi chín lần trước là vô ích, uổng phí không? Có thể chín mươi chín lần trước cần thiết cho hòn đá vỡ ra, nhưng đến lần thứ chín mươi chín, bạn vẫn có thể thấy mình chẳng tiến bộ gì cả.”

Đáp lại những ai đang thôi chí, mất niềm tin, Ngài Munindra giảng giải bằng các cách khác nhau, chẳng hạn như cho Kamala Masters, “Đó là nghiệp của cô. Tất cả những chuyện này dồn dập đến cùng

một lúc để cô huân tập, vun bồi đức tính nhẫn nại.” Hay khi Kamala cảm thấy việc hành thiền như đứng dừng lại, Thầy nói, “Khi trái chín, nó sẽ từ trên cây rụng xuống.”

Học trò Ngài đã nhiều lần học được ý nghĩa của lời dạy ví von này. Khanti Moraitis ghi nhận, “Thầy dạy cho tôi hiểu ngay từ đầu rằng thiền tập là một cuộc hành trình cá nhân, do chúng ta tự nguyện dẫn thân và tiếp tục đi tùy theo nhân duyên và hạn kỳ riêng của chúng ta.”

Ngài Munindra là hiện thân toàn hảo của hạnh kham nhẫn, và những lời Ngài khuyến khích trau dồi đức tính này còn tiếp tục vang mãi trong tâm tất cả môn sinh.

Eric Kupers nói, “Tôi đã học được ý nghĩa của sự kiên định trong thiền tập và của tâm nhẫn nại với tiến trình tự nhiên của vạn pháp, nhưng vì nhân duyên nào đó, tôi vẫn thấy mình thiếu nhiệt tâm nóng bỏng trong cuộc hành trình tâm linh này.”

Eric tiếp, “Guong kham nhẫn của Thầy cho chúng ta thấy rằng không nên bận tâm đợi chờ trống kèn tán thưởng, hoặc nóng lòng mong cầu đạt được điều gì. Chúng ta chỉ cần kiên trì tiếp tục bước chậm mà bền trên đường đạo. Đây thật là một niềm khích lệ lớn lao, dạy tôi nhẫn nại chấp nhận căn cơ và thành đạt của mình.”

*Trong phẩm hạnh tối thượng,
Không gì hơn kham nhẫn...
Người mạnh, hộ trì pháp,
Không bao giờ gây hấn...
Không lấy sân đáp sân,
Được chiến thắng bội phần.*



Tương Ưng Sakka
Kham Nhẫn
Tương Ưng Bộ Kinh 11.4

khanti: từ gốc Sankrit *kṣam* (chịu đựng, cam chịu); nguyên nghĩa là “kham nhẫn”, còn được hiểu là chịu đựng, nhẫn nhịn, tha thứ, khoan dung, không chống trả, chấp nhận trực diện những gì không vừa lòng và cả những điều toại ý trong cuộc đời. Khác hơn một phản ứng từ tâm sân hận hay báo thù, *khanti* bao hàm một thái độ hiền hòa, đôn hậu, điềm tĩnh. Kham nhẫn thể hiện qua sự nhẫn nhịn, dững cảm chịu đựng, hay kiên trì trên đường tu. Nguyên nhân gần của *khanti* là tuệ giác thấy được thực tướng của các pháp.

Khanti đứng thứ sáu trong mười ba la mật (*pāramī*) và một trong các pháp bảo vệ và phúc chúc cao thượng nhất mà Đức Thế Tôn nêu ra trong Hạnh Phúc Kinh *Mahā-mangala Sutta* (Kinh Tập – Sutta Nipāta 2.4 và Kinh Tiểu Tụng – Khuddakapāṭha 5)



10

Thương Yêu Được Kẻ Thù, Sẽ Không Có Kẻ Thù

Mettā (Tâm Từ)



*Bạn sẽ mang nhiều hạnh phúc đến cho người
bằng cách yêu thương họ.*

~ MUNINDRA

Bản chất thân thiện và nhân hậu của Ngài Munindra đã có gốc rễ rất lâu từ mái gia đình cũng như từ ngôi làng nhỏ ở miền Đông Bengal, nơi Ngài lớn lên, trước cả khi Ngài biết hành thiền.

Không chút ngần ngại, Ngài triu mến mô tả cha mẹ mình là “dịu hiền và tràn đầy yêu thương”. Ngài mang ơn sâu sắc và thương kính cha mẹ vì biết ông bà đã chăm sóc mình với tất cả tấm lòng dịu dàng âu yếm. Vì vậy cũng không ngạc nhiên khi Ngài khó lòng hiểu được không khí lạnh nhạt, xa cách trong gia đình một số học trò Tây phương mà hậu quả là thái độ tiêu cực của họ đối với thân quyến. Ngài yêu thương mọi người và được mọi người khắp nơi thương mến là kết quả của sự dạy dỗ và chăm sóc từ

thời thơ ấu, cùng với việc rèn luyện Giáo pháp về sau này.

Ngài nói, “Tôi gặp gỡ mọi người với tinh thần cởi mở vì trong Phật giáo không có phân chia giai cấp. Trong thời thơ ấu, tôi không thấy khác biệt gì giữa tín đồ Ấn giáo, Phật giáo hay Hồi giáo. Các tín đồ Ấn giáo và Hồi giáo cũng thương mến tôi, thường mời tôi đến nhà họ chơi, và cho tôi sách.”

Ngài chỉ thấy sự kỳ thị của họ từ khi rời khỏi vùng làng quê an bình của mình. Năm 1938, khi vừa ra khỏi ga xe lửa Varanasi để làm việc cho Hội Mahabodhi ở Sarnath, Ngài thấy bóng dáng của tinh thần phân biệt tôn giáo lần đầu tiên. Ngài đã vô cùng ngạc nhiên khi nghe các người bán hàng rao to, “Nước đây! Nước cho người Ấn giáo đây! Nước cho người Hồi giáo đây!” Ngài chợt hiểu là họ bán nước uống cho người đạo Hồi riêng và người theo đạo Ấn riêng. Suốt cuộc đời, Ngài không bao giờ chấp nhận tinh thần chia rẽ tôn giáo này.

Tình Thương Không Phân Biệt

Những ai kề cận Ngài Munindra trong một thời gian đều thấy Ngài là một người hiền từ và nhân đức, không hề phân biệt người nào đáng hay không đáng được thọ hưởng tình thương của mình. Em trai của Ngài, Govinda Barua, nhận xét: “Một điều nổi bật là anh tôi có thể hòa đồng với bất cứ ai, bất kể tuổi tác,

giới tính, giai cấp, văn hóa, hay khác biệt nào. Anh thân thiện với mọi người, ai cũng như ai.”

Dhriti Barua, cháu dâu Ngài, cũng xác nhận rằng Ngài không phân biệt trong cách đối xử dù đó là ai: “Nếu bác tôi cho con gái tôi một trái táo, thì bác cũng cho con trai người giúp việc một trái táo. Bác đối tốt với người này thì cũng đối tốt với người khác như vậy.”

Uffe Damborg kể lại, lần nọ, Ngài Munindra đang bận rộn với các trẻ em trong một ngôi làng Hồi giáo ở bên ngoài Bồ đề Đạo tràng, có một nhà tâm lý học nổi tiếng người Đan mạch đến viếng. Tuy thế, Ngài chỉ sẵn sàng tiếp đón vị này sau khi đã làm việc xong với các em, vì Ngài luôn đối xử bình đẳng với mọi người.

Trong một chuyến viếng thăm Kalimpong cũng vậy, nhiều người – giàu có, nghèo có – đến gặp Ngài. Họ đều được Ngài tiếp xử như nhau. Gita Kedia nhận xét, “Ở Dhamma Giri, ai ai cũng kính trọng Thầy, từ người phu quét đường đến vị giám đốc hay thiền sư, vì tình thương bình đẳng mà Thầy dành cho mọi người, dù đó là một người nghèo. Họ là ai, Thầy đều nhớ tên và biết họ từ đâu đến. Giáo huấn quan trọng nhất của Thầy là tâm từ mà Thầy luôn luôn ban trải tới mọi người.” Ngay cả sau khi Ngài qua đời, cô vẫn cảm nhận được tâm từ đó. Đối với cô, Ngài là biểu tượng của “tình thương, tình thương và tình thương.”

Oren Sofer nói, “Tôi luôn ngạc nhiên, khâm phục và cảm thấy nhỏ bé trước cách Thầy đối xử như nhau với tất cả mọi người. Tôi nói mình nhỏ bé vì tưởng được Thầy đối xử đặc biệt bởi tôi đã dành nhiều thời gian ở cạnh bên Thầy. Nhưng thật ra, Thầy chăm sóc và quan tâm đến tất cả những người Thầy gặp gỡ như nhau.

Rajia Devi, người đầu bếp của Đại học Antioch ở Bodh Gaya, kể rằng Thầy thường xuyên ghé qua khu bếp để hỏi thăm ban nấu ăn, như “Bạn khoẻ không? Gia đình bạn như thế nào?”

Subhra Barua nói, “Chú Munindra có một tâm hồn cao thượng. Chú thương yêu tất cả mọi người, không hề phân biệt thân quen hay xa lạ. Luôn luôn mong tất cả được thoát khổ nên Chú hướng dẫn, khuyến khích mọi người tham dự các khóa tu học và hành thiền.” Ngài biết rằng biểu hiện cao cả nhất của tình thương là chỉ dẫn cho chúng sanh con đường giác ngộ.

Tridib, anh của Subhra, thêm vào, “Mặc dầu Ngài là chú của tôi, nhưng tôi luôn có cảm nghĩ rằng Chú còn có một mái nhà, một gia đình ở bất cứ nơi nào trên thế gian này. Ngay cả khi trò chuyện với ông bán trái cây dạo hay anh kéo xe, Chú cũng có cung cách gần gũi và thân thiết như thể đã quen biết họ tự bao giờ. Với Chú, cả thế giới này đều là gia đình. Bản chất của Chú là vậy.”

Tất Cả Mọi Người Đều Trong Một Gia Đình

Robert “Buzz” Bussewitz rất xúc động khi nghe Ngài Munindra trả lời điện thoại cho mẹ anh khi bà gọi vào Trung tâm IMS. Robert kể: “Dù chưa hề gặp một ai trong gia đình tôi, Thầy gọi bà là “Mẹ” và nói lời thương mến với bà. Thầy tỏ lòng như vậy vì biết bà là một bà mẹ, mẹ của tôi, và đó là cách Thầy nhìn các bà mẹ, những người Thầy tự nhiên cảm thấy thương mến, quan tâm và quý trọng. Thầy cũng biết là gia đình tôi đang có chuyện khó khăn. Chưa ai nói với mẹ tôi là họ yêu mến bà nếu chưa gặp bà, nhưng Thầy đã làm như vậy. Tôi thật cảm động.”

Khi Max Schorr hỏi Ngài Munindra rằng Ngài có bạn gái bao giờ chưa, câu trả lời hóm hỉnh của Ngài làm mọi người ngạc nhiên, “Tôi có hàng ngàn bạn gái mà vô số nói với tôi là ‘Chúng ta được định mệnh sắp đặt để ở bên nhau.’ Tôi đã nhận hàng trăm lá thư, ngỡ ý: ‘Chúng ta nên ổn định cuộc sống gia đình với nhau.’ Nhưng tôi đem lòng thương yêu tất cả.” Ngài không có “bạn gái” theo nghĩa thông thường bởi vì Ngài không bao giờ cảm thấy cần có một mối quan hệ riêng biệt dành cho bất cứ ai, nam hay nữ.

Ngài giảng giải rằng có hai loại tình thương, trong đó có một loại tình thương cao thượng, trong sáng và không bị giới hạn: “Khi ta thưởng thức vẻ đẹp của một đóa hoa hay của bầu trời rộng lớn mênh mông, chúng ta có thể yêu thích nhưng không cần

phải sở hữu chúng. Tình thương vô biên thì thanh khiết và không ngăn ngại. Khi tất cả bụi trần ô nhiễm đã được thanh lọc, sẽ không có bóng dáng sân hận, chỉ còn lại tình thương, chỉ còn lại một tâm thuần khiết, thanh tịnh.”

Một Phần Tử Của Vũ Trụ

Ngài Munindra có bản tính nhân ái với mọi loài chúng sanh. Khi Vivian Darst và Bob Ray dẫn Ngài đi xem sở thú ở nhiều thành phố khác nhau, cả hai đều nhận xét rằng Ngài rất yêu thích thú vật và muốn dừng lại ngắm từng loài một.

Khi phải ở đâu một mình trong một lúc, Ngài nói cho mọi người yên tâm, “Đừng lo cho Thầy. Ở đây Thầy có nhiều bạn lắm: nào là kiến, muỗi, chim chóc, và chur thiên nữa. Thầy không bao giờ đơn độc cả.” Ngài ý thức rõ mối tương quan và lòng yêu mến cho cả đến loài côn trùng nhỏ bé nhất. Ngài thường nói, “Chúng ta là một phần tử của vũ trụ này. Tôi luôn cảm nhận mối đồng cảm thân thiết không những với con người mà với cả muông thú và cây cỏ.”

Như Một Người Mẹ

Có lẽ vì Ngài Munindra chú ý đến hạnh phúc của mọi người như của chính mình, nên có cách cư xử như một người mẹ.

Shyam Sunder Khaddaria nhớ lại mỗi lần có người nào sắp sửa rời Trung Tâm Dhamma Giri để đi đâu, Ngài bảo, “Chờ một chút! Cần đem thức ăn.” Rồi Ngài vào nhà bếp, lấy một ít thức ăn và giúp người ấy, “Hãy mang theo trái cây này.” Jack Kornfield ghi nhận, “Tôi yêu thích cách Thầy chăm sóc chu đáo cho những ai ở cạnh bên Thầy.”

Hòa thượng Kim Triệu Khippapañño cũng đồng ý, “Mặc dầu Ngài Munindra là một cư sĩ, Sư xem Ngài như mẹ của Sư. Ảnh hưởng tinh thần của Ngài đã làm thay đổi cuộc đời Sư. Năng lực từ tâm của Ngài là nguồn cảm hứng giúp Sư nỗ lực liên tục trên đường đạo.”

Barry Lapping cũng xem Ngài như hình tượng một bà mẹ, “Thầy tràn đầy lòng từ ái với học trò như họ là con của Thầy. Thầy lúc nào cũng vui vẻ khi gặp chúng tôi, sẵn sàng ngồi xuống và dành thời gian cho chúng tôi. Tôi luôn cảm kích Thầy về chuyện này.”

Hấp Lực Của Từ Tâm

Trong Từ Bi Kinh (*Mettānisamsa Sutta*), Đức Phật thuyết giảng mười một lợi ích của tâm từ (*mettā*), trong đó có ngủ và thức dậy trong yên vui, gương mặt an tịnh, định tâm nhanh, và được mọi chúng sanh – nhân và phi nhân – yêu mến (Tăng Chi Bộ Kinh 11.16).

Ngài Munindra chắc chắn hưởng được những phúc lạc này và còn nhiều hơn nữa, đặc biệt là bản chất nhân ái của Ngài có hấp lực như nam châm. Sự thu hút mạnh mẽ này dễ dàng đi vào lòng những học trò cũ, thân quyến, bạn bè của Ngài. Với James Baraz, “nó đến từ trái tim nồng hậu và ân cần đón nhận của Thầy.”

Shuma Talukbar nói, “Tôi chưa bao giờ gặp được một ai như Thầy, một người có thể tức khắc nhắc nhở tôi đến lòng thương yêu tự nhiên, vô điều kiện.”

David Wong ghi nhận, “Phẩm hạnh cao cả của Thầy sống động mãi trong tâm tôi như lần đầu tiên gặp gỡ Thầy. Mỗi khi hình dung lại Thầy, tôi cảm nhận được một luồng tâm từ bi ấm áp, và nụ cười nở trên môi tôi.”

Tâm từ của Ngài mạnh mẽ đến nỗi vẫn còn gọi lại trong lòng Cha James “Jim” Willems niềm cảm xúc khi hai người ôm chào nhau sau một buổi trình pháp dài, “Trái tim của Ngài nồng hậu và rục rờ tình thương.”

Jeffrey Tipp, lần đầu tiên được gặp Ngài Munindra, đã khởi lên lòng tin tưởng bởi tâm từ vô lượng của Thầy: “Nơi Thầy toát lên một từ trường nhân hậu lạ thường khiến tôi phải nghĩ rằng, ‘Ồ, đây chính là kết quả của một đời thực hành Giáo pháp’. Điều ấy khiến tôi thật cảm kích và lập tức sẵn sàng đặt trọn tin tưởng vào những lời Thầy dạy. Thầy luôn trả lời những câu hỏi một cách từ ái, đôn hậu như của một người ông đối với con cháu. Ngài

không đòi hỏi, chỉ vui vẻ và nhẹ nhàng khuyến khích.”

Gita Kedia nghĩ rằng từ tâm của Ngài Munindra đã cuốn hút học trò đến với Ngài. “Từ ngày đầu tiên tôi gặp Thầy cho đến hôm nay, tôi không ngần ngại mà nói rằng hạnh từ bi của Thầy là một hấp lực. Tôi cảm kích ‘tình mẹ’ Thầy dành cho tôi. Từ trường đó đã dẫn dắt tôi đến với Thầy, với Đạo. Không có nó, bạn khó lòng đi xa đến như vậy để gặp Thầy. Bạn tất phải cảm nhận được sự thu hút này, và đó là một năng lực của Thầy.”

Manisha Talukbar nói, “Thầy thân thiết với từng người và với mọi người. Bất cứ ai đến với Thầy, Thầy đều dịu dàng, ân cần tiếp đón khiến họ lập tức cảm thấy thật gần gũi với Thầy. Khi Thầy viết thư, tôi có cảm tưởng như thư ấy chỉ dành cho riêng tôi. Nhưng đó là cách viết thư mật thiết của Thầy cho mọi người, khiến ai cũng cảm thấy ‘mình là người duy nhất, là người thân mến nhất của Thầy.’”

Manisha thêm, “Đối diện với bất cứ ai, Thầy đều nói năng với một giọng từ ái như nhau. Tôi đã gặp nhiều vị thầy, cả những vị từ nhiều truyền thống khác – có vị nói lớn tiếng, có vị hơi quá khích, có vị áp đặt người khác theo quan điểm của họ. Còn Thầy nói năng thật nhẹ nhàng, nhu thuận. Tôi nhớ về Thầy như vậy đó, là hiện thân của đức tính hiền hòa – qua cách nói năng, đi đứng, tâm tánh của Thầy. Thầy là tấm gương cho mọi người noi theo để sống và để biết

rằng mỗi liên hệ quan trọng nhất giữa người và người là tình thương yêu và lòng bi mẫn.”

Tạo Bầu Không Khí Thương Yêu

Khi được hỏi đặc tính nào quan trọng nhất ở một người thầy, Ngài Munindra trả lời, “Một vị thầy cần thương yêu học trò của mình, vì ai ai cũng mong muốn được hạnh phúc.” Tình thương của Ngài tạo một bầu không khí đầy khích lệ. Ricardo Sasaki nhận xét, “Thầy luôn mở rộng vòng tay đón nhận bạn, dù bạn là ai, già hay trẻ, bậc học giả hay người tầm đạo sơ cơ, và lắng nghe bạn với tất cả tấm lòng. Tôi thấy không có một phẩm hạnh nào tốt đẹp hơn như vậy nơi một vị thầy.”

Với những ai cảm thấy truyền thống Theravāda của Miến điện quá khô khan, lạnh nhạt, nhất là nghiêm khắc, thì sự tử tế, nhu thuận của Ngài giúp họ quân bình tâm và đến gần Giáo pháp hơn. Ram Dass nói, “Tâm từ dịu mát của Thầy làm cho tim tôi hướng về đạo Phật. Chính Thầy là người đã kéo tôi đến với Đạo. Thầy hết lòng giảng dạy, niềm nở và thân thiết, khiến tôi không cảm thấy đang chạm trán với một xã hội huyền bí hay xa lạ nào đó, mà như trong không khí gia đình. Thầy yêu thương mọi người và là một vị thầy từ ái làm tôi thấy thoải mái an nhiên trong cách suy nghĩ Đông phương.”

Ruth Denison mô tả sự hòa nhã của Ngài “như là một bầu không khí êm dịu – chỉ qua hình ảnh, nụ cười, nét thân thiện và vẻ nhẹ nhàng. Thầy không tỏ ra là một vị phụ tá thiền sư (cho Ngài Mahāsi) mà như chỉ ở đó để biểu hiện lòng từ bi và sự dịu dàng, nhu nhuyễn.”

Jeffrey Tipp, dạy thiền tông Nhật, nói ông học được rất nhiều từ cung cách cư xử của Ngài Munindra: “Zen có một khía cạnh vô cùng cứng nhắc – do kỷ luật cùng lối dạy theo khuôn khổ – làm người ta cảm thấy khô khan, trong khi một vị thầy tài giỏi cần phải thư thái, nhu nhuyễn. Từ ái, nồng hậu mới thực sự là cách dạy Giáo pháp để mời đón và tiếp nhận hành giả. Zen có thể làm nản lòng người vì tính chất khắc khổ, dù vẻ đẹp huyền bí của zen dễ làm người ta thích thú và say mê. Tôi thấy mình không đi theo con đường đó. Tôi nhẹ nhàng, thân thiện hơn, và quan tâm đến việc gặp gỡ, tiếp cận mọi người. Tôi đã học được điều đó từ thân giáo của Ngài Munindra.”

Với Philip Novak, gặp gỡ Ngài Munindra ở Bodh Gaya, vào cuối năm 1976, là được học bài học vỡ lòng về một cuộc đời cống hiến trọn vẹn cho Đạo pháp. “Khi tôi bước vào, Thầy mỉm cười và sẵn sàng đàm luận với tôi. Thầy thật thân thiện, hòa nhã và rạng ngời từ tâm.” Sau đó, Philip lại gặp Ngài đang ngồi dưới ánh nắng ở cổng chùa Trung hoa, “đầu bóng nắng trên chiếc y trắng, các trẻ em vây quanh”.

Hình ảnh đó khiến ông phải dừng bước “để ngắm nhìn và cảm nhận hảo tướng của Thầy.”

Philip nói, “ngay cả nếu Ngài Munindra là một thiền sư vĩ đại nhưng lạnh lùng, tôi vẫn có thể học được một cái gì đó. Nhưng Ngài thật ấm áp và ân cần tử tế, cho tôi cảm nhận được lòng từ bi chân thật. Tôi nghĩ phẩm hạnh này tăng trưởng thêm sự hiểu biết của ta về việc gì ta đang làm ngay khi ta đang làm việc ấy.”

Jack Kornfield cũng đồng ý, “Ngài Munindra nuôi dưỡng hạnh từ bi, tâm buông xả và lòng độ lượng mà, giờ đây, tôi nhận ra là rất cần thiết để tăng trưởng định tâm và tuệ giác.” Từ tâm và những suy nghĩ thiện lành là yếu tố đối trị nổi bần chồn, bất an và bất thiện ý, cũng như giúp cho thân tâm được mát mẻ, nhẹ nhàng, thanh thoát. Thiền niệm tâm từ giúp quân bình thiền quán (vipassanā), cho trí tuệ soi sáng tâm linh.

Tất Cả Đều Là Anh Em

Để tạo bầu không khí thương yêu, Ngài Munindra kết hợp cảm nhận nhu thuận và gắn bó lẫn nhau. Trong khóa thiền đầu tiên ở Học viện Stillpoint năm 1977, tại thành phố San Jose, California, Ngài đã nói lời mở đầu trong bài pháp thoại thứ nhất như sau:

Tôi rất vui mừng được gặp các anh chị em trong pháp quyến. Tôi còn mới mẻ đối với anh chị em,

nhưng trong tâm linh, tôi đã luôn luôn hằng ở bên cạnh tất cả. Tâm linh ở đây có nghĩa là chúng ta đang cùng đi trên con đường Đạo, con đường của sự chứng ngộ và giải thoát. Vì vậy tất cả chúng ta đều là anh em. Được thực hành Giáo pháp bên nhau, được gặp các bậc hiền trí và được kề cận họ là một phước lành cao thượng.

Ann Shawhan nhớ rõ ràng một thông điệp Ngài đã gửi gắm trong ngày đầu khóa thiền: “Chúng ta, những người đang ngồi đây, đều là thành viên trong một gia đình. Những lời Thầy nói không là sáo rỗng vì tôi thật sự cảm nhận một mối liên hệ thân quyến, như chúng tôi đã từng ở bên nhau từ thuở nào, và giờ đây lại được ngồi bên nhau như anh em.”

Nhiều năm sau đó, trong lúc tham dự chương trình Giáo dục Hải ngoại của trường đại học Antioch, Rebecca Kushins cũng có những trải nghiệm tương tự qua cách dạy niệm rải tâm từ của Ngài Munindra.

Cô kể, “Tôi đã học địa hình của Bồ đề Đạo tràng khi nghe Thầy rải tâm từ bắt đầu từ chùa Miến điện. Vì mới đến Bồ đề Đạo tràng nên chúng tôi chưa quen thuộc nơi này gì mấy. Ban đêm chúng tôi thực hành thiền niệm tâm từ. Thầy biết rành Bồ đề Đạo tràng như trong lòng bàn tay. Thầy rải tâm từ đến từng ngõ ngách, từng quán xá, như thể Ngài muốn tâm từ lan tỏa đến khắp mọi nơi, không ngăn ngại. Ngài gửi lòng từ ái đến ‘tất cả chúng sanh ở chùa Miến điện, rồi tất cả chúng sanh trong vùng sông này, từ chùa

này đến chùa nọ bên kia sông, qua ngôi làng của nàng Sujata, và đến khắp tiểu bang Bihar.”

Rebecca nói tiếp: “Chúng tôi là một phần của khu vực mới này, khung trời mới này, nên cách học biết nó tốt nhất là thương mến nó. Khi tôi ra phố, tâm tôi tự nhiên khởi niệm, ‘Nguyện cho mọi chúng sanh trong vùng sông này được an lành hạnh phúc’ hay ‘Nguyện cho tất cả chúng sanh vùng Bồ đề Đạo tràng được an lành hạnh phúc.’ Đó là cách ta đi khắp mọi nơi, với tình thương.”

Thu Phục Tâm Người Bằng Tâm Mình

Môn sinh của Ngài Munindra học được nhiều bài học dài lâu khi quan sát cách tiếp xử của Ngài, như việc Ngài có thể trò chuyện vui vẻ thân thiết với bất cứ ai.

Một đêm nọ, Ngài đến dùng cơm tối ở nhà cha mẹ của Vivian Darst ở Seattle, sau khi cô từ Á châu trở về. Cô thật cảm kích khi Ngài thu phục được mẹ cô, “Thầy đã thuyết phục được mẹ tôi ngồi thiền, thật là một kỳ công ngoài sức tưởng tượng. Mẹ tôi là người nói thẳng, ruột để ngoài da. Bà rất to tiếng về chuyện thiền. Nhưng Thầy đối xử với mẹ rất tuyệt vời, bỏ ra hằng giờ nói chuyện với mẹ thật dịu dàng, ân cần, thân thiết và lắng nghe. Rõ ràng Ngài thông cảm với mẹ và hiểu nỗi khó khăn của bà khi ngồi thiền.”

Qua cuộc viếng thăm đó và nhiều lần sau nữa, Giselle Wiederhielm, mẹ của Vivian, cũng nhận xét: “Bạn không thể không thương mến Thầy, và sẽ hoan hỷ khi được ở bên một người dịu dàng, nhân hậu như thế đó. Tôi chưa bao giờ thấy Thầy nóng giận. Thầy có khả năng giúp bạn thấy được điểm thiện lành, tốt đẹp trong vạn pháp. Ở cạnh Thầy, lòng bạn trở nên rộng mở, an nhiên tự tại và tròn đầy một niềm tin là Thầy lúc nào cũng sẵn sàng chia sẻ với bạn.”

Ngài Munindra dạy tâm từ trong mọi tình huống của đời sống thường ngày. Robert Beatty thuật lại một bài học khi Ngài viếng thăm California lần đầu tiên vào cuối thập niên bảy mươi: “Từ Học viện Stillpoint ở San Jose, chúng tôi thường đến một công viên xinh xắn nơi góc đường để đi bộ tập thể dục vào buổi sáng. Lúc ấy có một người lang thang vất vưởng đang ngồi ở đó. Phản ứng tức thì của tôi lúc bấy giờ là ‘chờ lại gần gần này.’ Còn Thầy thì đi tới cạnh người ấy, ngồi xuống và nói chuyện đạo. Ngài thật tử tế với người ấy. Tôi vô cùng cảm động trước cảnh tượng đó. Bài học từ câu chuyện này là Thầy đã đối xử với người cùng khổ kia như một con người. Người ấy đã được hưởng một khoảnh khắc tình thương trong cuộc đời của ông ta. Thế rồi chúng tôi lại tiếp tục đi.”

Zara Novikoff cũng tri ân Ngài đã dạy cho cô từ tâm này. Đối với cô, “Thật khó cho chúng ta hiểu được tình thương không bị dính mắc xúc cảm là gì, vì chúng ta hay bị lệ thuộc vào xúc cảm và làm theo xúc

cảm. Tâm từ không như vậy. Tâm từ có nghĩa là nguyện cho bất cứ ai – cho dù họ không có đáng về khả ái, tốt lành đối với ta – được hưởng phước lành trong Đạo pháp và trong cuộc đời thế tục.”

Sư Vimalaramsi, trước là Marvel Logan – một thành viên nhóm thiền sinh ở Stillpoint, cũng chia sẻ về từ tâm của Ngài Munindra, rằng trái tim rộng mở, không ngăn ngại của Ngài có khả năng công hiệu chuyên hóa được tâm tánh người khác.

Sư thuật lại, “Chúng tôi ra ngoài đi bộ vào mỗi buổi sáng. Ngài Munindra như có máy ra-đa, luôn biết được có ai đó đang cần một người tử tế, nhân từ để nói chuyện – dù người ấy là ai. Lúc ấy, Ngài mặc một bộ y trắng với chiếc mũ Ấn độ hình mũi nhọn, vì vậy rất nhiều người chăm chăm nhìn Ngài. Nhưng chẳng hề gì, Ngài bước ngay tới và hỏi thăm về những khó khăn họ đang gặp phải, và vì lòng nhân hậu ấy, ai ai cũng quý mến Ngài.”

Sư Vimalaramsi nhấn mạnh rằng, trong những buổi đi dạo như vậy, Ngài đàm đạo với mọi người bằng ngôn ngữ đời thường. Đối với Sư, “Ở bên cạnh một người có tâm khoáng đạt rộng mở thật là một điều khích lệ. Ngài luôn để lại trong lòng người một niềm hoan hỷ sau cuộc nói chuyện với Ngài.”

Sư kể, gần đó có một người hàng xóm lúc nào trông cũng có vẻ quạu quọ, giận dữ. Ngài thường dừng lại nói chuyện với ông và rải tâm từ đến ông mỗi ngày. Người đàn ông bản gât này không bao giờ nói lời tốt lành với ai, mở miệng ra là nguyện rửa một

chuyện gì đó. Vậy mà không đầy một tuần sau, mỗi khi ông thấy Ngài đi ngang qua, ông ta bước ra đón chào, mỉm cười vui vẻ và trò chuyện với Ngài.

Sư Vimalaramsi ghi nhận là người đàn ông này chỉ thay đổi thái độ với Ngài Munindra mà thôi. Sư kể tiếp, “Vì vậy tôi cũng tập rải tâm từ đến ông. Ông hòa dịu được đôi chút nhưng vẫn có những lúc bất thường. Thật ra, năng lực quan yếu nhất của từ tâm không là ảnh hưởng đến người chung quanh, mà là ảnh hưởng đến chính ta và cách ta ứng xử với những gì đang khởi sinh trong tâm. Khi tâm không còn phản ứng với những tình huống không hài lòng đẹp ý, khi sự đáp ứng lại là cởi mở, độ lượng và từ ái, ta sẽ thay đổi cách nhìn, không đồng hóa mình với những ý nghĩ hay cảm giác bất thiện lành nữa, và bắt đầu thành tâm cầu mong cho người khác được an lành hạnh phúc. Từ ái giữ cho tâm được quân bình, dịu mát và mang lại an lạc. Ngài Munindra thật là một tấm gương sống động cho hạnh từ ái.”

Oren Sofer cũng được mục kích lòng từ ái của Ngài qua một hành động thật đơn giản. Một ngày nọ, Ngài và Oren đang đi bộ lên chánh điện chùa Miến điện để hành thiền. Thịnh linh, Ngài hát một viên đá văng ra khỏi lối đi, rồi quay lại bảo, “Đó là *mettā*. Viên đá này có thể làm ai đó vấp té.” Oren nói, “Từ đó, thỉnh thoảng khi đi bộ loanh quanh, thấy cái gì nhỏ rớt xuống đất, tôi cúi xuống nhặt lên để người khác được an toàn.”

Cái Nhìn Không Phê Phán

Dù có một số người phê phán Ngài Munindra, nhưng Ngài không bao giờ phê phán lại họ. Ngài nói với Ajit Roy, “Không ai hoàn toàn. Tôi cũng không hoàn toàn.” Mặc cho ai nghĩ gì, Ngài vẫn rải tâm từ đến họ, chân thành chấp nhận họ là như vậy.

Vào thời hàng đoàn người phương Tây tầm đạo kéo sang Ấn độ, Ngài Munindra không đánh giá bề ngoài hay thói quen của họ, Khanti Moraitis nhớ lại, “Họ ăn mặc lố lăng, sử dụng ma túy, và làm biết bao chuyện trái khuấy khác nữa. Thế nhưng không bao giờ tôi nghe Thầy bảo, ‘Đừng làm như thế nữa!’ mà chỉ nói, ‘Bất cứ chất liệu nào làm tâm trí mê mờ sẽ không giúp ích cho việc hành thiền.’ Vậy thôi. Thầy không xét đoán, chỉ trích ai bao giờ. Thầy có cách đến với bạn mà không áp đặt bạn phải theo Thầy. Sự dịu dàng, nhu nhược của Thầy đã chuyển hóa cuộc đời nhiều người, trong đó có tôi.”

Stephen Strange cũng thật cảm kích khi nhìn thấy Ngài Munindra dễ dàng chấp nhận mọi người. “Thầy gây niềm cảm hứng và khích lệ người khác thay đổi tốt đẹp hơn. Nhìn cách Thầy liên hệ với mọi người, tôi cũng muốn được như vậy – không xét đoán, chỉ mở rộng lòng và chân thành quan tâm đến người khác, giống như cha mẹ thương yêu trìu mến con của mình. Tôi thật sự xem Thầy như người cha đỡ đầu của tôi.”

Với John Travis, Ngài Munindra là tấm gương sáng của ông, và nhận ra ảnh hưởng của Ngài vẫn còn tiếp tục, “Tôi không cố tâm cầu viện đến Thầy, nhưng dường như một năng lực của từ tâm – mà Thầy nhấn gởi – đã giúp tôi ứng xử đúng cách khi giảng dạy Giáo pháp. Chẳng hạn như trong buổi trình pháp, một thiền sinh nhiều lần kể về nỗi khó khăn của mình. Trong tâm tôi, một bên thì nói: ‘Ồ! Chuyện này mình đã nghe ba lần nghe rồi!’ (Cười) Còn một bên như lại thấy khuôn mặt trong sáng, cởi mở, không phán đoán của Thầy. Nhớ đến phẩm hạnh đó, tôi cố gắng noi theo, và nhờ vậy bỏ qua được tâm phê phán, nghiêm khắc hay thiếu cảm thông của mình để trở lại với tâm rộng mở, độ lượng và chân thành hơn.”

Thái độ không phê phán này của Ngài đôi khi khó cho học trò hiểu được trọn vẹn. Peter Meehan nói, “Tôi rất tri ân Thầy đã bỏ thì giờ chăm sóc chúng tôi. Nhưng Thầy cũng hành xử như vậy với mọi người, ngay cả với những ai mà nếu hỏi ý kiến tôi và tôi trả lời rằng: ‘Đó là một kẻ vô dụng,’ Thầy cũng chẳng màng. Thầy còn nâng đỡ tinh thần cho những người mà tôi nghĩ tâm thần không mấy bình thường. Tôi tự hỏi, đối với người Tây phương, không biết thái độ không phán đoán của Thầy có quá mức chẳng.” Joe DiNardo cũng đồng ý, “Hạnh không phê phán của Thầy đôi khi thái quá,” nhất là với những người lợi dụng lòng nhân hậu của Ngài.

Thấy Cái Tốt Mời Người Khác

Ngài Munindra có khả năng kỳ diệu chỉ nhìn thấy cái tốt của người hơn là chú ý vào nhược điểm của họ. Trong một cảnh ngộ mà người khác có thể giận dữ và nung nấu oán hờn, Ngài thì lại tha thứ và không chút phiền hận. Tâm từ có tác động làm êm dịu những chao động, bực dọc.

Ngài nói, “Mọi người đều có những tâm tánh căn bản, tốt có, xấu có, nhưng tôi tin vào thiện căn của con người.” Ngài hiểu rõ nguyên nhân gần làm tâm từ sinh khởi là biết nhìn vào khía cạnh thiện lành của con người.

Cháu Ngài, Tapas Kumar Barua, có lần hỏi Ngài là có kẻ xấu trên cõi đời này không? Ngài trả lời, “Có chứ. Không phải thế giới này không có kẻ xấu, nhưng chú chưa bao giờ gặp họ vì năng lực của từ tâm trong chú không cho phép họ đến gần được.”

Ngài Munindra giải thích rằng nếu một người có ác ý nào tiếp xúc với Ngài thì họ sẽ thay đổi do Ngài biết cách chuyển hóa tâm của họ.

Maria Monroe cũng xác nhận bản tính của Ngài là tin vào thiện căn của con người. Bà nhớ lại, lúc ở chùa Miến điện tại Bồ đề Đạo tràng, bà muốn tham khảo các sách Phật học cất trong tủ kiếng nơi thư viện nhỏ của Ngài. Bực mình vì tủ sách bị khóa kín, bà cộc cằn than phiền với Ngài.

Một thiên sinh không hài lòng bởi cách phát biểu tiêu cực này đối với thầy của họ nên nói, “Maria, cô tệ quá.” Nhưng Ngài, thật tử tế và lạc quan như thường lệ, bảo rằng: “Không, không, cô ấy là người tốt, nhưng chúng ta cần giúp cho cái tốt của cô được thể hiện.”

Tình Thương Không Điều Kiện

Tình thương vô bờ bến của Ngài Munindra đã để lại dấu ấn lâu dài cho nhiều người. Một số người đã nâng niu áp ủ kinh nghiệm đó vì nó chữa lành được vết thương trong tâm hồn họ.

Nhớ lại những năm tháng sống bên Ngài ở Ấn độ và những lần Ngài viếng thăm Hoa kỳ, Jack Engler tâm sự: “Khi hồi tưởng về Thầy, điều đầu tiên tôi nhớ đến không là giáo huấn bao la Thầy từng chính thức giảng dạy, cũng không là bao nhiêu thời gian đã dành ra đàm luận bên nhau, hay những lúc sống cạnh Thầy, hoặc tình đồng đạo với Thầy, dù thật gần gũi, thân thiết và lâu dài. Không, những gì tôi mang theo trong lòng, sâu xa nhất và quan trọng nhất – mà tôi hằng tri ân từ lúc kề cận Thầy đến tận ngày hôm nay – là niềm tin vững chắc rằng Thầy yêu thương tôi và tin tưởng nơi tôi. Điều này lưu giữ trong tâm tôi sâu đậm hơn bất cứ chuyện gì khác. Thầy có nhìn thấy những nhược điểm và hạn chế của tôi, nhưng Thầy

vẫn yêu thương tôi. Điều ấy, tin hay không, đã khai mở tâm tôi.”

Trong Từ Bi Kinh (*Karaṇīya Mettā Sutta*), tâm từ được diễn tả như tình thương và sự che chở của một người mẹ dành cho đứa con duy nhất. Riêng Rebecca Kushins lại thấy tâm từ ái của Ngài Munindra làm gợi nhớ đến tình thương của người ông mình.

Cô tả lại ngày đầu tiên cô và nhóm học viên Antioch gặp Ngài, “Chúng tôi đang viếng thăm chánh điện chùa Miến điện. Thầy bước vào, mình choàng tấm y trắng, trùi mền nhìn hết thấy chúng tôi với nụ cười đẹp, sáng ngời và thật an tĩnh. Ngay lập tức, Thầy làm tôi nhớ đến ông tôi, một người tôi rất gần gũi từ thời bé. Ông qua đời vài năm trước, và tôi nhớ ông vô cùng. Nếu tôi phải suy nghĩ ai đã là người dạy tôi Giáo pháp đầu đời, đó là ông tôi, vì ông bị điếc và rất trầm tĩnh nên ông cháu tôi giao tiếp trong yên lặng. Với Thầy, tôi có cảm giác như đang học hỏi với ông tôi và đang được thọ hưởng tình thương của Thầy như tình thương của một người ông dành cho đứa cháu bé bỏng.”

Rebecca nói thêm, “Tôi nhận được nhiều nhất là tình thương không điều kiện toả sáng lên từ Thầy. Với tôi, đây là điều quan yếu nhất trong Pháp bảo. Ngay cả khi Thầy đang giảng dạy về tuệ giác hay những pháp trí siêu việt, nơi Thầy vẫn luôn toát lên một từ tâm thanh thản, nhẹ nhàng, không quá cao

siêu – một tình thương thật gần gũi thân quen mà tôi có thể hiểu và cảm nhận được.”

Khi chương trình tu học chấm dứt, Rebecca trở về Mỹ, cô tự hỏi làm sao để tiếp tục pháp hành mà không có sự hướng dẫn của một vị thầy như Ngài Munindra. Cô nói, “Trong ít nhất một năm đầu, việc thực hành của tôi chỉ bao gồm ngồi yên lặng, nhớ đến giọng nói của Thầy và, đặc biệt nhất, là cách Thầy niệm rải tâm từ với giọng Ấn độ nhẹ nhàng: ‘Mong cho bạn được an vui và hạnh phúc. Mong cho bạn tràn đầy tình thương và khoan dung tha thứ. Mong cho bạn được nhu thuận và thanh tịnh tĩnh lặng.’”

Rebecca nói tiếp: “Nhớ đến Thầy như vậy, tôi có thể tọa thiền với bất cứ điều gì sinh khởi trong tâm. Bạn có biết khi những con ngỗng trời bay thành đàn hình chữ V, chúng dùng luồng khí chuyển động từ cánh đập của nhau để nâng đỡ nhau bay không? Cũng vậy, Thầy như con ngỗng trời đầu đàn bay phía trước, vỗ đôi cánh của mình, và tôi cứ bay theo, bằng cách nhớ lại lời Thầy dạy, như ‘Không phê phán, không lên án,’ hay cách Thầy niệm rải tâm từ. Chỉ cần nhớ đến năng lượng từ bi Thầy đã chuyển giao qua cách giảng dạy, là tôi được tình thương ấy nâng đỡ. Thầy đã ban tặng cho tôi một cảm giác nương tựa chân thực.”

Với Karen Sirker, tâm từ của Ngài Munindra cũng có ý nghĩa và khả năng chuyển hóa như vậy. Cô kể, “Tôi đến từ một gia đình rất xấu xa, hung hãn, ngược đãi và không hòa thuận. Chung quanh tôi toàn

là những người đầy sân hận và oán thù. Giáo pháp đã cứu vớt cuộc đời tôi vì dạy cho tôi biết huân tập tình thương vô điều kiện. Tôi cảm thấy thật may mắn được ở bên cạnh những vị thầy chan hòa tình thương đó, như Thầy và bà Krishna Barua phụ giảng với Thầy.”

Cô nói tiếp, “Thầy vẫn mãi còn ảnh hưởng đến cách tôi đối xử với người khác – cố gắng mở rộng tâm mình, độ lượng, và không xét đoán người. Thầy luôn đối xử với mọi người như vậy, tôn trọng và yêu thương vô điều kiện. Thật kỳ diệu khi được mục kích và thọ hưởng tình thương ấy.”

Thường Mình Sẽ Không Hại Người

Tâm từ của Ngài Munindra như là viên đá lót đường đi cho học trò mình. Dẫn chứng bằng những lời giáo huấn của Đức Thế Tôn, Ngài giảng giải rõ ràng rằng chỉ chấp nhận và thương yêu người khác cũng chưa đủ mà còn phải chấp nhận và thương yêu chính mình:

Nếu không thương yêu chính mình thì ta cũng không thể thương yêu người khác. Nếu ta thực sự thương mình, ta không thể suy nghĩ sai lầm, nói năng sai lầm, hành động sai lầm. Nếu biết cách tự thương mình, ta sẽ không mang oán hận đến bất cứ nơi nào. “Tâm dẫn đầu tất cả các thiện pháp và ác pháp.” Khi tâm được thanh lọc, tâm sẽ tạo thiện nghiệp. Khi tâm

không bị ô nhiễm, hành động của ta sẽ trong sạch, thế giới sẽ trong sạch. Khi ta nói, lời nói sẽ sáng suốt, hòa nhã, thân thiện. Nếu ta không hiểu sự sân hận của mình và để nó chi phối, tâm sẽ bị đầu độc, thân sẽ bị tổn hại, hành động sẽ gây xung đột, oan trái. Mọi người ai cũng đều như thế.

Tâm từ mang lại tình thương, cho thân an tâm lạc. Nếu ta làm điều tốt cho người, điều ấy cũng tốt cho ta. “Hận thù không bao giờ diệt được hận thù trong cuộc đời, chỉ có từ bi mới diệt được hận thù. Đó là định luật thiên thu.” Không có sự khác biệt giữa tình thương của người Mỹ hay của người Ấn độ. Tâm có sức mạnh kỳ diệu nên hãy để tình thương từ tâm thanh khiết lan tỏa khắp con người mình. Nếu ta thương yêu được kẻ thù, ta sẽ không có kẻ thù. Đây là con đường duy nhất ta có thể mang phúc lạc lại cho thế gian này.

Ngài Munindra cũng khuyên nên tha thứ cho chính mình và người khác, vì “tha thứ làm tâm mềm mại, nhu thuận.” Theo truyền thống, trước khi hành thiền niệm tâm từ, Ngài khuyên:

Nếu tôi có ý nghĩ, lời nói, hành động sai lầm gây thương tổn cho cha mẹ, thầy tổ, các bậc trưởng thượng hay với bất cứ ai, do vô tình hay cố ý, xin mọi người tha thứ cho tôi.

Tôi xin hoàn toàn tha thứ cho tất cả những ai đã có ý nghĩ, lời nói, hành động gây thương tổn cho tôi, buộc tội hoặc hiềm hận tôi.

Tôi xin tha thứ cho chính tôi, và nguyện từ đây làm lành, lánh dữ, giữ gìn tâm ý trong sạch.

Hơn bất cứ một pháp thoại nào, chính sự hiện diện tràn đầy từ ái của Ngài đã khích lệ người khác chấp nhận và thương yêu chính họ.

John Burgess nắm bắt được điều này khi chờ Ngài đi quanh Hawaii. Từ cái nhìn ban đầu, ông nghĩ, “Chao ơi, Thầy giống thánh Gandhi quá, y như một bậc thánh. Ta phải cư xử như thế nào đây? Ta phải làm gì khi ở bên một vị Phật? Thầy thấy hết mọi chuyện và biết rõ bản chất của con người!” Đến khi tiếp cận với Ngài nhiều hơn, ông nhận ra, “Tôi chỉ việc nguôi dịu căng thẳng, trở về con người thực của mình, thân thiện và tử tế, và chăm sóc Thầy hết sức mình.”

Rải Tâm Từ, Ngay Cả Khi Ta Không Muốn

Danny Taylor nhớ lại câu chuyện Ngài Munindra kiên nhẫn dạy tâm từ cho một thiền sinh bất mãn về các tiện nghi trong khóa thiền: “Những thiền sinh Đức không chịu được muỗi. Với giọng điềm tĩnh và khuyến khích, Thầy bảo với một người than phiền:

‘Con phải thương chúng, rải tâm từ cho chúng thôi.’ Người thanh niên trở lại và nói anh không làm được. Thầy hiền từ khích lệ, ‘Con phải thương chúng nhiều hơn nữa.’”

“Tới giờ tôi vẫn còn hình dung được người thanh niên Đức đẹp trai này bực mình nói, ‘Con không chịu đựng nổi nữa. Chúng ta phải làm một cái gì đó.’ Thầy trả lời thật chân thành, ‘Ồ! Con cần thương mấy con muỗi thêm.’ ‘Con không nghĩ chỉ làm như vậy là được.’ ‘Ồ! Được chứ. Thầy nghĩ là được. Con chỉ cần kiên cố chánh niệm và thật tâm thương chúng là được.’ ‘Được rồi, con sẽ cố gắng thêm.’”

“Ngày hôm sau, người thanh niên trở lại nói rằng: ‘Không được, Thầy ơi. Thật khó quá.’ ‘Ồ! Không, không. Rồi sẽ được. Thầy lúc nào cũng thương chúng. Chúng không làm phiền thầy cho lắm vì thầy thật tâm thương chúng.’”

Danny nói những người nghe được những mẫu đối thoại này đều hưởng lợi lạc từ lời dạy của Ngài và có thể áp dụng vào việc thực hành cho chính họ. Danny giải thích thêm: “Không phải Thầy không lắng nghe về những nhu cầu thực tế mà ta gặp phải, nhưng Ngài bỏ qua khía cạnh ấy, và tôi hiểu ý của Ngài muốn nói từ việc này là, ‘Thật ra chúng ta cần thực tế về chuyện này, nhưng đồng thời cũng phải tu sửa tâm mình.’”

Khi Gregory Pai chia sẻ với Ngài Munindra là cuộc sống anh chưa được ổn định vì gặp khó khăn với người sếp ở sở làm. Thoạt tiên anh cũng ngần

ngại trước lời khuyên của Ngài, “Thầy dạy, ‘Con nên làm như thế này, sáng mai việc đầu tiên là đi ngay vào văn phòng của sếp con, xin lỗi ông, và nói rằng: Tôi thành thực xin lỗi về những hiểu lầm, những căng thẳng, hay những vấn đề đã xảy ra giữa chúng ta, hay có thể do tôi gây ra. Tôi mong ông tha lỗi, và muốn ông biết rằng tôi sẵn lòng và hết sức cố gắng cải thiện cách làm việc để ông vừa ý và vui lòng.’”

“Khi nghe Thầy bảo như vậy, phản ứng đầu tiên của tôi là, ‘Không bao giờ, không bao giờ con làm như vậy.’ Thầy nhìn thẳng vào mặt tôi và nói, ‘Không, không. Con cần làm như vậy.’ Tôi đành nói, ‘Thôi được, để con suy nghĩ lại xem.’”

Gregory kể rằng anh về nhà, suy nghĩ đến lời Thầy, và nhận ra rằng Thầy đúng. Vài ngày sau, anh đi vào gặp người sếp và nói như lời Thầy đã khuyên. Anh nhớ lại, “Không biết những lời xin lỗi ảnh hưởng đến ông sếp tôi được bao nhiêu, nhưng tôi thấy ông dịu bớt đôi chút. Đây là một cách ứng xử không mấy theo trực giác tự nhiên; thông thường ta không làm như vậy. Nhưng đó là cách ứng dụng giáo lý để xử trí với những người gây khó cho ta, hầu loại trừ hết thảy các nhân sân giận hay ác ý, bằng tất cả cố gắng của ta.”

Những lúc gặp khó khăn, Gregory lại tiếp tục hồi tưởng đến đức tính từ ái của Thầy, “Mỗi khi phải cố gắng vượt qua các thử thách hay phải đương đầu với những biến động tình cảm trong cuộc đời, thì Thầy lại đến trong tâm tôi. Thầy như là một nguồn hạnh

phúc di động, mang phước lành đến bất cứ nơi nào Thầy đi qua, chỉ bằng nhân cách, năng lực và sự hiện diện cởi mở, thân thiện tuyệt vời của Ngài. Tôi thường tự hỏi, ‘Không biết Thầy sẽ nghĩ gì hay làm gì trong trường hợp này?’ Với tôi, Ngài là hiện thân của Đạo, là một ẩn dụ, một tiêu chuẩn sinh động cho Giáo pháp.”

Cứ Làm, Nhưng Với Từ Ái Trong Tâm

Với Ngài Munindra, sống với hạnh từ bi không có nghĩa là cho phép người khác lợi dụng hay đối xử tàn tệ với mình. Chẳng hạn, Ngài không chấp nhận bị lừa đảo mặc dù không bao giờ tỏ ra khó chịu về chuyện này.

Christina Feldman nói, “Thầy luôn hòa nhã, tử tế ngay cả trong lúc trả giá từng món hàng Ngài mua.” Ngài khuyên học trò cũng làm như vậy, vì Ngài rất trung thành với lời dạy của Đức Phật trong Kinh *Kakacūpama* (Trung Bộ Kinh 21), ‘Dù người ta đối xử với con như thế nào đi nữa, con cũng phải huân tập và giữ bền tâm xả, không thốt lời hung ác, sống với lòng lân mẫn, với tâm thiện lành, với nội tâm không sân hận.’”

Sharon Salzberg nhớ lại một câu chuyện xảy ra chứng minh cho lời dạy này. Lúc ấy cô và một người bạn đồng hành đang đi xe kéo trong một con đường hẹp ở Calcutta. Thình lình, từ trong bóng tối, một người đàn ông to lớn bước ra chặn đường và cố lôi cô

ra khỏi chiếc xe kéo. Hình ảnh bị hãm hiệp và sát hại loé lên trong tâm làm cô kinh hoàng, không biết phải làm gì. Người bạn đồng hành của cô đẩy được gã say rượu ra, và thúc người kéo xe tiếp tục chạy tới ga xe lửa.

Khi về tới Bồ đề Đạo tràng, Sharon kể lại cho Ngài Munindra nghe và hỏi Ngài cô phải phản ứng như thế nào trong tình huống đó. Ngài hỏi cô, “Con có mang cây dù theo không?” Cô trả lời, “Dạ có.” Ngài ôn tồn bảo, “Vậy thì, với tất cả từ ái trong tâm, con nên lấy cây dù đập vào đầu người đàn ông đó cho đến khi ông ta buông ra và bỏ đi.”

Nơi Nào Có Tình Thương,

Nơi Đó Không Có Sự Chia Ly

Nói lời giã biệt thường gây sầu khổ, nhưng với Ngài Munindra, tâm từ trôi chảy vượt qua khỏi bất cứ chướng ngại nào.

Jack Engler hồi tưởng lại lần chia tay cuối cùng với Ngài sau một thời gian dài học với Ngài ở Ấn độ, “Tôi nhớ mình đang đứng trước hành lang dẫn vào phòng Thầy ở chùa Trung hoa, tại Bồ đề Đạo tràng. Không biết đến bao giờ được gặp lại Thầy lần nữa, tôi ghen lời. Thầy tiến về phía tôi, mở rộng vòng tay, ôm tôi ấm áp. Lời cuối cùng của Thầy là, “Nơi nào có tình thương, nơi đó không có sự chia ly.”

Thông điệp này được lập lại trong những lá thư Ngài gửi, nâng đỡ tinh thần người nhận rất nhiều. Robert Pryor nói những lá thư của Ngài Munindra là nguồn khích lệ tràn đầy tin cậy cho ông, “Tôi đang bận sắp xếp cho chương trình Antioch, chợt thấy trong hộp thư ở văn phòng một lá thư mỏng gửi từ Ấn độ, tôi biết ngay là lá thư gì. Chỉ mới cầm lấy và mở lá thư ra, tôi đã cảm nhận được sự ấm áp và nâng đỡ như là lần đầu tiên tôi mời Thầy dạy cho chương trình này.”

Ông kể tiếp: “Các bức thư luôn mở đầu với, ‘Thầy hy vọng con được khoẻ mạnh và hành thiện tốt đẹp.’ Và lời kết thư luôn là, ‘Thầy hứa hỗ trợ con, và Thầy luôn trân trọng những gì con đang làm.’ Thật là những lá thư mang lời chúc phúc đầy ấm áp, ân cần và trìu mến đi vào lòng người.”

Ginny Morgan nói Thầy lúc nào cũng kết thúc thư bằng những lời chúc phúc dài, thật dài, dài đến vô tận, rồi ký tên với “Bạn Đạo của con” hay là “Bạn của con trên đường phụng sự Giáo pháp.” Ngài giải thích:

Tôi luôn rải tâm từ cho học trò của mình. Nếu họ chân thành và ngay thật, dù không ở gần nhau, cách xa ngàn trùng, họ vẫn ở trong tim tôi. Bất cứ ai đang phụng sự Giáo pháp ở bất cứ nơi nào trên thế giới, tôi cũng trân quý họ. Tôi rải tâm từ đến họ, mong họ được tăng tiến, được thành tựu.

Với cách này, tuy thân tôi xa họ nên không trực tiếp giúp được, nhưng tâm tôi lúc nào cũng gần bên họ. Vì vậy, tôi luôn chia sẻ bất cứ công đức nào gặt hái được với những ai phụng sự Giáo pháp, tận tụy với thế gian. Với phước lành cao thượng này, cầu mong cho các bạn được sống lâu, khoẻ mạnh, hạnh phúc, an vui, thanh lợi, vì sự lợi ích của chúng sanh, vì sự an lạc của nhiều người.

Ngài Munindra cũng làm tương tự như vậy khi Ngài đích thân từ giả người nào, khi mở đầu một khóa thiền, kết thúc một bài pháp, hay lúc bày tỏ lòng biết ơn. Theo Lynne Bousfield, đôi khi tâm từ được Ngài chú nguyện với giọng trang nghiêm lan tỏa mạnh mẽ đến nỗi, “bạn như bị tâm từ đánh động.”

David Hopkins nhớ lại một kinh nghiệm ở Dhamma Giri khi anh và một người bạn chuẩn bị rời trung tâm sau khóa thiền, “Thầy đứng đó và chúc phúc, ‘Mong các con được hạnh phúc, an lành và giải thoát.’ Hai bàn tay Thầy chấp lại, tôi thấy Thầy như đang chuyển tải năng lực của tình yêu thương từ lòng bàn tay Thầy để gởi tặng chúng tôi một luồng khí từ bi mạnh mẽ, kéo dài trong suốt chuyến xe lửa đến Bombay.”

Lời tiễn biệt Bryan Tucker nhận được ở Dhamma Giri cũng làm anh xúc động tột cùng. Ngài Munindra đặt bàn tay lên đầu anh, chú nguyện, “Mong con

được hạnh phúc; mong con được an lành.” Nếu một người nào khác làm như vậy, Bryan có thể sẽ gạt đi, xem như là một câu nói đùa hay một trò vui tinh nghịch. Nhưng với Ngài thì “lời chúc phúc đó thật thành khẩn và chân thật. Quả là một trải nghiệm vô cùng sâu sắc, mãnh liệt.”

Rồi đến lúc Ngài Munindra nói lời vĩnh biệt cuối cùng với thế gian này, dù hấp hối trên giường bệnh, tâm từ của Ngài vẫn tỏa sáng, và Ngài vẫn chúc phúc cho tất cả những ai đến viếng thăm mình lần cuối.

*Do công năng thanh lọc tâm khỏi sân hận, ác ý,
Này thiện hữu,
Tâm từ dẫn đến giải thoát*



~Phật Ngôn
Trường Bộ Kinh 3.234

mettā: từ gốc *mid* (làm mềm dịu, thương yêu) và *mitta* (bạn lành) như trong *kalyāṇamitta* (thiện tri thức). *Mettā* được dịch là “tâm từ”, “từ ái”, “thiện chí”, “lòng nhân từ”, hay “tình thân thiện”. *Mettā* làm dịu mát tâm trí và trái tim, đem đến một tính khí ân cần, hiền hòa, thân thiện, không vị kỷ hay vụ lợi. Như thế *mettā* là ước nguyện mạnh mẽ cho mọi chúng sinh, kể cả mình, được phúc lợi và an vui, và từ đó dẫn đến lòng bi mẫn (*karunā*).

Gốc của chữ *mettā* bao gồm ý nghĩa “êm dịu”, như một cơn mưa nhẹ nhàng thấm nhuần và làm dịu mát mọi nơi đều như nhau, và ý nghĩa “hoi ẩm mát” để khắc phục những trạng thái tâm khô cằn, dễ vỡ, cứng ngắt.

Đứng đầu trong tứ vô lượng tâm (*brahma-vihāra*), *mettā* bao hàm tính chất bao la, vô bờ bến (*appamaññā*). Là một tình thương ban trải chung và không thiên vị, tâm từ ôm ấp tất cả chúng sinh, không phân biệt giai cấp, giàu nghèo, sắc tộc, tín ngưỡng, chính trị hay loài giống. Không như tình yêu lãng mạn hoặc lòng tham dục, tâm từ không muốn sở hữu và không mong cầu đền đáp bởi vì tâm từ được trao truyền từ trí tuệ hơn là từ si mê. Đó là tình thương dẫn đến giải thoát chứ không đến ràng buộc, dính mắc.

Mettā là phẩm hạnh thứ chín trong mười ba la mật (*pāramī*) và một công thức bảo hộ hữu hiệu (*paritta*). Do công năng thanh lọc tâm khỏi sân hận và ác ý, *mettā* bảo vệ cho người được an lành. Đức Phật dạy rằng phát triển thiện tâm, cho dù chỉ trong một giây thôi, cũng cao thượng hơn là cung ứng hàng trăm phần vật thực bố thí. Ngài khuyên bảo hàng đệ tử phải luôn an trú trong tâm từ, ở mọi oai nghi – đi, đứng, ngồi, nằm.

Mettā biểu hiện qua thái độ của tâm ý cũng như qua hành động của thân và khẩu đối với chính mình và với mọi chúng sanh khác. *Mettā* nuôi dưỡng một nguồn năng lực tự nhiên và còn là một phương pháp hành thiền dẫn đến các tầng thiền định.



11

Tôi Có Giúp Bạn Được Gì Không?

Karunā (Tâm Bi)



*Khi tâm được thanh lọc nhiều và nhiều hơn,
lòng bi mẫn sẽ tự động đến.*

~ MUNINDRA

Ngài Munindra luôn nghiêm túc hành trì theo lời Đức Phật đã dạy các đệ tử – hãy lên đường, dẫn thân truyền bá Giáo pháp cho sự thiện lành, lợi lạc và hạnh phúc của bao người, do lòng bi mẫn đối với thế gian và sự khổ đau mà mọi người phải chịu đựng.

Ngài không bao giờ do dự khi hỗ trợ những ai đang cần sự giúp đỡ, tinh thần cũng như vật chất. Ngài quan tâm lo cho họ được đầy đủ thực phẩm, áo quần, chỗ ngủ, thuốc men và chăm sóc họ khi đau ốm. Nhưng trên tất cả, Ngài dạy họ Phật pháp để giúp họ vượt qua sông mê bể khổ.

Giảm Bớt Đau Đón Thở Chất

Nếu có thể giúp ai bớt đau đón thở xác, Ngài Munindra sẽ bước tới tiếp tay ngay. Vừa thấy ai xuất hiện trước ngưỡng cửa, Ngài liền hỏi họ, “Có đói không? Đã ăn gì chưa?” và, trước tiên, luôn hỏi thăm đến sức khỏe mọi người.

Jack Engler đến Bodh Gaya vào một sớm mùa đông năm 1975, sau mấy ngày ngồi suốt trên phi cơ, xe lửa, xe buýt và sau cùng là xe kéo. Mặc dù lạnh, mệt, đói và bị loạn phương hướng, nhưng vì đây là chuyến viếng thăm đầu tiên nên Jack nôn nóng được bắt đầu tu học với Ngài Munindra. Jack lên tiếng, “Tôi đến rồi và sẵn sàng thực tập.” Nhưng Ngài hỏi ngay, “Việc đại tiện của bạn có vấn đề gì không?”

Jack kể, “Câu hỏi này làm tôi thật bối rối. Quả thật vấn đề bài tiết của tôi không được tốt gì mấy. Ai đã từng đến Ấn độ đều biết chuyện đường ruột là mối quan tâm hàng đầu. Và thứ tự ưu tiên của Thầy rất chính xác: việc đại tiện trước hết, kế mới đến mọi thứ khác. Chúng tôi để ra hai tuần lễ đầu tiên chăm sóc vấn đề bài tiết của tôi. Giáo lý bao gồm các chỉ dẫn về cách dùng vỏ hạt lanh (flaxseed) và thuốc tôi... thân phụ Thầy vốn là một y sĩ dược thảo.”

Nếu có ai khẩn trương cần Ngài cứu giúp, Ngài đáp ứng ngay không một chút chần chờ. Năm 1980, tại Bodh Gaya, một sáng nọ khi thức dậy, Derek Ridler biết mình lâm trọng bệnh, “Tôi vừa bị chứng

cúm Á châu vừa bị kiết lỵ, lãnh một lần hai cú đánh ngã nhào! Thầy lập tức bỏ tất cả các công việc đa đoan đang làm, đưa tôi lên xe vào thành phố, và đến gặp nhiều thầy thuốc khác nhau. Lúc ấy tôi gần như mê man, không biết rõ chuyện gì xảy ra. Với tôi, hành động đó của Thầy chính là hiện thân sinh động của Pháp bảo, không phải là một triết lý Phật giáo trừu tượng nào cả mà là một phẩm hạnh đầy tình người, khiến tôi vô cùng cảm động và kính mến Thầy.”

Barry Lapping cũng nhớ mãi lòng bi mẫn của Thầy khi Thầy lập tức chăm sóc anh lúc ngã bệnh: “Tôi mới đi xe lửa từ Hyderabad đến Calcutta và sắp sửa lên máy bay đi Miến điện. Thành linh tôi mệt ngất và cảm thấy khó chịu vô cùng vì cơ thể bị mất nước. Có người nói tôi bị dịch tả, nhưng tôi không rõ. Thầy cũng có mặt lúc đó, liền bắt tay vào việc săn sóc tôi, và tôi đỡ dần. Cuối cùng tôi vẫn đi Miến điện được. Thầy là như thế, sẵn sàng đích thân chăm sóc. Trong ý nghĩa đó, Thầy như một người mẹ, và vẫn tiếp tục như vậy mãi ngay cả về sau này, khi tôi đã trở thành môn sinh của Ngài Goenka.”

Ở Sarnath, Ngài Munindra làm bạn với Harilal, một học giả Thần học người Punjabi. Những gì xảy ra giữa hai người gợi nhắc lại câu chuyện Đức Phật tự tay săn sóc cho một vị tăng bệnh nặng bị các bạn đồng tu bỏ mặc, nằm liệt trên chiếc chõng đầy phân của mình. Ngài kể:

Harilal thường dạy tôi về Thân học, vẽ hình đồ, sơ đồ đủ loại. Huynh thật là dịu dàng, dễ mến. Ít lâu sau, huynh bị bệnh rất nặng, mình mấy ngày mệt nhọt. Vì Harilal thường hay chỉ trích chur tăng bởi không nể phục tư cách của họ, nên khi đau yếu như vậy mà chẳng ai đến giúp đỡ cả. Các sư giận Harilal nên cũng không đem thức ăn cho huynh. Vì thế tôi phục vụ, chăm sóc, chia phần thức ăn của tôi với huynh.

Thế rồi có một sư tìm đến vị tổng thư ký của Hội Mahabodhi – ông Devapriya Valisinha – để than phiền về tôi. Ông Valisinha chất vấn tôi: “Ông làm gì ở đây? Tại sao?” Tôi giải thích: “Harilal là khách đang lưu ngụ trong Hội Mahabodhi. Ông đang bệnh nặng mà không ai giúp đỡ, vì thế tôi săn sóc ông ta. Nếu lỡ ông ấy đau rồi chết ở đây, thì Hội Mahabodhi sẽ bị chê trách. Thưa Ngài, tôi chỉ đang lo chu toàn bổn phận của tôi đối với Hội bởi vì tôi hết sức mang ơn Hội đã cho tôi sống ở đây.” Vị tổng thư ký trân trọng và tán thành ý kiến của tôi.

Ngay cả khi Ngài Munindra không thể xoa dịu nỗi đau thể chất, Ngài cũng tìm nhiều phương cách phục vụ khác. Saibal Talukbar đang bị đau mắt khi đến thăm Ngài ở Calcutta năm 1991. Bệnh khá trầm trọng đến nỗi ông không nhìn thấy rõ được. Khi nghe kể tự sự, Ngài hỏi ông, “Nỗi sợ hãi của bạn như

thế nào? Trước hết, bạn nên dự một khóa thiền vipassanā để vượt qua sợ hãi.” Sau khi mãn khóa thiền đầu tiên, nỗi sợ tan biến và niềm tin phát khởi. Saibal hết khổ sở vì thị giác yếu kém, và háo hức tham dự các khóa thiền sau đó. Dần dần, thị giác của ông khá hơn.

Lúc Nào Cũng Còn Chỗ Cho Một Người Nữa

Kamala Masters đến trễ trong khóa thiền đầu tiên ở San Jose năm 1977. Cô mệt lả người vì phải sắp xếp mọi việc để nghỉ phép và tìm người coi sóc ba đứa con nhỏ. Khi đến nơi, các giường ngủ cho thiền sinh đều đã có người nhận cả rồi. Cô chỉ còn được một chỗ nằm trên sàn nhà, nơi hành lang trên lầu, cạnh một phòng tắm lớn dành cho các vị thầy.

Cô thấy Ngài Munindra bước về phía cô: “Tôi nhớ mãi cảm giác vô cùng thanh thản của tôi trước sự có mặt vừa khiêm tốn vừa nhẹ nhàng của Thầy. Phong cách điềm đạm ấy khiến tôi được thư thái. Không hiểu sao tôi nghĩ chắc Thầy sẽ nói lên một điều gì đó thâm sâu huyền bí, nhưng Thầy chỉ đứng đó một lát, chăm chú nhìn vào chiếc chiếu nhỏ tôi vừa trải xuống sàn, rồi lại nhìn về mặt phờ phạc của tôi, rồi lại nhìn cái chiếu lần nữa. Tôi thật ngạc nhiên khi nghe Thầy hỏi một câu thực tế: ‘Cô ngủ chỗ này sao?’ Sau vài câu trao đổi ngắn, Thầy biết ra tôi quá mệt vì tôi là một bà mẹ có ba đứa con nhỏ. Thầy im

lặng, nghĩ cách phải làm gì. Điều tôi nhớ nhất lần gặp đầu tiên ấy là ánh mắt quan tâm và đầy lòng từ mẫn khi Thầy nói: ‘Cô không thể nằm đây. Cô phải được nghỉ ngơi đầy đủ mới có sức hành thiền. Tôi sẽ ngủ trên chiếc chiếu, còn cô dùng giường của tôi.’”

Kamala không phải là người đầu tiên Ngài chia sẻ chỗ nghỉ ngơi. Khi đang ở Hội Mahabodhi tại Calcutta, Ngài thường giữ sẵn đủ thứ đồ dùng cá nhân lật vật để ngủ và chia sẻ căn phòng nhỏ bé của mình với bất cứ người khách nào cần ở lại qua đêm. Ngài mời Jack Engler ở lại với Ngài tại chùa Trung quốc trong Bồ đề Đạo tràng vào những ngày cuối tuần, khi Jack đang học ở Viện Cao học Nalanda cách đó ba mươi dặm.

Đại đức Bodhipāla kể lại lần thứ hai gặp lại Ngài Munindra, trong một khóa thiền vipassanā tại trung tâm của Ngài Goenka ở Iगतपुरी. Vì không đăng ký trước nên đến nơi Đại đức được cho hay là không còn chỗ, phải trở về và quay lại lần khác. Trong lúc bất bình, Đại đức chợt nhớ là Ngài Munindra đang ở đó, bèn đi thẳng đến Ngài.

Đại đức nói: “Việc đầu tiên Ngài làm là mời tôi dùng cơm trưa vì sắp qua giờ Ngọ (chư tăng phải dùng cơm xong trước giữa trưa). Việc thứ hai, Ngài nói: ‘Đại đức hãy thọ thực, tôi sẽ trở lại ngay.’ Mười phút sau, Ngài đã sắp xếp được mọi việc để tôi được ở lại Iगतपुरी dự trọn khóa thiền.”

Xoa Dịu Nỗi Khổ Tinh Thần

Lòng từ mẫn của Ngài Munindra quả vô bờ bến. Có lần Ngài dạy người cháu Tapas Kumar Barua:

Con người phải chịu quá nhiều khổ đau nên ta nguyện cố gắng chia sẻ với họ những gì ta đã học hỏi được ở Miến điện và các nơi khác, để họ cũng thấy hiểu được đau khổ mà thoát ra khỏi. Phần lớn những bất hạnh của người đời đều do vô minh và thiếu nhận thức. Giáo pháp có nghĩa là biết nhận thức.

Uno Svedin còn giữ mãi một ký ức sinh động và sâu sắc về tâm bi không ngăn ngại của Thầy trong lần thiền tập đầu tiên với Thầy ở Bodh Gaya vào cuối năm 1966, ngay sau khi Thầy mới từ Miến điện về.

Một đêm nọ, Uno chợt rơi vào một nỗi tuyệt vọng và sợ hãi khủng khiếp. “Thường thì Thầy vào phòng khoảng mười giờ đêm, sau khi dùng trà hoặc chuyện trò với tôi, và lần gặp mặt kế đó sẽ là vào lúc sáu giờ sáng, khi Thầy mở cánh cửa lưới được đóng suốt đêm. Nhưng lúc ấy mới bốn giờ sáng, tôi đứng đó, thân tâm như vỡ tan ra từng mảnh. Cuối cùng, sau nhiều đắn đo, tôi gỡ nhẹ cửa, biết rõ rằng mình đang làm một việc rất trái nội quy và trái truyền thống.”

Uno kể tiếp, “Lúc đầu, không có tiếng trả lời. Rồi tôi nghe tiếng Thầy, ‘Ai đó?’ ‘Thưa Thầy, là Uno. Con đang bị một chuyện kinh khủng lắm!’ Một giọng nói ấm áp vọng ra, ‘Tôi đến ngay, tôi đến ngay.’ Thầy mở cửa trong bộ quần áo ngủ. Tôi bật khóc nức nở, run lẩy bẩy, thân hình xiêu vẹo trong cơn kinh sợ hãi hùng. Thầy choàng tay qua vai tôi và dắt tôi vào phòng. ‘Việc gì thế? Để tôi pha trà uống rồi mình nói chuyện.’ Thật là một chiếc cầu nối kỳ diệu dẫn tôi đến chốn bình yên và ổn định. Nghe được giọng nói của Thầy như nhận được một liều thuốc hoàn sinh. Sáng hôm đó, khi nước mắt tôi đã khô, Thầy dịu dàng khuyến khích tôi trở lại hành thiền.”

Gần bốn mươi năm sau, Uno kể lại kỷ niệm ấy với nước mắt dâng tràn và nghẹn lời bởi sự ấm áp của lòng biết ơn. Anh nói đó là một trong những giây phút ấn tượng mãnh liệt nhất trong đời, “đang rơi xuống vực mà được kịp thời cứu vớt bởi sự hiện diện trọn vẹn, đầy tình thương của Thầy.”

Lòng bi mẫn của Ngài Munindra được thể hiện hết sức nhẹ nhàng. Năm 1989, khi người anh cả Sasanka Mohan Barua của Ngài qua đời, con gái ông, Subhra, chìm ngập trong nỗi sầu não, tiếc thương. Mấy tháng sau, cô đến dự khóa thiền của Ngài nhưng vẫn còn bị nhiễu giao động. “Đang hành thiền, tôi thấy cơn bi lụy càng dâng cao từ một vùng sâu kín trong tâm. Một hôm, nỗi u sầu của tôi gia tăng đến độ không kềm chế được, tôi đã bật khóc giữa thiền

đường. Thấy bảo tôi tạm ngưng hành thiền, ‘Hãy nghỉ trong phòng và quán sát nỗi buồn của con. Đừng ôm giữ nó. Hãy buông thả nó ra tự nhiên. Chỉ cần giữ chánh niệm thôi.’”

Câu chuyện Bà Dipa Ma vượt thoát được mọi đau khổ cùng cực như thế nào, có lẽ là trường hợp mà lòng trắc ẩn của Ngài thể hiện mạnh mẽ nhất. Theo lời người con gái của Bà, Dipa, một loạt thảm kịch đã dồn dập xảy ra khiến mẹ cô phải ngã quỵ vì đau khổ, “Mẹ tôi lấy chồng hồi mới lên mười hai, nhưng mãi đến năm ba mươi ba tuổi mới sanh đứa con đầu lòng, một bé gái. Được bốn tháng thì đứa bé chết. Tôi ra đời hơn hai năm sau đó. Khi tôi hai tuổi, mẹ tôi sanh một bé trai, nhưng em chỉ sống vài ngày rồi chết. Mẹ tôi như điên dại vì sầu khổ, khóc than vật vã. Từ con chấn động đó, mẹ tôi bị cao huyết áp và bệnh tim. Khoảng năm, sáu năm sau, năm 1956, cha tôi qua đời. Lại một lần chấn động kinh khủng khiến bà càng thêm điên dại. Mẹ tôi nói năng không được bình thường, đi đứng không vững, không làm được việc gì cả, và hàng xóm phải trông nuôi tôi giùm. Họ không ngớt an ủi mẹ tôi, ‘Đừng khổ sở như thế, ai rồi cũng phải chết. Hãy lắng nghe Giáo pháp của Đức Phật. Hãy làm việc thiện, bố thí cúng dường...’ Nhưng lúc bấy giờ, mọi lời lẽ đều vô hiệu.”

Dipa kể tiếp: “Khoảng một vài năm sau khi cha tôi mất, Ngài Munindra nghe vài người ở trung tâm Mahāsi kể chuyện mẹ tôi, bèn đến viếng thăm. Vì mẹ tôi vẫn còn bị bán loạn nặng nề, không thể nói

năng chuẩn mực bình thường, nên Ngài liên tục nói và giảng Phật pháp cho bà: ‘Tất cả các pháp đều vô thường. Tất cả các pháp đều là khổ uru, sầu não và uất ức than khóc. Ta phải dứt bỏ mọi thứ ấy. Chừng nào còn sống trên thế gian này, ta phải cố gắng tạo nghiệp lành, làm việc thiện.’”

“Mẹ tôi lắng nghe, bình tĩnh và yên lặng đôi chút. Sau khi Ngài giảng giải khoảng một tiếng đồng hồ, mẹ tôi nói, ‘Đời con thật vô dụng. Con không muốn sống trên thế gian này nữa. Con thật không biết phải làm gì.’ Ngài lại tiếp tục trấn an mẹ tôi. Hôm đó, Ngài dành ra ít nhất hai tiếng đồng hồ khuyên giải, và rồi mỗi ngày sau đó, Ngài đều đặn đến thăm bà, mỗi ngày, trong hai tuần lễ liền. Dần dần mẹ khá hơn lên được đến hai, ba mươi phần trăm.’”

Từ ấy, Dipa nói Ngài đến thăm mẹ cô mỗi tuần một lần. “Hai, ba tháng sau, mẹ tôi trở nên trầm tĩnh và yên lặng hơn. Ngài khuyến khích mẹ tôi đến trung tâm Mahāsi hành thiền. Mẹ tôi nói: ‘Bé Dipa còn đang đi học, ai sẽ trông bé cho con đây?’ Ngài bèn nhờ một người hàng xóm đang có vài đứa con nhỏ của riêng cô trông chừng thêm tôi, ‘Xin hãy xem Dipa như con của cô vậy.’ Cô ấy nhận lời, và mẹ tôi đi học thiền được hai tháng. Ngài dẫn dắt mẹ tôi về kỹ thuật, tiến trình hành thiền cùng các bài pháp thoại của Hòa thượng Mahāsi. Nhưng mẹ tôi không biết tiếng Miến. Khi Ngài trình lên Hòa thượng về hoàn cảnh của mẹ tôi và vài thiền sinh Bengali khác, Hòa

thượng dạy rằng những lúc Hòa thượng hướng dẫn hay ban pháp trong thiền đường thì họ có thể đến thiền tập; còn khi họ cần trình pháp hay vấn đạo thì Ngài Munindra sẽ nói chuyện với họ.”

“Sau khóa thiền, mẹ tôi hoàn toàn bình phục từ tinh thần đến thể chất, tâm tư trở nên định tĩnh và trong sáng nhờ thực hành thiền quán. Với những hướng dẫn, khuyên nhủ, sách tấn của Ngài, bà tiến bộ thật nhiều và thật nhanh trong pháp hành. Mọi điều thiện lành đã xảy ra qua sự dìu dắt của Ngài. Ngài là một vị cứu tinh phi thường của gia đình tôi, thật phi thường!”

Khi Bà Dipa Ma đã trút bỏ được mọi bi thương thống khổ tột cùng, thân và tâm mạnh mẽ an lành trở lại, Ngài Munindra khuyến khích Bà dạy thiền cho những người khác vì Bà đã chứng đắc được những kinh nghiệm sâu sắc. Từ đó Bà trở thành một vị thiền sư ưu tú và toàn hảo, tự thân tiến tu, tự ngộ, tự thành đạt.

Tên Trộm Từ Chối Ngài Giúp Đỡ

Không phải ai cũng sẵn lòng đón nhận sự giúp đỡ của Ngài Munindra. Một câu chuyện ngộ nghĩnh đã xảy ra khi Ngài đang ngụ tại nhà của Kamala Masters ở Maui. Hằng ngày Kamala đi làm nên Ngài ở nhà một mình, rồi đến trưa, cô về nhà thăm hỏi và đem cơm cho Thầy.

Một trưa nọ, Ngài nghe tiếng chân người đi vào nhà. Trong bộ y trắng toát và đầu trọc bóng loáng, Ngài từ phòng trong bước ra hành lang để xem là ai. Sự xuất hiện bất ngờ cùng cái bề ngoài lạ thường của Ngài khiến kẻ đột nhập – mà Ngài mô tả là có vẻ bồn chồn, lo lắng – hết sức kinh hoàng. Hắn kêu thét lên và bỏ chạy từ nhà ra sân sau, nơi hắn ta để chiếc xe đạp.

Ngài đuổi theo và kêu lên, “Khoan, khoan, tôi có thể giúp anh được gì không?” Ngài quả không hề để ý đến manh mối nào khiến kẻ ấy xâm nhập nhà phi pháp như vậy, mà thiện ý đầu tiên chỉ là giúp đỡ một người hiền nhiên đang trong lúc rối rắm, bất an.

Đến khi cảnh sát đến nhà điều tra thì Ngài mới rõ tự sự. Kẻ lạ mặt rõ ràng đã vào nhà định ăn trộm. Dân cư trong vùng đều biết anh ta từng tìm cách len vào nhiều nhà lấy trộm thuốc men để trong buồng tắm. Hàng xóm cũng tin rằng nhà Kamala bị ma ám, vì nhà cô từng bị để trống một thời gian trước khi vợ chồng cô mua và sửa chữa lại. Vì thế kẻ đột nhập khi vừa thấy Ngài Munindra xuất hiện bèn cho đó là một con ma! Nhưng lúc ấy Ngài chỉ đang cố gắng trải lòng từ bi đến một người có vẻ đang bồn loạn.

Hãy Làm Những Gì Có Thể Làm

Mặc dù không được huấn luyện về khoa tâm lý, xã hội hay cố vấn tinh thần, nhưng Ngài Munindra vẫn

luôn cố gắng phục vụ mỗi khi có gia đình nào gặp rối rắm khó khăn. Trong một chuyến du giảng ở IMS vào đầu thập niên tám mươi, Ngài biết được rằng Buzz Bussewitz đang đối đầu với một mâu thuẫn gay go giữa mẹ và chị mình.

Buzz kể lại, “Cuối cùng, Thầy đến nhà tôi, không chỉ đơn thuần là một người hòa giải mà còn như một sứ giả nhà Phật đến hộ độ cho gia đình. Tôi nghĩ rằng, là người từ nền văn hóa khác, Thầy sẽ có quan điểm khách quan và, ít nhất, góp lời khuyên trong vai trò người ngoại cuộc. Thế nên, tuy cuộc đàm luận giữa Thầy và gia đình tôi không rôm rả, thân mật như khi bạn bè thân quen đến nhà, nhưng đã giúp dẫn đến một số thay đổi về vấn đề của chị tôi.”

Buzz thuật tiếp, “Kể ra cũng phải vài năm sau, với sự cố gắng của tất cả, tình trạng gay gắt này mới được ổn thỏa. Dù sao, Thầy phải dũng cảm lắm mới dám bước vào một tổ ong vò vẽ! Hầu như không ai dám làm việc này, nên tôi hết sức cảm kích Thầy đã làm một việc thật nhiều ý nghĩa cho tôi, hơn tất cả những gì Thầy đã làm.”

Ngay cả những khi không thể trực tiếp giúp đỡ, đức từ bi của Ngài vẫn sáng tỏ xuyên thấu. Jeffrey Tipp kể lại, trong một khóa thiền ở Cultus Lake, Oregon, vào cuối thập niên bảy mươi, có một thiền sinh bị rối loạn tâm thần, “Thầy rất quan tâm và dặn chúng tôi luôn ở cạnh bên, đừng để anh ấy một mình. Cho nên, suốt khóa thiền, lúc nào chúng tôi cũng quanh quẩn bên anh ấy để trông nom. Thầy có nói

chuyện với anh đôi chút, nhưng những lời khuyên nhủ không giúp gì được vì, thật sự là anh cần uống thuốc. Sau khi mãn khóa, về lại nhà, chúng tôi vẫn tiếp tục liên lạc với anh.”

Ngài Munindra biết rằng, đôi khi hành động từ mẫn nhất dành cho một người chỉ là ở bên cạnh người ấy, không cần làm gì đặc biệt cả. Oren Sofer tả lại lần gặp Ngài lần cuối ở Dhamma Giri, “Lòng tôi thật đau buồn khi già từ Thầy vì nghĩ rằng chắc sẽ không bao giờ gặp lại nữa. Chúng tôi đứng dưới mái tu cốc bé nhỏ của Thầy, và tôi chỉ khóc và khóc. Rồi Thầy bước theo tôi vì thấy tôi vẫn còn khóc. Hình như cánh tay Thầy đặt trên cánh tay tôi. Tôi có cảm tưởng Thầy không biết phải làm gì khi thấy tôi đau khổ đến vậy, nhưng Thầy vẫn đi bên tôi. Đi một khúc đường, tôi dừng bước, quay lại Thầy, cầm tay Thầy và nói, ‘Không sao đâu . Con không sao đâu Thầy.’ Thầy gật nhẹ đầu và nói: ‘Thế thì tốt’, rồi quay lưng, bước về tu cốc.”

Lòng Trắc Ẩn Không Cạn Kiệt

Lòng trắc ẩn bao la của Ngài Munindra không bao giờ bị cạn kiệt như rất thường thấy trong các ngành nghề phục vụ, vì Ngài luôn biết quân bình giữa tâm bi với trí tuệ và tâm xả. Ngài hiểu rằng mỗi người phải nhận lãnh nghiệp quả do họ tạo ra, một điều mà Ngài không thể thay đổi gì được. Ngài tự nguyện

cứu giúp mà không quá đặt mình vào địa vị người đó hoặc gánh vác luôn những vấn đề của cá nhân nào.

Gregg Galbraith thuật lại, “Tuy vậy, sự cảm thông của Thầy quả thật phi thường. Khi nghe một thiền sinh trình pháp với vẻ lúng túng và hết sức chật vật để hiểu được các lời giảng dạy, Thầy biết ngay rằng họ đang gặp khó khăn do một xúc cảm hoặc chấn động riêng tư nào đó. Khi ấy, thay vì cứ nhồi nhét Giáo pháp vào đầu họ hay dẫn giải cao siêu khi họ chưa sẵn sàng, Thầy thăm hỏi vấn đề của họ và nói chuyện với họ tùy thuận theo căn cơ của mỗi người. Thầy có biệt tài này, và ai cũng biết Thầy thực sự lắng nghe và cảm thông với họ.”

Gregg nói tiếp: “Thầy nhìn mỗi người một cách toàn diện và chia sẻ mọi quan tâm của họ. Đôi khi người ta đến để xin lời giảng dạy, và câu chuyện giữa Thầy và họ có vẻ rất đời thường, chỉ liên quan đến gia đình hay cảnh ngộ mà thôi. Nhưng đằng sau đó, Thầy thực sự đang hộ độ cho họ, đáp ứng vấn đề trong nội tâm của họ, giúp họ tiếp xúc và nối kết với Giáo pháp để đi vào cốt lõi của vấn đề. Bạn có thể giảng pháp cho một người, nhưng chưa chắc có thể thỏa mãn nhu cầu tinh thần của họ. Thầy là một người anh cả cho bất cứ ai trên đường đạo. Thầy không áp đặt ai theo mình; Thầy chỉ cho con đường để bạn tự đi. Thầy thực sự là một người bạn lành trên đường đạo, một thiện tri thức, *kalyāṇamitta*.”

Lòng Trắc Ẩn Đối Với Người Quá Vãng

Ngài Munindra quan tâm luôn cả đến những người đã quá vãng, đặc biệt là cho nỗi thống khổ của một hồn ma phụ nữ ở Bồ đề Đạo tràng. Brahmacharya Jīvānanda, vị tổng quản trị Chùa Đại Bồ đề thay thế Ngài Munindra khi Ngài qua Miền điện, thường nói với Ngài rằng có một hồn ma đang trú trên một cây cổ thụ xum xuê trước mặt phòng họp của Chùa. Ông đã nhiều lần chính mắt thấy hồn ma đó vì ông hay đi nhiều quanh chùa và tụng kinh Phật vào lúc bốn giờ sáng. Tiếng than khóc, hòa lẫn với tiếng vỗ cánh của một bầy chim lớn, phát ra từ một cây me trong nghĩa địa Hồi giáo rồi di chuyển đến cây cổ thụ này. Ông ta thấy một bóng trắng từ trên cây xuống, tiến đến một góc đường bên cạnh chùa và hướng về khu làng.

Ngài Munindra bàn chuyện này với vài vị tăng. Một trong các sư là nhà ngoại cảm, biết rằng hồn ma đang khôn khổ, và nếu có ai làm việc thiện rồi hồi hướng cho hồn ma này, hồn ma sẽ thoát khỏi nghiệp cảnh oan khiên thống khổ của mình. Ngài Munindra bèn đi dò hỏi bên làng Hồi giáo kế cận. Một giáo sĩ ở đó cho biết rằng, đã lâu rồi, có nghe chuyện một thiếu phụ Hồi giáo đang mang thai bị giết chết rồi đem chôn cạnh gốc me. Ngài hỏi có ai trong làng muốn làm phước cho hồn ma này, nhưng không ai ưng thuận.

Ngài bèn nhân dịp này đích thân cử hành nghi lễ Phật giáo *sanghadāna* – dâng y và cúng dường thực phẩm cho chư tăng – với tác ý hồi hướng tất cả phước báu đến người phụ nữ quá vất vả đau khổ này để bà được siêu thoát khỏi mọi oan trái hận thù. Ngài thỉnh mười vị tăng đến phòng họp để cúng dường thực phẩm và dâng y. Sau buổi lễ này, không ai còn nghe tiếng khóc than hay thấy bóng trắng lai vãng nơi đây nữa.

Khích Lệ Người Khác Làm Việc Từ Thiện

Phẩm hạnh từ bi và vị tha của Ngài Munindra là nguồn hứng khởi cho bao người khác noi theo. Một số môn sinh xuất sắc của Ngài trở thành thiền sư dạy đạo; một số khác dấn thân vào các lãnh vực mang lại phúc lợi lớn lao khác nhau.

Gregory Pai hồi tưởng lại ảnh hưởng sâu sắc của Ngài đối với ông, nhất là từ khi Greg thôi làm việc cho chính phủ vào đầu năm 2002. “Tôi chủ yếu bắt đầu làm những việc tôi muốn làm khi Thầy còn sinh tiền: dành thêm thời gian tham dự các khóa thiền dài cho sự tu tập được thâm sâu, tham gia thêm vào việc giảng dạy – không phải bằng việc giảng pháp truyền thống, nhưng qua môi trường phục vụ bệnh nhân tại bệnh viện, các tù nhân và cựu chiến binh. Tôi hiện đang điều hành vài chương trình mang Giáo pháp đến cho những ai, mà thông thường, hiếm có nhân duyên

tiếp xúc với đạo Phật. Đây không phải việc dễ dàng; đôi khi thành công, và đôi khi kết quả không mấy khả quan.”

Ông nói, “Tôi không biết động lực nào đã thúc đẩy tôi làm những công việc này, nhưng đằng sau đó, tôi nhìn thấy hình ảnh của Thầy. Rất nhiều người nghèo khó, thất học và thiệt thòi trong xã hội không hề biết rằng trên thế gian này có pháp hành thiền, và họ chính là những người cần biết pháp hành này nhất. Tôi đi theo và tiến mãi trên hướng nguyện này nhờ ảnh hưởng lớn lao của Thầy.”

Thấu Hiểu Bản Chất Của Tâm Bi

Pat Masters nhớ lại cách Thầy đã giúp cô hiểu thấu đáo hơn về *karunā* – tâm bi. “Thầy giảng giải rằng thuật ngữ *karunā* biểu thị một yếu tố chủ động, nó gần như là một động từ. Muốn có tâm bi thật sự, cần phải có tác ý và hành động. Dĩ nhiên, không có sự phân biệt ta và người, cũng không thể chỉ có cảm xúc với tâm bi mà còn cần có hành động với tâm bi nữa.”

Ngài Munindra giải thích cách huân tập, phát triển tâm bi khi có người hỏi tâm bi từ đâu đến:

Tâm bi tự động đến với hành giả bởi vì hành thiền thực sự vun bồi và phát triển tâm vô tham, vô sân và vô si. Tham, sân, si là yếu tố của sự tối tăm; chúng làm tâm ta mờ mịt. Chỗ nào có sân hận thì không có tâm bi; chỗ nào có tình thương

thì tâm bi tự động theo sau. Khi ta tu tập thiền quán, tâm được thanh lọc và trong sạch, tâm bi sẽ sanh khởi. Các ô nhiễm, phiền não càng được tiêu trừ, tâm càng trong sáng thanh khiết hơn, và như thế tâm bi vốn có sẵn trong ta được phát triển. Ngoài ra cũng có một phương cách đặc biệt để trau dồi tâm từ mẫn, đó là pháp hành thiền từ quán.

Ngài Munindra muốn nhắc nhở lại những lời hướng dẫn mà Đức Thế Tôn đã nhiều lần giảng dạy về cách ban rải lòng từ bi ra khắp bốn phương, các hướng trên, dưới, chung quanh và khắp nơi, cho chính mình và cho tất cả chúng sinh, một tình thương “cao thượng, bao la, không ngăn ngại, không hận thù và không ác ý.”

Không được như loài người, loài vật không biết hành thiền, nhưng chúng cũng biết bày tỏ lòng từ bi, biết tạo thiện nghiệp. Barry Lapping nhớ có một dịp khi Ngài Munindra cùng Ngài Goenka đang đi bộ dọc theo con đường chính trong Bodh Gaya và thấy một con chó đực đang chăm sóc một bầy chó con bị bỏ rơi. Barry nghe Ngài Munindra nói: “Đây là thiện nghiệp giúp đưa con vật này ra khỏi các cảnh giới thấp kém.”

Ngài Munindra xác quyết rằng tâm bi mẫn là hạnh chủ yếu để có được bình an và hạnh phúc, không những ở kiếp hiện tiền mà còn ở các kiếp vị lai. Đức hạnh của chính Ngài phản ảnh một tâm hồn

không chút dấu vết oán thù đối với bất cứ ai. Vì hiểu rõ luật nghiệp báo và vô minh, ngay cả lúc người khác chỉ trích hay cắt đứt tình bằng hữu với Ngài, Ngài vẫn ban trái lòng từ bi đến họ, thay vì tức giận hay kết oan trái với họ. Ngài cũng không oán hận bất cứ cảnh ngộ trở trêu hay nghịch duyên nào.

Cả đến lúc nằm chờ cái chết dần tới, Ngài cũng vẫn lo lắng, quan tâm cho các vị khách đến đảnh lễ Ngài lần cuối, hơn cho chính thân Ngài. Chừng nào còn nói được, Ngài còn chia sẻ Giáo pháp với họ, lòng luôn mong muốn rằng ánh Đạo sẽ dẫn dắt họ trên con đường thoát khổ.

*Hãy phát triển thiền tập trên đề mục lòng bi mẫn;
Do thiền tập về lòng bi mẫn,
Những gì thuộc ác tâm sẽ được trừ diệt.*



~Phật Ngôn
Trung Bộ Kinh 62.19

karunā: từ gốc *kar* (thực hiện, làm). *Karunā* được dịch nhiều cách như “tâm bi”, “lòng trắc ẩn”, “hành động bi mẫn”, “lòng lân mẫn cứu độ”. *Karunā* là mong muốn mình và người khác chấm dứt khổ đau, oan trái, hiểm nạn.

Là phẩm chất thứ hai trong tứ vô lượng tâm (*brahma-vihāra*), tâm bi chính là tâm từ (*mettā*) có đối tượng là những ai đang đau khổ. Tâm bi không chỉ là lòng thương cảm, muốn chúng sinh thoát khỏi khổ nạn (*dukkha*), mà còn cố gắng làm một hành động cụ thể gì cho đối tượng ấy. Tâm bi là thuốc giải độc cho kẻ thù trực tiếp của nó là sự lạnh lùng, thờ ơ, vô cảm, hay nhẫn tâm, bởi vì tâm bi có công năng thanh lọc tâm bằng cách diệt trừ các gốc rễ bất thiện của sân hận, ác ý.

Tâm bi không phải là hối hả làm một việc gì – bất cứ việc gì – cho người khác nhưng hữu hiệu nhất khi được thuần thực bởi trí tuệ (*paññā*). Lúc ấy sẽ có tỉnh giác và hiểu biết rằng tất cả chúng sinh và mọi pháp đều có liên hệ nhân duyên với nhau. Tâm bi không phải là bi lụy hay thương hại – tức kẻ thù gián tiếp của nó – vì tâm bi không bị khắc phục bởi sầu khổ.

Cũng giống như ba phẩm hạnh từ, hỷ và xả trong tứ vô lượng tâm, *karunā* không giới hạn, không ngăn ngại và không phân biệt người được thọ hưởng. Do đó, *karunā* còn được gọi là “vô ngại đại bi” (*appamaññā*). Đức Phật khuyên dạy phải ban trải khắp phương hướng một tâm thắm nhuần tất cả bốn phẩm hạnh trên. *Karunā* vì vậy bao gồm ba phương diện: là động cơ thiện lành cho các nỗ lực chấm dứt khổ đau, có hành vi thực hiện mục đích đó, và là đối tượng hành thiện để dẫn đến các tầng thiên định.



12

Niết Bàn Không Có Pizza

Vậy Bạn Còn Thích Niết Bàn Nữa Không?

Nekkhamma (Xuất Ly)



Vì tham ái mà đau khổ dày sâu.

~ MUNINDRA

Người ta thường hay định nghĩa tự do là quyền tha hồ chọn lựa được làm, được nhận và được nói bất cứ điều gì mình muốn. Nhưng sẽ ra sao nếu định nghĩa này thực sự đang gây ngộ nhận? Sẽ ra sao nếu thay vì vun bồi hạnh phúc thì nó lại đem đến hoang mang, căng thẳng, bối rối và bất toại?

Có lẽ ít lựa chọn lại mang tới nhiều phúc lợi hơn. Qua lối sống bình dị, Ngài Munindra đã chứng minh rằng hạnh xuất ly ở một mức độ nào đó – không bị mê đắm bởi nhiều điều lăm viếc – cuối cùng sẽ đưa đến sự tự do cao quý hơn, giải thoát khỏi những khổ đau bắt nguồn từ tham ái.

Ý niệm về hạnh xuất ly (*nekkhama*) không được phổ biến ở một xã hội chỉ muốn hưởng thụ những thỏa mãn tức thời. Nó gợi lên hình ảnh của sự thiếu thốn, nghèo khổ và khước từ của lối tu khổ hạnh và ép xác. Ngài Munindra không ghép mình vào những khắc khổ đó – Ngài không phải là một nhà tu khổ hạnh. Mặc dù không có nhà riêng, không địa vị vững chắc, không được các cơ sở tự viện bảo trợ, không một lợi tức cố định, nhưng lúc nào Ngài cũng rạng ngời hạnh phúc. Ngài biết những gì Ngài thích nhưng không bị dính mắc vào chúng, trừ phi là Giáo pháp.

Đối với Ngài, hạnh xuất ly trở thành điều xác quyết tích cực, giúp xả bỏ những chướng ngại cho tâm nguyện sâu xa nhất của Ngài. Không có gì – thức ăn, chỗ ở, tiện nghi tân kỳ, bằng cấp, địa vị, danh hiệu, bổng lộc – đáng được mong cầu cho bằng sự tự do của niết bàn mà Đức Phật đã nói rõ là có thể đạt được. Vì thế Ngài Munindra hay hỏi các môn sinh rằng, “Niết bàn không có pizza, vậy bạn có còn thích niết bàn nữa không?”

Ngài Munindra còn chỉ bày một cách khác để biết tri túc, biết tự bằng lòng: Vấn đề không phải là mình thu đạt được bao nhiêu mà là mình buông bỏ được bao nhiêu. Biết được điều gì là trọng yếu nhất đã cho Ngài một hướng đi rõ rệt và, từ đó, dễ dàng đi đến những quyết định vững chãi. Ngài thuộc nằm lòng lời Đức Phật dạy:

*Nhờ từ bỏ lạc nhỏ
Thấy được lạc lớn hơn,
Bậc trí bỏ lạc nhỏ
Đạt được lạc lớn hơn.*

Kinh Pháp Cú – Kệ 290

Ngài Munindra đơn giản hóa cuộc sống bằng cách tránh xa bất cứ điều gì cảm thấy có thể cản trở con đường mưu cầu Giáo pháp – từ một cái máy điện thoại, chiếc xe đạp, máy đánh chữ, cho đến hôn nhân và tài sản.

Vị Ngọt Không Không

Ngài Munindra luôn nhấn mạnh trong các pháp thoại rằng “mục tiêu cao thượng nhất là giải thoát khỏi tham, sân, si.” Từ cách Ngài nêu bật lên những gì hành giả sẽ đoạn diệt được qua từng tầng giác ngộ, Kamala Masters suy ngẫm rằng mục đích của thiền tập không phải là đạt đến hoặc có được một điều gì. Hơn thế nữa, “khi nào cũng có một liên quan mật thiết giữa những gì được từ bỏ và quá trình thanh lọc tâm ý.”

Câu chuyện Ngài Munindra ghiền những món ăn ngọt của Ấn độ chứng minh rằng đoạn trừ được tham luyến của các giác quan có thể giảm bớt đau khổ do lòng ham muốn tận hưởng lạc thú mang lại:

Hồi ở Sarnath, tôi rất mê ăn ngọt. Tôi thường phải đi bộ ra tận Varanasi, cách đến sáu dặm, để mua ít thứ bánh kẹo. Cũng khá phiền phức nhưng lúc ấy tôi quá thèm ăn. Đến một ngày nọ, tôi tự nhủ, “Mình phải chấm dứt chuyện này thôi.” Thế là tôi vào một tiệm bánh kẹo Bengali lớn và ngon nhất mua vài kí lô bánh kẹo đủ loại. Tôi muốn ăn thật nhiều đến hết mức của tôi. Đến ngồi dưới một gốc cây ở ngoại thành, tôi nghĩ, “Mình sẽ không cho ai chút nào cả. Mình sẽ cố ăn cho hết.” Nhưng khi tôi mở bao ra, mùi bánh kẹo đủ loại trộn lẫn nhau bốc lên làm tôi phát buồn nôn. Tôi cố gắng tự ép mình ăn. Tôi nói với tâm tôi, “Này tâm, mi luôn luôn quấy rầy bắt ta phải ăn ngọt. Bây giờ sao không ăn đi?” Tôi có cảm giác nôn mửa vì kinh tởm và rồi không thể ăn được gì cả. Tôi nói, “Từ nay mình từ bỏ thói tật này.”

Một cuốn sách dạy yoga viết rằng khi ta thèm khát bất cứ một thứ gì, hãy thỏa mãn nó đến tận cùng, rồi ta sẽ thấy chán chê nó. Cách này đúng với trường hợp của tôi.

Không có nghĩa là từ đó Ngài Munindra không hề ăn ngọt nữa. Khi Ngài sang Mỹ, nhiều người mời Ngài ăn thử các thức ngọt mà họ thích. Vì lịch sự, Ngài nếm qua, nhưng nhận biết là mình không còn

quen ăn đồ ngọt và thật sự cũng không còn thèm muốn chúng nữa.

Ngài giải thích rằng những lạc thú giác quan mà con người tham đắm – sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon hay xúc chạm êm ái – thấy đều như ảo ảnh:

Vào giữa trưa một ngày nắng chói, nếu nhìn ở đằng xa, ta thấy như có nước trên mặt đất. Nhưng nếu tiến đến gần, gần hơn nữa, ta thấy chẳng có gì cả – trống rỗng. Vạn pháp đều như thế. Từ thuở bé, chúng ta đã chạy theo màu sắc này, âm thanh nọ – ô, trông thật đẹp! Bao nhiêu năm qua, ta chỉ biết nhìn ra bên ngoài, theo đuổi những lạc thú giác quan. Chúng ta hiểu lầm, tưởng là có cái gì tốt đẹp hơn nơi đó. Nhưng nếu hàng ngày ta luôn chánh niệm, biết trọn vẹn nghe âm thanh, trọn vẹn nếm vị ngọt, ta sẽ thấy rằng thanh này, vị ấy rỗng không như bong bóng nước, nổi lên rồi tan vỡ. (Tương Ứng Bộ Kinh, Tương Ứng Uẩn 3.1)

Khi đã hiểu rồi, ta sẽ chán rượt đuổi những thứ phù du ấy. Tham ái làm tâm ta mất quân bình; vì tham ái mà đau khổ dày sâu. Và khi có điều gì trái ý, sân hận liền nổi lên. Hiểu được điều này thì khổ đau cũng chấm dứt. Trừ phi ta thấy chán chê ghê sợ, tâm sẽ không

*buông xả được. Buông xả mang đến tự do,
buông xả mang đến giải thoát.*

Ngài Munindra giảng giải tận tường rằng “tâm nhàm chán” đưa tới sự chấm dứt thèm khát không giống như tâm ghét bỏ hay sân hận. Đúng hơn, tâm nhàm chán là kết quả từ nhận thức được bản chất hão huyền của các đối tượng giác quan.

Không Khi Nào Là Gia Trưởng

Ngay từ thuở còn trẻ, Ngài Munindra đã bày tỏ ý định không muốn lập gia đình. Ngài nói với người em Govinda: “Anh không muốn kết hôn và lập gia đình. Anh không thích bị ràng buộc. Đời sống gia đình thật là phức tạp phiền toái. Nếu Đức Phật đã từ bỏ tất cả và nhiều năm sau tìm được câu trả lời cho bao nhiêu vấn đề, tại sao anh không thể đi theo con đường ấy để tìm câu trả lời cho những vấn đề anh muốn biết?”

Ngài kể lại, lúc còn nhỏ, cậu bé Munindra được mọi người khen là khôi ngô tuấn tú: “Phụ nữ thường hôn hít, vuốt ve tôi, và nói với tôi về chuyện hôn nhân. Mỗi lần như vậy, tôi thường hay khóc.” Tuy nhiên, theo phong tục, cha mẹ Ngài vẫn sắp đặt việc đôi lứa cho Ngài. Nhưng Ngài không muốn chỉ vì tập quán mà phải kết hôn. Ngài khẳng định: “Ngay từ đầu, tôi đã muốn đi ngược dòng.”

Thân phụ của Ngài lo việc cầu hôn cho Ngài lần đầu tiên rất sớm, nghĩ rằng đôi trẻ sẽ thành hôn khi khôn lớn. Ngài “gặp và thích người con gái ấy”. Chuyện kể tiếp rằng, một ngày nọ, khi đi ngang qua một ngôi nhà bị ma ám trên đường từ trường về nhà, cô gái thoáng thấy một hình ảnh ghê rợn. Bất thình lình cô bị sốt mê man, ói mửa, rồi chết trong vòng không đến hai ngày.

Ngài Munindra kể: “Khuôn mặt cô trở nên vô cùng xấu xí và kinh sợ.” Lúc ấy Ngài không buồn, cũng không thấy nhẹ lòng vì thôi còn ràng buộc, mà cảm thấy nhàm chán và muốn tách bỏ đời sống. Ngài nói: “Một cô gái xinh đẹp vô cùng mà có thể chết như vậy. Tôi thấy cuộc đời này cũng thế thôi.” Gia đình thêm hai lần đính ước cho Ngài. Và vì các cô gái này lại chết đi nên lễ cưới không bao giờ có. Cuối cùng, Ngài xin phép cha mẹ rời khỏi mái gia đình và được họ đồng ý.

Ngài Munindra khước từ việc hôn nhân không phải vì xem thường hay chê bai phụ nữ. Trái lại, thái độ kính trọng thân mẫu của Ngài cũng là thái độ chung đối với hàng phụ nữ trong suốt cuộc đời Ngài.

Vivian Darst nhớ rằng “nhiều lần, Thầy đề cao vai trò quan trọng của phụ nữ – với công ơn sanh thành dưỡng dục bao la.” Thầy nói: “Người cha cho đứa con chỉ một giọt huyết thống, còn người mẹ cho con tất cả da thịt và máu huyết. Thân thể này là từ một người phụ nữ. Ai ai cũng mang ơn mẹ. Do đó chúng ta phải luôn luôn kính trọng hàng phụ nữ.”

Về sau, khi cuối cùng đã sắp xếp được, Ngài đến Bangladesh, tìm về vùng thôn dã quê hương nơi mẹ Ngài đang sinh sống để dạy Giáo pháp cho mẹ.

Sự khước từ hôn nhân của Ngài Munindra dễ khiến ta nghĩ rằng Ngài cũng sẽ khuyên can người khác không kết hôn. Người em trai Govinda và người cháu gái Subhra đã chịu ảnh hưởng Ngài mà không lập gia đình, nhưng Ngài không tự động khuyên nhủ ai chống đối đời sống gia đình. Ngài giải thích rõ ràng rằng “một người cư sĩ tại gia cũng có thể đạt giác ngộ hoàn toàn. Rất nhiều vị cư sĩ đã thành tựu giác ngộ trong thời Đức Phật và bây giờ cũng có những vị thành tựu đạo quả ấy.”

Từ Y Tỳ Kheo Đến Y Du Sĩ

Ngài Munindra không cho rằng đời sống ở tu viện là lựa chọn duy nhất cho những ai muốn tìm cầu Giáo pháp. Khi cần phải lựa chọn, Ngài cũng đã xa rời tu viện sau khi được Hòa thượng Mahāsi, thầy của Ngài, cho phép. Ngài xả y tỳ kheo, dứt bỏ các mối quan hệ với thiền viện và trở lại mặc y trắng, sống cuộc đời không nhà của một du tăng *anāgārika*, nhưng bây giờ thì với đầu tóc luôn cạo nhẵn.

Ngài rời bỏ đời sống ở tu viện ít nhất vì hai lý do thiết thực. Lý do thứ nhất là để hóa giải thử thách sinh tồn. Đã từng có kinh nghiệm trực tiếp về những thử thách của đời sống tu sĩ, Andrew Getz chứng nhận rằng: “Ăn độ không phải là một xứ sở Phật

giáo, không phải là nơi có nhiều người hiểu biết và tôn trọng giới luật của Đạo Phật. Bạn chạm trán với đủ mọi vấn đề khó khăn trong thực tế. Tôi nghĩ Ngài rất trí tuệ đã nhận ra điều đó và không muốn tự đặt mình vào tình huống ấy.”

Lý do thứ hai là để hóa giải vấn đề thứ bậc tôn ti, vì giữa một tu sĩ và người thường luôn luôn có một khoảng cách nào đó. Ngài Munindra giải thích: “Nếu là tỳ kheo, tôi khó có thể chia sẻ tất cả những gì tôi đã học hỏi với người thế tục. Có rất nhiều cư sĩ muốn hiểu biết Giáo pháp, vì thế tôi muốn tìm đến với họ để chia sẻ kinh nghiệm tu tập của mình.”

Quyết định này thật lợi ích cho các nữ môn sinh. Tara Doyle nói rằng, “Đối với Thầy, cái hàng rào vô hình mà người phụ nữ thường cảm nhận giữa họ và chư tăng Nguyên thủy – chẳng hạn không được đứng quá gần nhau, không được đi chung xe hay ngồi chung phòng chỉ có hai người – hoàn toàn không hiện hữu. Thầy giống như chú hay cậu của mình. Tôi hoàn toàn không thấy một tính chất giới tính nào toát ra từ Thầy.”

Tara tiếp, “Điều này dĩ nhiên thật quan trọng, khiến mối liên hệ với tôi và các học trò thật trong sáng. Thầy gần như trung tính, có phần nào nam, có phần nào nữ, cũng có phần nào không cả hai – một sắc thái mà tôi nghĩ các tăng và ni nên được như vậy, nhưng trong thực tế lại có quá nhiều giới hạn giữa chư tăng ni và người phụ nữ. Với Ngài Munindra chỉ có sự tử tế, hiền hòa và dễ thân cận.”

Bill “Chaitanya” Samways nhận xét: “Thầy không hẳn là tăng, nhưng Thầy thật sự là một vị tăng. Thầy không hẳn là một giảng sư, nhưng Thầy sẵn sàng giảng dạy.” Vị trí nửa chừng đó đã kích lệ nhiều môn sinh.

Christina Feldman nói Ngài thật là độc đáo vì “Thầy không là người xuất gia nên biểu hiện được vai trò bắc cầu quan trọng với đời sống thế gian; thế nhưng, trong vòng giao tiếp ấy, Thầy vẫn rất kiên cường bất khuất trên đường Đạo – ‘tùy duyên mà bất biến’.”

Shaun Hogan nói rằng sự lưỡng phân giả tạo mà ta tạo dựng lên giữa một vị tu sĩ và một “người thường” gợi cho anh cảm nghĩ: “Ồ, nếu tôi nghiêm túc tu tập, tôi phải đang thực tập thiền ở nơi nào đó như là một vị sư.”

Với Ed Hauben, “Thầy là một ảnh hưởng mạnh mẽ giúp ta hiểu được rằng sự phát triển tâm linh không chỉ tùy thuộc vào việc tĩnh tọa trên gối thiền nơi tu viện, mà trong từng giây phút hiện tại của cuộc sống đời thường.”

Theo Jack Kornfield, tấm gương của Ngài Munindra quả thật quan trọng cho hàng tăng chúng Tây phương vì “Ngài hỗ trợ cho nhiều phẩm tính tốt đẹp nhất trong công trình xây dựng một cộng đồng đạo pháp của chúng tôi – cởi mở, học hỏi tra cứu, từ bi độ lượng, thuần thành với Chánh Pháp – những tâm hạnh mà không cần phải là một tăng sĩ mới vun bồi. Bằng sự hiện diện, bằng lời giáo huấn, bằng đức

hạnh và công năng tu tập của chính mình, Ngài hỗ trợ cho tất cả chúng ta xây dựng cộng đồng ấy.”

Tưởng niệm về hạnh xuất ly của Ngài Munindra, Lama Surya Das nhận xét: “Các sở hữu vật chất của Ngài rất ít ỏi, nhưng tầm vóc sâu rộng của trái tim và tâm thức Ngài thật là vĩ đại. Không khoa trương, không trình diễn, Ngài quả là một khuôn mẫu cho hạnh tùy duyên mà bất biến, nhập thế nhưng vẫn giữ tâm xuất thế. Ngài không có tu viện riêng. Ngài chỉ mang theo với mình *Sila*, *Samādhi*, *Paññā* – Giới, Định, Huệ – mảnh đất Phật tùy duyên trôi nổi của riêng mình mà nương tựa, vun bồi.”

Những Thử Thách Của Hạnh Xuất Ly

Nếp sống của một du sĩ *anāgārika* thích hợp với lý tưởng của Ngài Munindra là muốn chia sẻ Giáo pháp càng rộng càng xa càng tốt – từ những người nội trợ Bengali đến những thanh niên Âu Mỹ. Tuy nhiên, sống theo hạnh xuất ly cũng luôn thử thách nhuệ khí của Ngài.

Luke Matthews ghi nhận, “Thầy đã chọn một con đường khá cam go: thân không nhà và làm môi cho những ngọn gió rủi may không phải là một cuộc sống dễ dàng. Thầy rõ ràng có một niềm tin kiên quyết vào nghiệp quả của mình và vào sự bảo vệ, gia hộ của Giáo pháp.”

Không có một mái nhà thường trú có nghĩa là phải năng di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Ở Calcutta, Ngài ở trọ trong một căn phòng của Hội Mahabodhi hay ở nhà của gia đình. Ở Bồ đề Đạo tràng, Ngài ngụ trong khuôn viên Gandhi, chùa Trung quốc hay chùa Miến điện. Ở Igatpuri, Ngài sống trong một tu cốc khu Dhamma Giri. Khi du hành, Ngài là trú khách của bất cứ tư gia hay trung tâm nào đó. Ann Shawhan gọi nếp sống *anāgārika* của Ngài là “một cách sống đời thánh thiện lưu động.”

Gregg Galbraith giải thích rằng khi tu học ở Miến điện, Ngài Munindra được cung cấp đầy đủ các nhu cầu mà không cần phải yêu cầu. Nhưng khi trở về Ấn, tình cảnh thật khó khăn. “Thầy sống cực kỳ đơn giản và có rất ít vật tư dụng, giống như một nhà sư. Thầy không có công việc làm, không có phương tiện sinh sống. Thầy chỉ là một người thầy. Thông thường, nếu là một tu sĩ Phật giáo ở Á châu, bạn sẽ được chăm sóc vì có liên hệ với một ngôi chùa. Thầy Munindra thì không. Thầy từ bỏ hết tất cả mọi hình thức giúp đỡ của tự viện. Phương tiện duy nhất để sang Hoa kỳ hay đi các nơi trong nước – ngay cả từ Calcutta đến Bodh Gaya – là các cúng dường của thí chủ hay môn sinh. Thầy sống nhờ vào bảo trợ của thân quyến, của Hội Mahabodhi, chùa Miến điện hay các món quà nhỏ người ta tặng Thầy.”

Gregg nói thêm, phần lớn các tăng sĩ mà Thầy biết đến ở Ấn đều không học và hành thiền

vipassanā. (Phật giáo ở Ấn đã bị mai một đến mức chỉ còn lại một số nghi lễ và kinh sách.) Do đó, nếu sống đời tu sĩ, Thầy có thể sẽ không được kính trọng vì Thầy ở ngoài khuôn mẫu thông thường.

Gregg nhận định, “Đa số những người Thầy dạy thiền là thường dân thích học hỏi Giáo pháp và đạo Phật nhưng không rập khuôn theo các tập tục truyền thống. Thầy khuyến dạy họ vượt khỏi nền nếp xưa, lễ nghi cũ, và nhất là phải thật sự nghiêm chỉnh tu tập. Nhiều người ở Calcutta được Thầy dạy thiền, và dĩ nhiên các tầng sĩ nơi đó không ưa việc này. Họ chấp nhận và ưa mến Thầy, nhưng việc một người thường dạy thiền đối với họ gần như là một sự kiện hạ thấp quyền lực của giới tầng sĩ. Ở nhiều địa phương Á châu, người ta thường nghĩ rằng thiền là việc của chư tăng và chỉ chư tăng mới có thể thành đạt các đạo quả. Tôi nghĩ, đi giữa các giao tiếp này, Thầy biết mình đang bước trên một lớp băng giá mỏng manh.”

Tuy nhiên cũng có vài vị tăng cảm kích vị thế bấp bênh, khó khăn của Ngài. Đại đức Nyaneinda, vị trụ trì chùa Miến điện ở Bồ đề Đạo tràng, biết Ngài từ năm 1976. Trong buổi lễ tưởng niệm Ngài Munindra qua đời năm 2003, Robert Pryor đã nghe được lời Đại đức bày tỏ cái nhìn thấu suốt của mình về hạnh xuất ly của Ngài Munindra: “Là tu sĩ, chúng tôi thường nói về sự xuất ly, không dính mắc vào vòng thế tục. Nhưng đa số chúng tôi đều có đền chùa phải chăm nom và cần gánh vác nhiều trách nhiệm khác.”

Đại đức nói tiếp, “Ngài Munindra mới thực sự là không nhà. Dù Ngài không là một tỷ kheo, nhưng Ngài sống như một tỷ kheo, một vị tăng – và là một vị tăng giới đức hơn nhiều vị tăng khác.”

Đừng Để Tiện Nghi Chế Ngự Mình

Mặc dù sống giản dị nhưng Ngài Munindra cũng lưu ý đến chất lượng. Govinda Barua nói, “Nếu ai chở Ngài đi bằng một xe kéo hay taxi tồi tàn, dơ dáy, Ngài có thể hỏi rằng: ‘Sao không chọn xe nào sạch sẽ hơn?’ Ngài luôn nghĩ rằng tiện nghi và thoải mái là điều nên có, nếu được, cho mình cũng như cho người khác.”

Ngài công nhận mình có thích thú khi hưởng các tiện nghi tốt đẹp mà những người mời thỉnh Ngài trên khắp thế giới dành cho Ngài. Nhưng khi ở Ấn độ, Ngài chẳng bao giờ buồn phiền khi không có những tiện nghi sang trọng ấy. Đặc điểm này nêu gương cho Dhammaruwan Chandrasiri biết “cách sống giản dị, nhẹ nhàng, thanh thoi, không dính mắc vào sự vật chung quanh.”

Dhammaruwan ghi nhận, “Khi bạn gọi một người là *anāgārika* ở phương Đông, người ấy không bao giờ đi du lịch bằng phi cơ phản lực hoặc đi qua nước nọ, xứ kia. Ngài Munindra thì du hành khắp nơi bằng những phương tiện hiện đại, nhưng Ngài không để chúng chế ngự, cám dỗ mình.”

Cách Ngài Munindra quyết định giữ lấy hay từ bỏ một vật gì cũng rất rõ ràng trong chuyến thăm Hoa kỳ lần đầu khi Steven J. Schwartz dẫn Ngài đến Washington DC. “Tôi bỏ khá nhiều thì giờ chuẩn bị chuyến đi này và cố gắng tìm cho ra một chỗ ở tiện nghi, trang nghiêm, và kín đáo, lo cho tất cả những gì mình muốn dành cho một vị thầy khả kính mà không phải tiêu một số tiền quá lớn. Tôi sắp xếp với một người bạn để có một căn hộ hai phòng ngủ cho hai người, với dự định mời Thầy ở phòng ngủ chính và tôi thì dùng phòng ngủ nhỏ dành cho khách.”

Ông kể tiếp, “Khi chúng tôi bước vào căn hộ, Thầy nhìn quanh khắp nơi. Thầy lộ vẻ hoan hỷ rồi bước ngay vào gian phòng nhỏ, đặt đồ dùng của Thầy xuống, trải tấm nệm giường ra, và ở lại nơi ấy. Thật là một giây phút xúc động được thấy một người, dù thích tiện nghi, bao giờ cũng nghiêng về nếp sống đơn giản, bình dị.”

Và khi Ngài Goenka dành riêng cho Ngài Munindra một tu cốc cất liền với tư thất của Ngài Goenka trong khu Dhamma Giri, Ngài Munindra đã từ chối. Ngài chọn một tu cốc nhỏ, xa trung tâm sinh hoạt của khách thập phương.

Không Vương Mặc Vào Địa Vị

Như đã không để cho thức ăn ngon hay phẩm vật xa hoa chế ngự, Ngài Munindra cũng không cho những cám dỗ của địa vị quyền thế chen vào tâm tư. Ngài

đã tự ý từ chức hội trưởng (vị hội trưởng theo đạo Phật đầu tiên) của đền Đại Bồ đề ở Bodh Gaya, cơ sở trung tâm của thế giới Phật giáo, và bỏ lại những gì thân thiết ở Ấn độ.

Derek Ridler nói, “Điều cảm kích và mang nhiều kích lệ cho tôi là Thầy như xem nhẹ thân mạng của mình trước gian nguy thử thách. Thầy rời bỏ quê hương đến Miến điện để tích cực hành thiền, lao vào nơi chốn xa lạ và một đời sống bấp bênh chưa hề biết đến.”

Cũng vậy, Ngài không tỏ tác phong và quyền uy của một vị đạo sư lỗi lạc. Robin Sunbeam liên hệ một câu chuyện về cách Ngài minh định vai trò của mình. Một ngày nọ, Ngài báo với cô rằng Ngài Goenka sắp cho một khóa thiền ở tu viện Miến điện và đề nghị cô nên tham dự.

Cô nói, “Thoạt tiên tôi bối rối, vì tôi luôn nghĩ rằng Thầy là đạo sư của tôi. Thầy bảo tôi rằng Thầy không là đạo sư của ai cả, rằng Thầy không có đệ tử, và giải thích là Thầy cũng giống như một tấm bảng chỉ đường ở dọc đường. Nếu tôi đi quá xa qua hướng bên trái, thì Thầy chỉ tôi sang hướng bên phải. Nếu tôi đi quá xa qua hướng bên phải, thì Thầy chỉ tôi sang hướng bên trái. Thầy không muốn vai trò đạo sư vì không muốn bị dính mắc. Thầy chỉ muốn được tùy nghi ban tặng, chia sẻ, và sống an nhiên, không vướng bận.”

Fred von Allmen ghi nhận, “Thầy không muốn bị vướng bận vào quyền sở hữu, vào những lớp học hay

khóa thiền long trọng, vào một ai hay một điều gì bao giờ. Lúc nào Thầy cũng như tự thả nổi – không dính mắc nơi bờ bến nào, an nhiên tự tại.” Mỗi lần có ai dâng cúng nhà cửa, tiền bạc, hay bảo đảm nơi ăn chốn ở cố định, hoặc đề nghị việc điều hành một tu viện ở Ấn, Thầy thảy đều từ khước. Thầy bảo, “Tôi tránh tất cả những cám dỗ này.”

Buông Xả Và Khiêm Nhường

Ngài không để vương bận vào việc thu nhận môn đồ, một phần cũng là để không bị dính mắc vào sự ngưỡng mộ, ca tụng hoặc tuân phục của họ. Christina Feldman nói trong tiếng cười, “Chắc chắn là Thầy không muốn giành cho mình một chiếc ngai vàng. Thầy thật khiêm tốn trong vai trò một người thầy, không phô trương, không tự phụ. Điều đó thật vô cùng hữu ích và khích lệ cho tôi.”

Cũng thế, khi từ Brazil đến trung tâm Mahabodhi tại Calcutta lần đầu vào năm 1987, Ricardo Sasaki được vị tăng điều hành cho biết là phòng ông ở kế phòng Ngài Munindra. Không để phí chút thời gian nào, Ricardo liền qua gõ cửa phòng Ngài.

Ông kể, “Ấn tượng đầu tiên và lâu dài về Thầy là một người vô cùng đơn giản, một người không bị ảnh hưởng bởi danh tiếng và thành tựu. Sau lần nói chuyện thứ nhất, lập tức Thầy mời tôi qua dùng điểm tâm với Thầy những ngày sau đó, trong căn phòng nhỏ hầu như trống lóc của Thầy. Tôi đoán đó là dấu

hiệu cao quý của những bậc trí nhân sáng ngời hạnh cách ly (*viveka*) và hạnh tri túc – mà những năm sau đó, tôi đã thấy được trên hành trình tâm linh qua nhiều địa điểm Phật giáo khác. Thầy thường tự nấu ăn lấy. Tôi thật nhớ mãi món bánh Ấn chapatis của Thầy.”

Maggie Ward McGervey suy gẫm về đức tính xả bỏ và giản dị của Ngài: “Có quá nhiều vật chất, cảm dỗ, danh thơm tiếng tốt, và những tìm cầu thể chất trên cõi đời này. Một người ở mức khiêm cung, đôn hậu, tử tế và xả bỏ như vậy dường như thật hiếm hoi. Thật ra ở vài mặt, Thầy cũng là người hơi chú ý tiểu tiết, chẳng hạn như độ nóng của trà Thầy uống. Nhưng điều thực sự quan trọng cho tôi là kinh nghiệm được tiếp cận với một vị thầy vô cùng thanh sạch trong hạnh xả ly, thật an lạc và khiêm tốn.”

Buông Bỏ Tùy Duyên

Những buông bỏ và không dính mắc của Ngài Munindra cũng có sự chọn lọc. Ở Rangoon, Daw Than Myint để ý thấy Ngài cũng khá tỉ mỉ trong nhiều việc, cả đến việc giữ một mớ khăn lau nhỏ. “Ngài có một khăn để lau đầu, một khăn để lau mặt, một cái cho việc này, một cái cho việc kia... Ngài thích mọi thứ đều ngăn nắp, thơm mát và sạch sẽ.”

Daw Than Myint nhớ rằng bà hay làm nước chanh đường cho Ngài, nhưng bà không ném thử trước khi dâng Ngài. Ngài nhắm mắt và uống, dù nó

chưa đến đâu, và cũng không khi nào bảo bà cho thêm đường. Ngài có thể hơi kén chọn, nhưng không bao giờ than phiền.

Vài bạn hữu và học trò cũ vẫn còn đùa về phong cách đôi khi như trái ngược nhau giữa hành động từ bỏ mà lại còn vài sở thích của Ngài. Tara Doyle nhận xét, “Trên bình diện lớn, Thầy dễ dãi, uyển chuyển; nhưng trong vài việc nhỏ, Thầy lại có vẻ tỉ mỉ, chọn lọc.”

Tuy nhiên, theo Robert Pryor, “Thầy có thể chú ý nhưng không hề khó chịu, phiền bức về những tiểu tiết nhỏ nhặt. Chẳng hạn, Thầy bảo Denise Till, ‘Thầy cần loại ớt đó.’ Denise có thể trả lời, ‘Thưa Thầy, hôm nay không mua được.’ Và Thầy sẽ trả lời, ‘Ồ, không sao.’”

Dính Mắc Vào Kinh Sách

Trong khi sẵn sàng xả bỏ những gì người khác không muốn xả bỏ, thì Ngài Munindra lại không thể buông rời kinh sách của mình cho đến cuối cuộc đời.

Ngài yêu thích sách vở từ thơ ấu. Là một học sinh giỏi, cậu bé Munindra được thầy giáo trường làng cho phép được lấy bất cứ sách nào cậu muốn từ thư viện trường. Ngoài ra cậu còn được tự chọn phần thưởng cho người đứng đầu lớp – bất cứ loại sách nào trong thư mục của Calcutta. Ngoài sách vở từ trường học, của thân phụ cậu và của người khác cho – tất cả đều được dịch ra tiếng Bengali – cậu còn đọc

vô số các loại sách khác, gồm cả những cổ thư Hindu như là *Ramayana*, *Mahabharata*, *Bhagavad Gita*, *Upanishads* và *Puranas*.

Lòng yêu sách chuyển sang thú sưu tập kinh sách, đặc biệt vì Ngài đón nhận tất cả tác phẩm văn học từ bất cứ truyền thống nào. Kết quả là Ngài đã tiếp nhận được hàng ngàn sách báo xuất bản từ mọi người ở bất cứ nơi nào Ngài từng cư ngụ hay du hành.

Do công sức sưu tập của chính mình, sau chín năm ở Miến điện, khi trở về Ấn, Ngài mang về hai mươi bảy rương sách Phật pháp tiếng Pāli, Sanskrit, Miến điện và Anh ngữ. Do không được bảo quản đúng cách, phần lớn khối sách đồ sộ này không may đã bị chuột hủy hoại.

Ngài Munindra tạo lập thư viện ở bất cứ nơi đâu Ngài sinh sống. Thư viện đầu tiên ở nhà cha mẹ Ngài, do tự Ngài đóng lấy tủ sách. Sau này, Ngài lãnh trách nhiệm quản thủ thư viện Chùa Mahabodhi ở cả hai nơi Sarnath và Bodh Gaya. Ngài giữ một thư viện cá nhân trong phòng mình. Ngài cũng cúng dường nhiều kinh sách cho các thư viện hiện hành. Khi lia đời, Ngài nằm trong phòng ngủ đối diện với một thư viện mà Ngài thiết lập trong phòng thiền của gia đình.

Lama Surya Das nhớ lại thư viện của Ngài Munindra ở Bodh Gaya. “Tuy Ngài ngụ trong khuôn viên Gandhi Ashram, nhưng phần lớn sách của Ngài được cất giữ trong một tủ sách có khóa trên lầu thiền

đường tu viện Miên điện. Nhiều người đã tìm cách cạy cửa tủ sách này (ông khóa vẫn còn khóa, nhưng hai cánh cửa bị cong đôi chút) và Ngài không thích thế. Đây là những kinh sách hiếm có. Ngài không muốn các kinh sách ấy biến mất hết, và kết cuộc ở trong tay chỉ một người thay vì cho mọi người được đọc chung. Do đó, có thể nói, một cách yêu mến mà hóm hỉnh, là Ngài hết sức dính mắc vào những kinh sách của Ngài. Đó có lẽ là điều duy nhất mà tôi nhớ được về tâm dính mắc của Ngài.”

Hạnh Phúc Ở Nơi Nơi

Hành trì hạnh xả ly nhưng không phải là Ngài Munindra từ khước tất cả. Ngài chỉ buông bỏ những gì dư thừa, vô ích hoặc không tốt lành cho cuộc đời hành đạo của mình. Hạnh xuất ly không phải là quay lưng lại với sự phong phú mà thế gian hay thiên nhiên cung hiến, nhưng đó là một phương cách để huân tập hạnh tri túc.

Thay vì tâm luôn bất an do tham muốn cái này, cái nọ, hoặc tâm luôn lo âu do phải cất giữ hay bảo vệ chúng, Ngài cảm thấy thư thái, tự tại vì không cần nắm giữ. Ngài rộng rãi và tùy nghi ban tặng những gì mình có, do đó tâm Ngài được an lạc. Không có nhà cửa, tiền bạc hay vật dụng tư hữu không bao hàm một thái độ tiêu cực; trái lại, Ngài thọ hưởng lợi lạc dồi dào từ sự xả ly.

Thời gian ở nhà của gia đình Barua tại Calcutta, có lần Oren Sofer hỏi Ngài, “Thưa Thầy, Thầy có cảm thấy hạnh phúc khi ở nhà mình không?” Ngài trả lời với một nụ cười, “Nơi nào tôi ở, nơi ấy là nhà, nên tôi luôn luôn hạnh phúc.”

*Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong các dục,
ta làm cho sung mãn sự nguy hiểm ấy.
Sau khi chúng được lợi ích trong sự xuất ly,
ta thưởng thức lợi ích ấy,
thời sự kiện này xảy ra:
Tâm của ta có thể hưng khởi trong
xuất ly, tịnh tín, an trú, giải thoát,
Vì ta có thấy:
“Đây là an tịnh.”*



~ Phật Ngôn
Tăng Chi Bộ Kinh 9.41

nekkhamma: từ *naiṣkramya* (xuất ly, xuất gia, sống đời không nhà của một tu sĩ) hay từ *naiṣkāmya* (xuất ra khỏi hay từ bỏ, đặc biệt là khỏi các dục lạc giác quan hay tham ái thế gian *kāma*). *Nekkhamma* thường được hiểu là sự vắng bóng các ham muốn, sự có mặt của tâm vô tham, sự thoát ly ái dục, hay sự từ bỏ đời thế tục. *Nekkhamma* cũng có nghĩa là từ bỏ hay thu thúc đối với các trạng thái tâm bất thiện, như sân hận, hay các hành vi bất thiện của thân và khẩu.

Khác hơn là sự mất mát, *nekkhamma* chỉ rõ sự chọn lựa để buông bỏ những gì đưa đến thêm đau khổ (*dukkha*), cũng như vun bồi những gì mang lại hạnh phúc và bình an dài lâu, thay vì các lạc thú tạm bợ.

Đứng thứ ba trong mười ba la mật (*pāramī*), hạnh xuất ly giúp củng cố giới đức (*sīla*). Là sự tư duy không vương dục lạc (*nekkhamma-sankappa*), tức một trong ba loại chánh tư duy (*sammā-sankappa*), *nekkhamma* là yếu tố thứ hai và thuộc nhóm Huệ trong Bát Chánh Đạo.

Nguyên nhân gần của *nekkhamma* là một cảm quan khấn trương muốn tu tập (*saṃvega*).



13

Hoan Hỷ Là Một Yếu Tố Của Giác Ngộ

PTti (Tâm Hỷ)



Giáo pháp không có nghĩa là phải tìm kiếm đau khổ.

~MUNINDRA

Mặc dù Đức Phật diễn tả rất rõ ràng về Diệu Đế thứ nhất là sự thật về *dukkha* (khổ, bất toại nguyện), nhưng những bức họa hay tượng điêu khắc vẫn luôn luôn biểu hiện gương mặt Người với một nụ cười chứ không với nét cau mày. Ngài Munindra cũng nhận biết lời dạy này: Ngài không khi nào phủ nhận sự khổ vì mất mát, già, bệnh, chết trong suốt cuộc đời của mình, nhưng cũng không khi nào tỏ vẻ phiền não hay khắc khổ. Vẻ mặt Ngài trong các ảnh và phim lúc nào cũng tươi cười, rạng rỡ.

Ngài Munindra hiểu rằng hoan hỷ, hăng say và nhiệt tình là yếu tố hết sức quan trọng trong quá trình giác ngộ. Nếu không, trên đường tu tập, hành giả sẽ trở nên ủ rũ, buồn phiền, lãnh đạm với Giáo pháp, không thích việc hành thiền, thậm chí có tà kiến về pháp hành. Thái độ tươi vui, cởi mở, và hồn nhiên

đón nhận đời sống của Ngài thật vô cùng cần thiết cho những người tầm đạo noi theo để làm dịu nhẹ phong cách quá nghiêm túc của mình.

Niềm Vui Hồn Nhiên

Các môn sinh cũng như gia đình Ngài Munindra đều nhớ đến Ngài luôn đi khắp đó đây với tất cả niềm hoan hỷ và lòng nhiệt thành. Người em út Govinda Barua nói, “Ngài đến bất cứ nơi nào cũng vui hưởng mọi điều nơi đó.” Dù đó là say mê nghiên cứu kinh sách, hay chăm sóc chùa chiền, giảng dạy, hoặc viếng cảnh, việc nào cũng mang niềm vui thú đến cho Ngài và, cũng như thế ấy, Ngài luôn mang lại niềm vui thú cho người khác. Cháu Ngài, Tridib Barua, kể, “Do bản tính hồn nhiên như trẻ thơ đó mà Ngài thu hút được các em nhỏ.”

Niềm vui của Ngài phát khởi tự nhiên dù chỉ một mình hay với người khác. Nếu ai hỏi có khi nào Ngài thấy buồn chán không? Ngài trả lời:

Tại sao phải buồn chán? Tôi yêu thích đời sống của tôi. Từ thuở bé, tôi đã yêu thích thiên nhiên – cây cỏ, hoa lá, côn trùng, trời đất – quan sát từ vật nhỏ bé nhất. Khi tôi mới đến Bồ đề Đạo tràng lần đầu, lúc đó nơi đây chưa có chùa chiền nào cả. Tôi sống một mình nhưng không hề cảm thấy cô đơn. Tôi thường hay đến sông Ni Liên ở Bồ đề Đạo

tràng, với một lòng sông đã cạn nước, khô khan như sa mạc. Trên bãi cát, tôi thường thấy nhiều loại kiến khác nhau chăm chỉ tha mồi và những bụi cây nhỏ đầy bông hoa sắc màu xinh đẹp. Tôi cảm thấy thân thuộc với chúng làm sao! Nhìn ngắm thiên nhiên mang cho tôi niềm vui kỳ diệu. Thỉnh thoảng tôi đi bộ một mình trong đêm tối thâm u với tiếng dế kêu, đôi khi có ánh trăng. Tôi thường thức niềm vui cô tịch. Tôi học được rất nhiều điều khi sống một mình.

Những năm sau, khi thấy học trò tỏ ra quan tâm khi phải để Ngài ở nhà một mình hay phải chờ họ giữa một khu rừng nhỏ um tùm cây cối, Ngài trấn an họ, “Đừng lo cho tôi. Tôi có rất nhiều bạn ở đây và chẳng khi nào cô đơn đâu.”

Tính Khí Khôi Hài

Mặc dù rất nghiêm túc trong việc tu tập, nhưng Ngài Munindra cũng có tính khí khôi hài.

David Gelles bàn, “Thầy hay nói đùa, có thể không hài hước lắm, nhưng tôi rất nhớ giọng cười của Thầy. Thầy pha trò nhưng không làm nhảm tai ai, và Thầy có thể vui với mọi hoàn cảnh.”

Jeanne Smithfield nói thêm, “Bất cứ cái gì đối với Thầy cũng thú vị. Thầy là một người nhỏ thó, khả ái, hoạt bát và dí dỏm, đang cố gắng học hỏi để

hòa mình vào một thế giới Tây phương hoàn toàn mới lạ hầu có thể chia sẻ Giáo pháp. Thầy tiếp cận hầu như mọi thứ với sự hóm hỉnh hồn nhiên. Thầy thật là vui.”

Ngài Munindra dùng tiếng cười như một trợ lực khi giảng dạy. Carla Mancari quan sát cách Ngài ứng xử với một nhóm người đến viếng thăm Ngài ở Lake Worth, Florida, khi đang tịnh dưỡng sau cơn bệnh sốt rét bất ngờ tái phát năm 1983. “Tôi nhớ Thầy dạy họ bằng cách kể chuyện, những câu chuyện vui làm mọi người bật cười và tất cả sự việc trở nên nhẹ nhàng, thoải mái. Với tôi, Thầy có vẻ hồn nhiên như một cậu bé vì Thầy rất hay cười.”

Tánh vô tư, ưa khôi hài – mà Peter Martin gọi là “ngịch ngợm như một chú tiên đồng” – đôi khi được đẩy mạnh khiến Ngài hòa mình vào các trò chơi của đám môn sinh, ngay cả để họ cho Ngài mặc trang phục Tây phương. John Orr kể lại một cảnh vui nhộn diễn ra ở IMS: “Ban điều hành và vài vị thầy diễn một hoạt cảnh vui cho thiền sinh xem đêm Halloween. Thầy Munindra bước ra với một đầu tóc giả màu đen chải thật khéo, và mọi người đồng reo lên, thật là tức cười.”

Larry Rosenberg cũng tán đồng, “Thầy biết cách mang lại sự vui vẻ,” và kể lại một câu chuyện xảy ra sau bữa ăn tại phòng ăn của ban điều hành IMS. “Lúc ấy có thông lệ là mỗi người phải tự rửa chén đĩa của mình. Thầy cứ để chén đĩa của mình ra đó. Một người đầu bếp đến, ngập ngừng nói, ‘Xin lỗi Ngài

Munindra, ở đây chúng tôi có phân công làm việc.’ Ý anh muốn nói là, ‘Thưa Ngài, xin Ngài tự rửa chén.’ Đây là lần thứ hai hoặc thứ ba gì đó Thầy để đĩa ở đó, không rửa. Thầy nói, ‘Vâng, vâng, tôi cũng tin vào quy chế phân nhiệm chứ. Anh nấu và tôi ăn.’ Nhìn nét mặt hồn nhiên của Thầy khi nói câu ấy, mọi người phải bật cười. Tôi không nhớ là rốt cuộc việc đó được giải quyết ra sao. Có thể là Thầy rửa chén, hoặc có thể ai đó vào cuõm lấy chén của Thầy rửa dùm.”

Larry kết luận, “Thầy luôn sống vui và niềm vui ấy lan tỏa đến mọi người. Điều ấy cũng chẳng có gì chống trái lại với những lời Thầy giảng dạy. Cũng giống nhau cả.”

Niềm Vui Lây Lan

Matthias Barth nói, “Thật không thể quên được năng lực hoan hỷ của Thầy. Tiếng Thầy cười thường sang sảng và ngân xa, nhưng sâu kín hơn thế nữa là nguồn an lạc thâm lặng của Thầy.”

Matthias nhớ lại lần cùng Thầy đóng gói áo quần cũ từ Mỹ gửi về Ấn. Thành linh Thầy ngừng lại và bắt đầu cử hành một nghi thức hồi hướng công đức trang nghiêm. “Thầy chia sẻ phước báu của việc từ thiện chúng tôi đang làm cho tất cả chúng sinh đang ở trong nhà, ở các vùng phụ cận, ở khắp đất nước, và trên toàn thế giới. Và khi tụng đọc lên những lời ấy,

Thầy đã tạo ra một niềm hoan hỷ thật mãnh liệt làm tôi ngập tràn xúc cảm. Thầy thật là một bậc thầy trong lãnh vực này.”

Andrew Getz nhớ lại sự hiện diện của Thầy bao giờ cũng gây một không khí ấm áp, thân thiện ở Bodh Gaya. “Mỗi lần Thầy đến quanh đây, vẻ hân hoan, thư thái của Thầy làm mọi người cảm thấy hứng khởi. Một buổi chiều lễ Giáng Sinh, tôi bước vào Chùa Mahabodhi và gặp Thầy cũng vừa đi ra. Với gương mặt rạng rỡ và nụ cười rộng mở, Thầy nói, ‘Chúa Giêsu ra đời! Chúa Giêsu ra đời!’ Thầy lộ vẻ rất hoan hỷ về điều đó, và niềm vui lây lan làm tôi cũng nghĩ đó thật là một giây phút đầy hỷ lạc.”

Sara Schedler hồi tưởng, “Thầy tỏa sáng mọi nơi Thầy có mặt. Việc gì cũng đem đến cho Thầy sự thú vị. Thầy còn có khả năng tự mang lại cho mình nụ cười. Những ai có trình độ tâm linh được triển khai đều tìm được niềm vui với cuộc đời và với chính mình. Họ có thể dễ dàng tự nhẹ nhàng đùa vui, nhưng không phải lấy mình làm trung tâm điểm mà là một thái độ hoàn toàn tự nhiên.”

Thư Thái Sống Trong Giáo Pháp

Ngài Munindra đem hương vị của tâm hỷ lạc đến cho bao người đang đi theo con đường Đức Phật đã chỉ bày. Peter Skilling cảm nhận Thầy giảng dạy không chỉ qua thân giáo gương mẫu của mình mà còn vì

Thầy “luôn luôn tràn đầy hân hoan phấn chấn.” Peter nói, “Giữa truyền thống Nguyên thủy, Thầy là một trong những vị thông thái nhất mà đồng thời cũng là người vui vẻ, dễ mến và nhân ái nhất. Các vị cao tăng thông thái Miến điện dạy thiền mà tôi được biết thường có vẻ khắc khổ, u uẩn, còn Thầy thì không bao giờ nghiêm khắc, lạnh lùng. Thầy luôn luôn mang một niềm vui lây lan nhưng không hời hợt.”

Peter nói tiếp, “Thầy là một trong những vị sống trong Giáo pháp theo cách riêng của mình và cho mọi người thấy đó là một cách sống cao thượng, thể hiện thật chính xác qua lòng từ bi và hạnh phúc của họ. Được gần gũi một người như Thầy – nhất là những ai đang trong cảnh ngộ đắng cay, oan trái và khốn cùng – thật quan trọng vì họ sẽ thấy được rằng đời còn có những phương cách khác để vui sống.”

Mặc dù ta dễ nghĩ rằng đau khổ là chất xúc tác để khơi dậy lòng bi mẫn, nhưng Sharon Salzberg cũng gợi ý rằng tâm hoan hỷ cũng có thể làm phát sinh cảm nhận hòa đồng sâu xa với người khác. Khi có người hỏi tại sao Ngài Munindra hành thiền, các môn sinh mong chờ một câu trả lời cao siêu nào đó thì, trái lại, Ngài đáp, “Tôi hành thiền để có thể chú ý nhìn những cánh hoa nhỏ màu tím mọc ven đường, nếu không, tôi có thể không trông thấy.”

Sharon giải thích, “Khi ta bắt đầu để ý đến những cánh hoa nhỏ màu tím đó, ta cũng muốn người khác ngắm nhìn chúng trong niềm khuây khỏa và vui

thích. Đây chính là lòng từ bi, ước muốn chia sẻ an lạc với người khác.”

Giselle Wiederhielm nói, “Thầy giảng rất nhiều về hạnh phúc. Đó là một thông điệp rất quan trọng của Thầy, và Thầy sống hạnh phúc như vậy. Trong ý nghĩa trung thực nhất thì Thầy sống theo trái tim và trực giác. Thầy chân thành yêu thương cuộc sống và tỏ rõ như thế. Tôi chắc rằng Thầy cũng có những khoảnh khắc kém vui, phật ý và thất vọng, nhưng Thầy đối đầu với chúng bằng cách thực hành đúng theo những gì Thầy đã giảng dạy.”

Khởi Dậy Niềm Vui Nơi Người Khác

Phong cách nhẹ nhàng, thư thái, hài hòa với vẻ vui tươi nơi Ngài Munindra ảnh hưởng nhiều thiền sinh mạnh mẽ, trong đó có Steven V. Smith. “Thầy thật đã biết phát triển yếu tố hoan hỷ đúng phương cách ngay từ đầu, thế cho nên tuy đã hành thiền từ nhiều thập niên qua mà giờ đây Thầy vẫn còn niềm phấn khởi, hứng thú như của một chú tiểu hay của trẻ thơ trước vạn pháp.”

Steven nói tiếp, “Nhiệt tình, hứng khởi và lòng yêu Giáo pháp của Thầy đã khởi dậy niềm say mê thích thú nơi tôi. Mỗi khi tôi nghe Thầy giảng pháp thì tâm hỷ lạc sanh khởi dào dạt trong tôi. Được ở gần Thầy, tôi cảm nhận một nguồn cảm hứng và sách tấn vô biên.” Mãi đến bây giờ, Steven vẫn còn nghe

được giọng Thầy bất chợt vang lên trong tâm: “Hãy để mọi việc giản dị, tự nhiên. Hãy thư thái!”

Những kỷ niệm về Thầy vẫn còn lưu mãi trong lòng James Baraz. “Nếu tôi đang nói một điều gì về Thầy, hay nhớ đến Thầy, hoặc nghe đến tên Thầy, thì nguồn năng lực hỷ lạc độc đáo của Thầy liền khuyến khích tôi, trong ý nghĩa tốt đẹp nhất. Tôi luôn nhớ Thầy với gương mặt có nụ cười rộng mở, đôi mắt lấp lánh tươi vui. Và tôi vẫn còn nghe được giọng cười hồn nhiên khúc khích của Thầy. Hình như lúc nào Thầy cũng nhìn đời như một sự bất ngờ thú vị, một phước báu, một món quà và có thể phơi trải trọn vẹn cuộc đời ra như nó là vậy, với một niềm trân trọng sâu xa.”

*Nếu Bạn Quá Nghiêm Túc,
Việc Hành Thiền Sẽ Tụt Lại*

Khi sách tấn thiền sinh bằng chính niềm hứng khởi, hân hoan của mình, Ngài Munindra cũng đánh tan được một hiểu lầm của rất nhiều người về thái độ hành thiền. Ngài hướng dẫn cho việc hành thiền được nhẹ nhàng thư thái hơn để người thực hành không cảm thấy quá gò bó, khắc khổ.

Đại đức Vimalaramsi nói rằng một trong những nguyên nhân thúc đẩy Đại đức đến với Thầy là “nụ cười hồn nhiên của Thầy khiến trái tim mình rộng mở theo – thật là kỳ diệu.” Đại đức giải thích, “Vipassanā

có khuynh hướng làm cho hành giả trở nên nghiêm túc quá độ, và Thầy không muốn điều này xảy ra. Tôi nhớ rất nhiều lần, Thầy nói cái gì đó làm thiền sinh mỉm cười hoặc cười khúc khích một mình, nhưng không phải là cười lớn tiếng. Có lần tôi hỏi Thầy về việc ấy, và Thầy nói, ‘Tâm hỷ lạc là một yếu tố của giác ngộ.’ Khi có sự hoan hỷ trong tâm thì tâm rất linh hoạt và chánh niệm rất nhạy bén. Khi không hoan hỷ, bạn có thể sút giảm nhiệt tình cho việc hành thiền.”

Wanda Weinberger cũng thấy đó là một bài học thật quý giá vì khi tiếp xúc lần đầu tiên với truyền thống Theravāda, cô cảm thấy pháp hành thiền quá sức nặng nề, khô cứng và đơn điệu. “Thầy chỉ cho tôi một yếu tố quan trọng đã thiếu mất; đó là sự thư thái, giản dị và hồn nhiên. Thầy mở cửa cho tôi nhìn được Giáo pháp thật là nhẹ nhàng và tươi đẹp, cùng cho tôi tìm được bao nguồn an lạc trong đó.

Thầy dạy Wanda rằng đây là “một pháp hành với một nụ cười”, và cô nhớ rõ một sự kiện đặc biệt liên quan đến nụ cười của Thầy. “Một buổi sáng nọ, ngay trước giờ hành thiền bắt đầu, Thầy đứng cạnh thiền đường chờ thiền sinh đi vào. Bỗng nhiên, Thầy lấy tay che miệng rồi quay về phòng riêng. Thì ra Thầy nhận ra đã quên mang hàm răng! Thầy trở lại với nụ cười thật rộng và tươi. Đây chính là lần đầu tiên tôi được khai tâm với cái yếu tố hoan hỷ hồn nhiên mà tôi đã thiếu mất, và con người đẹp đẽ, dễ thương,

sáng rõ này đang thờ và sống với nó như một điều giản dị.”

Kiến thức bác học và thực chứng về các tâm lý lạc của Ngài Munindra không những chỉ gây cảm hứng, khích lệ thiền sinh mà còn giúp Ngài hướng dẫn họ thật hữu hiệu. Matthias Barth kể lại, “Vào giữa những ngày thiền tích cực, Thầy muốn tôi tặng một món quà nhỏ cho một thiền sinh hay quấy rối bạn đồng tu trong phòng đã làm chúng tôi rất phiền não. Khi tôi làm theo lời Thầy, một nguồn phúc lạc dịu mát như từ cõi trời tuôn phủ xuống tâm tôi. Thầy quả hiểu chính xác được tâm trạng của học trò. Thầy biết đúng lúc nào cần phải gợi thiện ý hay cho một lời khuyên dạy. ‘Có sáu mươi hai loại tâm đồng phát sanh cùng thọ hỷ,’ (Vi Diệu Pháp) đó là lời dẫn giải giản dị của Thầy khi nghe tôi tường trình kinh nghiệm trên.”

Pháp Hỷ

Cũng như thiên nhiên đã cống hiến cho Ngài Munindra một niềm yêu thích vô biên, không gì đem lại nguồn an lạc cao quý cho Ngài bằng Đạo pháp.

Howard Cohn đã vấn đạo Thầy nhiều lần về đề tài này và đã khơi dậy một câu trả lời bất tận tưởng chừng như bao gồm cả Tam Tạng Kinh điển: Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Thất Giác Chi, v.v...

Ông nói, “Tất cả hội tụ lại thành một giải đáp cho một câu hỏi giản dị nhất. Thầy như một nguồn thác Giáo pháp. Được có mặt bên Thầy, được nghe những lời dạy đó, thật vô cùng hỷ lạc, dù đôi khi đầu tôi như choáng váng trước một khối lượng Pháp bảo quá dày sâu, cao rộng, thật hữu ích và kỳ diệu nhưng vượt ngoài sức thu nhận của tôi. Điều được thể hiện rõ nhất là khả năng truyền trao toàn bộ Giáo pháp một cách trong sáng, thông suốt, không cần chút cố gắng, với tâm tư chứa chan niềm hân hoan, phấn chấn của Thầy.”

Philip Novak nói, “Thầy biểu lộ niềm vui thích thật rõ nét khi được giảng bày Giáo pháp cho người khác.” Sara Schedler thêm, “Tôi cảm thấy Thầy rất vui khi làm việc với bọn trẻ chúng tôi – những người đang có trọn cả một cuộc đời trước mặt. Thầy có vẻ vô cùng phấn khởi khi khai mở đạo tâm cho chúng tôi.”

Maggie Ward McGervey mô tả cách Ngài Munindra giảng dạy: “Không khi nào Thầy nói lớn tiếng hay cao giọng, lúc nào cũng ôn tồn, nhỏ nhẹ. Đến bây giờ, với nhận thức trưởng thành, chín chắn hơn, tôi mới thấy được là Thầy đã thể hiện lòng kính yêu Đạo pháp của mình trong một trạng thái tâm hỷ lạc mạnh mẽ nhưng thật khiêm nhu.”

Maggie nói, “Khi nói về niềm hân hoan mãnh liệt, ta thường nghĩ đến một loại năng lực say đắm, nồng nhiệt biểu lộ ra bên ngoài. Thầy hoàn toàn không phải như vậy mà lúc nào cũng vững vàng,

điềm tĩnh, không khoa trương đường bộ. Thầy thật an vui, nhưng trong trầm lặng và thu thúc. Giọng nói, dáng điệu bình lặng, song khi Thầy nói thì như được phát xuất từ nguồn cơ của một chánh tín vững vàng và một niềm hoan hỷ tuyệt đối trước trí tuệ về Giáo pháp và trí tuệ về vô thường.”

Tâm Hỷ Trong Tứ Vô Lượng Tâm

Ngài Munindra vừa giảng dạy vừa thể hiện đức tính cao quý của tâm hỷ *muditā*, trong Tứ Vô Lượng Tâm. Ngài khích lệ cách sống đơn giản, nhưng Ngài cũng dạy Jacqueline Schwartz Mandell, “Cô không cần sở hữu nhiều thứ. Khi thấy ai có được thứ gì, thành đạt điều chi, hay gặt hái hạnh phúc, hãy phát tâm hoan hỷ với họ. Cô sẽ thấy hạnh phúc cùng họ nhưng không cần phải có thứ ấy.” Jacqueline nhận xét rằng, khi thấy ai đạt được điều gì, dù là một món vật chất hay một tuệ giác, Thầy lộ vẻ vui mừng ra mặt.

Ngài không bao giờ thành tựu ước mơ tạo lập một trung tâm truyền bá Giáo pháp, nhưng Ngài tích cực hỗ trợ cho những ai đang nỗ lực xây dựng các cơ sở hành thiền và cùng chung hoan hỷ với sự thành công của họ. Có lần Ngài nói với người cháu Tapas Kumar Barua, “Bác không có khả năng gây dựng được công trình đó, nhưng người khác làm được, thì sao cháu không sử dụng và thọ hưởng lợi lạc của nó?”

Peter Martin thêm, “Đây là một vị hướng dẫn và một bậc thầy đã đem bao nguồn cảm hứng và niềm khích lệ cho nhiều người. Thầy đã được thỉnh giảng rất nhiều lần bên Âu Mỹ. Thầy là pháp huynh của Ngài Goenka – và cả hai cùng về lại Ấn độ dạy thiền. Với tất cả vinh danh đó, Thầy sống trong một *kūti* (tu cốc nhỏ) tại Dhamma Giri ở Igatpuri. Không có gì cả ngoài khoảng không gian nhỏ bé này, thế nhưng Thầy an vui, hoan hỷ với những gì Thầy đang có. Điều ấy nói lên rất nhiều: không phô trương, không cần gì khác ngoài chừng đó.”

Ngài Munindra xác nhận, “Sống ở Igatpuri như sống ở nhà mình. Đây là nơi tôi vui thích nhất. Từ tu cốc, tôi có thể nghe tiếng tụng kinh từ thiền đường. Lời kinh kệ, thanh âm Pháp bảo mang lại niềm hoan hỷ sâu thẳm nhất trong tâm tôi, cho tôi được thọ hưởng cảm giác vui, vui, và vui.”

Niềm Vui Tuyệt Đối

Mặc dù Ngài Munindra đã trải nghiệm được đủ loại hỷ lạc – từ kinh sách, thiên nhiên, con người, đến du hành – nhưng chỉ có sự chứng ngộ được Giáo pháp tại trường thiền của Hòa thượng Mahāsi Sayadaw, ở Rangoon, mới đem đến cho Ngài một thứ hỷ lạc đạo vị, hiếm quý (*pīti*) – trạng thái hạnh phúc vi diệu của sự chứng ngộ, của sự không bị điều kiện ràng buộc – kéo dài cả ba ngày. Ngài thuật lại:

Trong thời gian đó, tôi không thể hành thiền được nữa vì toàn thân tôi tràn đầy hỷ lạc. Thân múa, thân nhảy, thân nổi bổng trong không gian. Một năng lực vô cùng mạnh mẽ. Không ngủ. Chỉ có hỷ lạc, hỷ lạc. Sau ba ngày, nó lắng dần, lắng dần. Rồi qua đến một trạng thái thật quân bình (xả). Đức tin, chánh tín lúc đó trở nên vô cùng mãnh liệt.

Ngài biết rõ rằng trạng thái hỷ lạc này, dù tự nó rất dễ chịu, sáng khoái, chỉ là một giai đoạn trong tiến trình thăng hoa đến những trạng thái vi tế khác để dần dần đạt được sự an vui tuyệt đối của niết bàn.

*Bước vào ngôi nhà trống
Tỳ kheo tâm an tịnh
Thọ hưởng vui thánh nhân
Tịnh quán theo Chánh Pháp*



~Phật Ngôn
Kinh Pháp Cú
Kệ 373

pīti: từ *prī* hay *pī* (làm tươi mát, làm vui, mãn nguyện, vừa lòng, phấn chấn). *Pīti* thường được dịch là “hoan hỷ”, “hỷ lạc”, “đi cùng cảm thọ vui vẻ hay hài lòng”, cũng hay được dịch là “hân hoan”, “khoan khoái”, “phấn chấn”, “vui thích”, “ngây ngất”, “sảng khoái”, và “hạnh phúc”.

Pīti không phải là lạc thú tạm bợ của giác quan mà là kết quả của tâm không bám víu vào những thỏa mãn phù du về tâm lý hay vật chất. Hơn nữa, *pīti* còn ngăn ngừa được những chướng ngại do ác ý hay sân hận.

Ngoài các kinh nghiệm vui thích trong đời sống hằng ngày, *pīti* có nhiều mức độ sinh khởi ở các giai đoạn khác nhau trong tiến trình hành thiền quán (*vipassanā*) hay thiền định (*samādhi*). Khi sự độc thoại huyền thuyên trong tâm ngưng bật và các chướng ngại tâm lắng xuống, hỷ lạc sẽ sinh khởi mạnh mẽ và đầy hứng khởi trước các đối tượng đang quán sát. Dòng sinh lực luân lưu thông suốt làm cả thân tâm đều tươi mát.

Có năm loại *pīti* từ vi tế đến mãnh liệt: tiểu hỷ – lâng lâng sáng khoái, có khi nổi da gà; sát na hỷ – đến chớp nhoáng, mạnh mẽ hơn tiểu hỷ; hải triều hỷ – thân nhẹ nhàng như có sóng biển vỗ nhẹ vào từng chập; thượng thăng hỷ – thân nhẹ như bông, như bay bổng lên; sung mãn hỷ – thân tâm mát dịu, thấm nhuần toàn thân như nước tràn đầy.

Pīti là yếu tố thứ tư trong bảy yếu tố giác ngộ (*bojjhaṅga*). Có mười một chi hỗ trợ cho *pīti* sinh khởi: quán niệm ân đức của Phật, Pháp, Tăng; quán niệm về đức hạnh của chính mình, về những bố thí cúng dường đã làm, về phẩm tính của chư thiên (*devas*), về sự an lạc tĩnh lặng; tránh xa người xấu ác; thân cận bậc hiền trí; suy tư đến những bài kinh giúp phát sinh tín tâm; hướng tâm về hỷ lạc.



14

Hãy Đến Để Tự Thấy

Dhammā-Vicaya (Trạch Pháp)



Tự khám phá mình là con đường thám hiểm kỳ diệu nhất.

~MUNINDRA

Tính hiếu học của Ngài Munindra thật là phi thường. Cũng giống như vị pháp hữu của Ngài là Đức Đạt lai Lạt ma, Ngài luôn có lòng say mê học hỏi, truy tầm để am hiểu tường tận cách vận hành của vạn pháp – từ những điểm tinh tế trong môn học Vi Diệu Pháp cho đến những chi tiết tỉ mỉ về một lâu đài Đan mạch, một cái máy cắt cỏ, hay các loại rau quả bày bán ngoài chợ.

Ngài có thể đặt “hàng vạn” câu hỏi cho một điều đơn giản, và không ai thoát khỏi được quỹ đạo ham hiểu biết và hiếu học của Ngài. Những câu hỏi bắt đầu có từ thời ấu thơ khao khát muốn biết Đức Phật đã khám phá những gì dưới Cội Bồ Đề: “Tại sao Đức Bồ Tát lại quyết định rời bỏ cả một thế giới đầy dẫy vinh hoa phú quý? Ngài đã đạt được những gì?”

Bằng cách nào Ngài đã vượt thoát được già, bệnh, chết? Giác ngộ là gì? Phật tánh là gì?”.

Ngài Munindra nói: “Đức Thế Tôn đã giải quyết các vấn đề của vòng sanh tử luân hồi. Nhưng những gì Ngài khám phá lại không được ghi rõ trong sử sách. Những thắc mắc này cứ ở mãi trong tâm, thúc đẩy tôi phải truy tầm và khảo cứu kinh điển cùng nhiều hệ thống triết học từ nhiều vị đạo sư ở Ấn độ, nhưng rốt cuộc họ vẫn không cho tôi được lời giải thích thỏa đáng.”

Người Học Trọn Một Đời

Ngài Munindra thấy mình có thể học hỏi từ tất cả mọi người, kể cả đứa cháu gái nhỏ Pallavi “Piyu” Barua :

Tôi luôn luôn học hỏi, ở bất cứ nơi nào tôi đến, từ bất cứ người nào tôi gặp. Tôi ham thích khám phá những điều mới lạ, những ý tưởng mới lạ, những hành trình mới lạ. Tầm hiểu biết về vũ trụ này thật là vô hạn, không bao giờ chấm dứt. Do đó, trong mỗi khía cạnh cuộc đời – của từng loài cây cỏ, côn trùng, muông thú, nhân loại – đều có điều cho tôi tìm hiểu.

Ngay cả tuổi già và thân thể suy nhược cũng không dập tắt được lòng hiếu học, yêu thích suy xét, phân tích để am hiểu Phật pháp, dù ở nước nhà hay ở hải ngoại. Như Matthias Barth ghi nhận, “Thầy

muốn thấy và hiểu mọi thứ. Vừa mới đặt chân đến Thụy sĩ, trên chuyến xe lửa từ phi trường đến thành phố, Thầy đứng cạnh cửa sổ nhìn ra và nêu rất nhiều câu hỏi cụ thể về ngành canh nông địa phương cũng như cách điều hành các tuyến xe buýt thành phố.”

Nhưng vượt trên tất cả là lòng yêu thích tìm tòi, thẩm định và phân tích Giáo pháp của Đức Phật qua bất cứ gặp gỡ, tiếp cận nào. Ron Browning nói, “Điều làm tôi thán phục nơi Thầy là tâm kiên định, không ngừng nghỉ truy tầm và khảo sát đạo giáo, và tinh thần ham hiểu biết mạnh mẽ, không chỉ nhìn bề ngoài của sự kiện hay tướng trạng của pháp, nhưng còn tư duy để thật sự chiêm nghiệm xuyên suốt thực tánh của nó: ‘Ta học được Giáo pháp nào qua việc này?’”

Trong tinh thần thẩm sát rất khoa học, Ngài Munindra có thể biến bất cứ sự kiện nào, ngay cả việc xem truyền hình hay phim ảnh – trở thành một bài giáo lý. Bryan Tucker nhớ lại, vào đầu thập niên tám mươi, Ngài yêu cầu một thành viên ở IMS đem cho Ngài một cuốn phim kinh dị nhất. Thế là Ngài phải xem phim *The Texas Chain Saw Massacre* (*Cuộc Thẩm Sát Bằng Cưa Máy Tại Texas*). Ngài nói với Bryan:

Tôi muốn xem để kiểm nghiệm tâm xả và tự tại của mình trước sự sợ hãi. Tôi quán sát và ghi nhận cảm xúc của mình liên tục sanh rồi diệt khi nhìn màn ảnh. Lạ lùng thay, biết rằng

những hình ảnh ấy là không phải là cảnh sắc thật, nhưng tâm lại nghĩ tưởng đó là thật. Thế nên tôi muốn hiểu rõ vận hành này.

Một lần ở Ấn, Ngài theo người cháu trai Tridib Barua và các bạn đi xem một cuốn phim Ấn độ điển hình, *Rājā Rani*. Người cháu rất ngạc nhiên về những lời Ngài bình luận sau đó. Tridib nói, “Chúng tôi thường cho loại phim này chẳng có gì đặc biệt – bình dân, kém nghệ thuật, thiếu sâu sắc. Nhưng ngay trong cuốn phim thật bình thường này, Bác tôi cũng nêu lên được nhiều phẩm tính đặc biệt của con người khiến chúng tôi vô cùng cảm kích. Bác là một thiền sư, Bác không xem nhiều phim ảnh, nhưng Bác lại tìm thấy được điểm đặc sắc trong loại phim này. Do đó, Bác cho chúng tôi thấy được rằng, nếu có tâm hay biết, nhận thức, chúng ta sẽ rút ra được nhiều bài học đáng quý từ bất cứ sự kiện nào trên thế gian này.”

Cả khi không trực tiếp xem một cuốn phim nào đó, Ngài cũng muốn nghe kể về nó. Michael Zucker liên tưởng đến một sự việc xảy ra trong thời gian Hòa thượng Mahāsi đến viếng Hoa kỳ năm 1979, khi ông phụ trách việc tổ chức và điều hành. “Ngài Munindra cũng có mặt trong chuyến hành trình này. Khi đến Washington DC, một tối nọ tôi ra ngoài để xem phim. Khi tôi trở lại thiền viện Zen, nơi đoàn lưu ngụ, cửa nẻo đều khóa cả rồi. Tôi đi quanh ngôi nhà, thấy có ánh đèn nơi phòng Ngài Munindra, tôi bèn đến gõ cửa. Ngài bảo tôi cứ trèo qua cửa sổ, coi như

là một việc rất bình thường, rồi yêu cầu tôi kể lại trọn câu chuyện phim tôi vừa xem (*Picnic at Hanging Rock*), nhẹ nhàng tán thưởng theo và đặt nhiều câu hỏi.”

Xuân Huỳnh kể rằng Ngài Munindra xem đi xem lại cuốn phim *The Princess Bride* (Cô Dâu Công Chúa): “Thầy tỏ vẻ thích thú một đoạn về anh chàng thông minh đưa ra hàng loạt câu hỏi.” Có lẽ nó phản ảnh được cái bản tính thích thẩm vấn của Ngài, như Robert Pryor đã nêu lên qua câu chuyện về một chuyến đi Sri Lanka của Ngài, năm 1980, để giảng dạy ba tháng ở đó. Bất ngờ, Robert có được cơ duyên đi cùng Ngài đến viếng thăm một trường lão tăng rất nổi tiếng, Đại đức Balangoda Ānanda Maitreya, năm ấy đã tám mươi tuổi.

Robert kể lại, “Chúng tôi đến tu cốc ẩn dật của Đại đức ở miền ngoại ô thành phố Colombo, một vùng quê hẻo lánh và thanh tú. Hai Ngài đàm đạo với nhau bằng tiếng Anh vì không cùng chung ngôn ngữ mẹ đẻ. Thật là kỳ thú được quan sát cử chỉ, hành động của Thầy Munindra và được thọ hưởng lợi lạc từ tính hiếu học của Thầy. Đại đức Ānanda Maitreya là một học giả lỗi lạc – phòng của Đại đức chứa đầy kinh sách. Thầy Munindra thì rất yêu kinh sách và đọc sách là một đam mê mãnh liệt của Thầy. Vì vậy, Thầy hỏi, ‘Bạch Đại đức, Ngài có nhiều bộ sách thật tuyệt vời. Đây là các loại sách nào vậy?’ Và họ trò chuyện về sách. Rồi Thầy bắt đầu một loạt câu hỏi về sinh hoạt hàng ngày của Đại đức: ‘Mấy giờ Ngài

thức giắc? Thức dậy thì làm gì? Ngài dùng gì buổi sáng? Ô, Ngài khảo cứu kinh sách vào buổi sáng à? Ngài học những kinh gì và học trong bao lâu?’ Thầy hết sức tỉ mỉ trong cuộc vấn đáp. Vào nửa chừng cuộc đối thoại, một con chim bay đến, đậu trước cửa. Đại đức Ānanda Maitreya xin phép đi ra cho chim ăn.”

Ông nói tiếp, “Khi Thầy chấm dứt các câu hỏi thì tôi có được một hiểu biết thật quý giá về đời sống của một vị ẩn sĩ qua sinh hoạt của bậc trưởng lão tăng/học giả/thiền sư này. Thật là một phước báu được có một thoáng nhìn vào đời sống của bậc cao quý như vậy. Cách thức hỏi han của Thầy đã gây niềm hứng khởi cho tôi: Từ đây mình sẽ thỉnh thoảng hỏi người chung quanh những câu hỏi tương tự bởi vì nó làm sáng tỏ được nhiều vấn đề.”

Ngài Munindra hỏi han chi tiết ngay cả khi không là một đề tài cao cả như đời sống của các bậc chân tu. Lúc ngụ ở nhà Kamala Masters, có khi Ngài mặc y trắng đứng xem David, chồng của Kamala, bấy giờ đang nằm dưới sàn sửa xe, mình mẩy lem luốc dầu nhớt. Kamala kể, “Thầy hỏi, ‘Bạn đang làm gì đó?’ David giải thích, ‘Thầy biết không, xe hơi cũng giống như con người vì các bộ phận xe tương tự bộ phận của thân thể con người. Nó cũng có trái tim và lá gan, đó là bộ phận bơm và bộ phận lọc của xe. Còn bánh xe thì như chân người.’ Thầy hết sức hiếu kỳ và thích thú khi nghe cách giải thích đó.”

Mỗi khi có dịp được học hỏi thêm về một loại máy móc, động cơ nào là Ngài như sẵn sàng dẫn đến. Kamala và Gregg Galbaith đang cùng Ngài đi bộ ở nội địa Maui khi một chiếc xe kéo khổng lồ, cũ kỹ đến đỗ củi xuống đường từ một kho chứa lớn. Kamala nhớ lại: “Chúng tôi đang ngồi nghỉ mệt thì Thầy đi đến hỏi người tài xế, ‘Đây là xe gì?’ Người tài xế hỏi Thầy có muốn lên xe ngồi thử không? Thầy nói, ‘Ồ, muốn chứ, sao lại không?’ Chúng tôi cùng phụ nhắc Thầy lên xe, và Thầy cận kề quan sát mọi thứ.”

Steven J. Schwartz ghi nhận: “Lòng yêu thích kinh nghiệm mới, thông tin mới của Thầy thật đáng kinh ngạc. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc kinh nghiệm một môi trường mới cũng như trong tiến trình hiểu biết sự thật về pháp hành.”

Hãy Đến Để Tự Thấy (Ehipassiko)

Ngài Munindra khuyến khích người khác nên biết truy tầm, khảo sát và thẩm định. Khi người Tây phương biểu lộ lòng mong muốn tự tìm hiểu, Ngài mở rộng ý hướng ấy bằng lời mời gọi của Đức Phật *ehipassiko* – hãy đến để tự thấy. Ngài dạy rằng, “Nếu muốn biết tâm mình, hãy ngồi xuống và quán sát nó”. Sự tìm hiểu sẽ dẫn đến tuệ giác về thực tánh của vạn pháp.

Trong một khóa thiền ba tháng ở IMS, Ngài thúc đẩy James Baraz dấn thân vào tiến trình thẩm sát này: “Khi tôi đang tường trình một kinh nghiệm, Thầy hỏi sâu thêm vài khía cạnh vi tế về kinh nghiệm ấy. Tôi cố gắng diễn tả chúng. Thế rồi Thầy cất tiếng tụng kinh, và khi tụng đến Phật ngôn ‘*ehipassiko, ehipassiko, ehipassiko,*’ gương mặt Thầy rạng nét hân hoan. Thầy chạm ngón tay trở của bàn tay này vào lòng bàn tay kia, và nói, ‘Nhìn, hãy nhìn kỹ vào đây! Thật kỳ diệu thay – sự sống, kinh nghiệm trong giây phút hiện tại này và bản chất của thực tại hiện tiền! Thật là thú vị và hấp dẫn, nếu bạn để tự nó hiển bày như vậy. Hãy nhìn cho chính mình. *Ehipassiko!*’”

James kết luận, “Đó là một lời hướng dẫn, nhưng là một lời hướng dẫn nhẹ nhàng, nhu nhuyễn nhất. Nó không như, “Anh phải nhìn kỹ hơn nữa,” mà là, “Hãy để nó mời gọi, lôi cuốn anh.”

Oren Sofer kể, “Đôi khi Thầy đặt tay lên vai hay lên ngực tôi và nói, ‘Cả thế giới ở ngay đây này. Khi bạn hiểu được thân và tâm này, bạn sẽ hiểu được vạn pháp.’ Đó là điều làm tôi yêu mến Thầy – khi Thầy xác quyết rằng ta chắc chắn có khả năng trực tiếp hiểu biết được thực tánh của thân tâm và của thế giới này.”

Vào dịp khác, sau khi Oren nêu lên một lô câu hỏi, Thầy Munindra nói, “Còn câu hỏi nào nữa không?” Oren đáp, “Thực ra con còn nhiều điều thắc mắc lắm, nhưng con cảm thấy dù con có thể ngồi đây suốt ngày cùng Thầy hỏi đáp thì con vẫn chưa hẳn

nắm vững được mục tiêu chính của mình.” Thầy đồng ý, “Đúng thế, vậy là bạn đã hiểu ra rồi đó. Nhiều điều bạn có thể hỏi tôi, nhưng rất nhiều điều khác nữa bạn sẽ phải tự tìm lời giải đáp bằng việc hành thiền của chính bạn.”

Thấu Suốt Tiến Trình Thân Tâm

Điều mà Ngài Munindra muốn các môn sinh của Ngài phải tự mình thấy được là Tứ Diệu Đế, ba đặc tánh chung của các pháp chịu điều kiện (vô thường, khổ, vô ngã), thực tánh cơ bản của các kinh nghiệm, và vài điểm cốt lõi khác trong Giáo pháp của Đức Phật. Ngài dạy:

Dukkha – là sự thật về khổ, Khổ Đế. Khổ cần thông qua phân tích và thẩm định. Khổ phải được truy tầm, quán sát và khám phá. Từ đó sẽ thấy được nguyên nhân của khổ (Tập Đế). Tập Đế là gì? Ta lại cần phải tìm hiểu, thẩm sát và tư duy.

Ngài Munindra thường hỏi, “Tâm là gì? Chánh niệm là gì?” và giải thích:

Muốn hiểu điều này, ta phải khảo sát toàn bộ hiện tượng của thân và tâm, các tiến trình tâm vật lý: Tôi là gì? Tôi là ai? Muốn biết được câu giải đáp, ta phải hiểu được thế nào là tổng thể của một chúng sinh. Theo môn tâm lý học

Phật giáo, một chúng sinh thường gọi là “ta” hay “tôi” được phối hợp bởi hai phần: tâm và vật chất, hay danh và sắc (nāmā-rupā). Ở đây vật chất là gì? Đó là thân. Tám thân vật chất này được cấu tạo bởi bốn yếu tố chính (tứ đại): đất, nước, lửa, gió. Bốn yếu tố này riêng biệt nhau, có đặc tính khác nhau.

Khi ta nói “yếu tố đất” thì yếu tố đất là gì? Gồm nhiều lớp khác nhau, nó còn gọi là yếu tố của sự căng cứng, của sự choán chỗ trong không gian. Ở bình diện thô, nó là tóc, lông, móng, răng, da, xương, thịt... bao gồm hai mươi thể loại đặc của thân thể. Tuy nhiên, khi tâm tỉnh lặng, ta sẽ thấy gì nếu quán sát sâu hơn nữa? Lúc ấy, thực tánh của chúng sẽ hiển lộ.

Khi ngồi thiền, có lúc ta cảm thấy nặng hay cứng. Cái nặng hay cứng này cũng là đặc tính của yếu tố đất. Đôi khi ta cảm thấy rắn chắc. Sự rắn chắc này cũng là bản chất của yếu tố đất. Và nếu những cảm giác cứng, rắn, nặng này làm ta thấy khó chịu, không thoải mái, đó gọi là cái đau về thân. Vậy đây là yếu tố đất mà chúng ta kinh nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại ấy.

Tâm biết được đặc tính đang biểu lộ đó; tâm là khả năng nhận thức. Tâm và vật chất lúc ấy đang làm việc nhịp nhàng, hòa hợp với nhau. Còn yếu tố đất là vật chất. Nó không biết gì; nó không có khả năng nhận thức.

Khi ta nói “Tôi thấy nặng,” “Tôi thấy cứng,” “Tôi thấy rắn,” thì cảm giác cứng, nặng, rắn ấy không phải là “tôi”, là “ta.” Đó chỉ là đặc tính của yếu tố đất. Khi ta nói, “tôi nặng,” thì sự đồng hóa ấy được gọi là “tự ngã” hay “ảo tưởng về ngã,” và đó là tà kiến, là cái nhìn sai lầm về sự thật đang diễn ra. Cái tự ngã này trở thành một chướng ngại. Khi vừa đồng hóa yếu tố đất là “tôi” là “ta”, là ta bắt đầu dính mắc: “Ồ, tôi không thích nó.”

Nếu không đồng hóa, ta sẽ không bị vướng mắc vào những ý nghĩ như thế. Lúc đó việc hành thiền trở nên dễ dàng hơn, ta kinh nghiệm được từng giây phút những gì đang diễn ra trong hiện tại. Chỉ khi tâm được tập trung và định tĩnh thì thực tướng của các pháp mới tỏ lộ. Sẽ có rất nhiều thứ được khảo sát, biện biệt và hiểu biết. Đó là tiến trình tự khám phá chính mình.

Ngài Munindra đã tiếp tục hành trì tiến trình này cho đến cuối kiếp sống mình. Khi tới viếng Ngài ở

Calcutta chỉ vài ngày trước khi Ngài mất, Robert Pryor nhận thấy Ngài rất yếu ớt, không thể rời khỏi giường bệnh. Ông nói với Ngài, “Chắc là khó khăn cho Thầy lắm!” Ngài điềm đạm nói, “Tôi không hề nghĩ là nó lại lâu đến như thế.”

Robert suy niệm, “Đó là một nhận định uyên thâm vì nó đến từ Thầy Munindra, một người quan sát đầy hiệu kỳ, ham hiểu biết. Thầy không đang than van. Tôi nghĩ, ‘Chao ôi, đây chính là tâm quán sát và ghi nhận. Phải trải qua một năm chờ cái chết, Thầy đã có dịp khảo sát, suy nghiệm toàn bộ tiến trình.’ Thân xác Ngài cứ hao mòn dần. Người khác có thể rất đau đớn, khốn khổ và chỉ hời hợt hay biết tiến trình tàn hoại này. Nhưng Thầy thì vẫn tiếp tục quán sát tất cả, từng giây phút.”

Cảm Kích Người Khác Với Nhiệt Tình Khám Phá

Nhiệt tình tìm hiểu, khám phá của Ngài Munindra dễ dàng lây lan đến nhiều người khác. Như Kamala đã nêu rõ, “Với Thầy, không chỉ là tính hiệu kỳ suông mà là một cuộc truy tầm đầy thú vị.”

Steven V. Smith nói, nhờ hưởng được hạnh truy tầm để am hiểu và tâm hoan hỷ của Ngài Munindra mà anh không cảm thấy bị áp lực khi làm việc hay như khi phải cố gắng đậu một cuộc thi. “Chuyện gì xảy ra không thành vấn đề vì câu hỏi thiết yếu lúc

nào cũng là: Mình chánh niệm thế nào? Điều gì đang đến? Mọi việc đều lý thú, kể cả ô nhiễm và phiền não. Mọi việc đều có một vai trò trong tiến trình tư duy và hiểu biết những gì đang xảy ra. Tôi nghĩ Thầy là người trước tiên vượt qua dễ dàng thử thách đó, không cần phải chối bỏ một loại ý nghĩ hay cảm giác nào, chỉ cần hiểu biết chúng.”

Lòng yêu thích khảo sát của Ngài Munindra đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến Jack Engler: “Thầy khuyến khích hạnh tìm tòi, suy xét thật mãnh liệt. Mọi vật, mọi người đều gây được niềm hứng thú tìm hiểu cho Ngài, dù chỉ là một món đồ chơi, một loại máy đánh chữ nào đó; hoặc tại sao có người lại có thể xa rời gia đình hơn nửa vòng trái đất để đến cái làng nhỏ bé, dơ dáy, đầy bụi bặm này; hoặc làm thế nào để đặt một hỏa tiễn hay vệ tinh vào quỹ đạo?”

Với Jack, “Tinh thần hiếu học và ham hiểu biết của Ngài không hề có giới hạn, luôn nối kết tất cả mọi thứ lại với nhau, và tất cả – qua cách này hay cách khác – đều liên hệ đến Giáo pháp, đến cách sống trọn vẹn cuộc đời. Vào thời điểm ấy, tôi đang sống một cuộc đời tương đối hạn hẹp và lăm đăm mê. Ngài đã khai mở đời cho tôi. Năng lực và nhiệt tình của Ngài đã cho phép và khuyến khích tôi sống một cuộc sống mới, rộng mở và sáng tỏ.”

Uffe Damborg ghi nhận, “Thầy tích cực cống hiến cho Đạo pháp nhưng không hề có tinh thần giáo điều. Thầy luôn luôn khuyên nhủ mọi người phải biết tìm hiểu, phân tích, đến tu học với các vị đạo sư

khác, đọc điều này, và tư duy điều kia. Thái độ của Thầy về các vấn đề giáo lý cũng rất phóng khoáng. Mặc dù Thầy là một học giả lỗi lạc, lâu thông Tam Tạng kinh điển, cũng là một giảng sư xuất chúng về môn Vi Diệu Pháp, nhưng Thầy vẫn thường nói, ‘Đừng quá để tâm vào những gì được ghi lại trong kinh điển hay sách vở mà phải cố gắng tự thấy biết, tự thẩm định cho chính mình.’ Giáo pháp của Thầy thật sinh động, không phải từ một truyền thống mà từ một cuộc đời sống thực.”

Andrew Getz nhận định, “Thầy ham thích hiểu biết lạ thường, có tinh thần học hỏi và phân tích đời sống vô cùng rộng mở mà, ở vài khía cạnh nào đó, chính là cốt tủy của việc thực hành Giáo pháp.”

Ông giải thích, “Ai trong chúng ta cũng đều khao khát hiểu biết được tâm ý mình và biện biệt giữa điều thiện và bất thiện. Nhưng việc ấy không nhất thiết lúc nào cũng đơn giản và minh bạch. Không thể khẳng định đây là phạm giới và, vì vậy, đó là hậu quả. Cần có một tiến trình nào đó để học hỏi và thẩm định đâu là thiện, đâu là bất thiện, và nếu phạm sai lầm, phải biết suy tư, khảo sát nó. Một trong những yếu tố dẫn đến giác ngộ là Trạch Pháp (*Dhamma vicaya*) – sự truy tầm để nhận biết và biện biệt các pháp bằng trí tuệ.”

Jacqueline Schwartz Mandell nói cô bị thu hút bởi thái độ sẵn sàng tiếp thu của Ngài khi bàn luận về bất cứ đề tài gì, quan điểm gì về Đạo pháp. “Thầy chỉ muốn tiến thẳng vào một cuộc pháp đàm lý thú và cô

động với động cơ duy nhất là khám phá được sự thật. Tính năng nổ trong cách truyền thông của Thầy – thăm vấn cởi mở để tìm hiểu, truy xét – là một nguồn cảm hứng vô biên cho tôi.”

Patti Dye Fuller cũng có được kinh nghiệm mới mẻ này. “Khi giảng về thương yêu, thầy hỏi, ‘Thương yêu là gì? Nếu bạn thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm hay suy nghĩ về nó, thì nó là gì?’ Tôi quả không biết loại thương yêu mà thầy đang nói đến, một tình yêu lãng mạn hay tình cảm gia đình, nhưng thật là độc đáo với tôi khi khảo sát một ý niệm như vậy bằng cách chia chẻ nó ra thành từng phần nhỏ riêng biệt.”

Với Howard Cohn, câu hỏi không phải về thương yêu mà về hạnh phúc. Câu hỏi ấy được nêu lên vào cuối một ngày thật vui, đầy tiếng nói cười, với Ngài Munindra. Howard thuật lại, “Lời từ biệt của Thầy dành cho tôi là một khởi điểm thúc đẩy tôi vào một cuộc tìm kiếm nội tâm. Thầy chúc tôi, ‘Mong bạn thật sự được hạnh phúc.’ Câu chúc phúc nghe có vẻ bình thường, nhưng tôi cảm nhận được ý Thầy: ‘Bạn đang vui vẻ đó, nhưng cầu mong bạn *thật sự* được hạnh phúc. Có một loại hạnh phúc khác mà bạn chưa hề biết đến.’”

Ông nói, “Giây phút ấy thật ý nghĩa. Nó để lại trong tôi ý nghĩ: ‘Này, bạn đang hạnh phúc chung chung đấy. Có thể bạn hơi bận rộn với cái hạnh phúc này. Mong bạn thật sự được hạnh phúc.’ Có một điều gì khiến tôi thấy khiêm tốn trong hiểu biết hơn

qua câu chúc ấy, và cùng lúc khích lệ tôi tìm hiểu tâm mình sâu sắc, thấu đáo hơn. Năm tháng dần qua, tôi đã hiểu rõ hơn những gì Thầy muốn nhắn nhủ.”

Kiểm Nghiệm và Chứng Minh

Di huấn lâu bền của Ngài Munindra để lại cho Akasa Levi là “hỏi, hỏi, hỏi.” Theo Akasa, điểm cốt tủy của di huấn đó, như trong *Kālāma Sutta* (Tăng Chi Bộ Kinh 3.65), chính là: “Đừng vội tin một điều gì chỉ vì điều đó được nói từ kinh điển, từ truyền thống, từ gia đình, hay từ đạo sư của bạn. Hãy đốt nó, thử nghiệm nó, cào xé nó, đổ cường toan lên nó, cân lượng nó, làm mọi thứ có thể làm, giống như cách thử vàng để biết thật hay giả.”

Gregg Galbraith nói, “Thầy giống như một nhà khoa học. Thầy muốn hiểu biết thật trọn vẹn giáo lý, kỹ thuật tinh luyện giáo lý, và phương cách vận dụng các lời dạy này vào việc hướng dẫn học sinh của mình.” Vì vậy Ngài không bao giờ thỏa mãn với những gì nghe lại từ người khác và đã bỏ ra bao nhiêu năm trời tự học hỏi, tu tập, tư duy giáo huấn của Đức Phật. Joseph Goldstein thêm, “Lòng ham thích truy tầm, biện biệt các pháp là động lực thúc đẩy mạnh mẽ nhất của Thầy.”

Ngài Munindra muốn chính mình kinh nghiệm trực tiếp và chính xác về đời sống xuất gia thường nhật, chẳng hạn như việc đi khát thực trong thủ đô

Rangoon. Ngay cả trước khi thực thụ trở thành tỳ kheo, Ngài đã từng đi khất thực như một sa di theo gần hai trăm vị tăng. Vào buổi sáng, đoàn chư tăng đi thành hàng dài, đến từ nhà này sang nhà khác. Ngài kể, “Ồ, thật là thích thú được chứng kiến đoàn chư tăng cùng đi từng bước, mắt nhìn xuống đất, tay ôm bình bát.” David Wong nói rằng, “Thầy tràn ngập hân hoan, trái tim như oà vỡ với sự tìm tòi, quán sát và niềm thú vị trước vạn pháp.”

Vắt Nước Chanh

Ngài Munindra nhận thấy những người Tây phương du hành đến tận Ấn độ để tu học Phật Pháp “rất thành tâm và trung thực.” Ngài khuyến khích họ cùng Ngài tìm hiểu Giáo pháp và vui mừng khi họ nêu lên thật nhiều câu hỏi. Nếu thấy ai tỏ ra kín đáo, dè dặt, Ngài khuyên, “Nếu bạn không chịu vắt trái chanh thì sẽ không có nước chanh.” Ngài luôn thúc giục nhóm sinh viên ngoại quốc trường Antioch, “Hãy hỏi tôi những câu khó nhất.”

Chính Ngài đã nêu gương đó. Ann Shawhan bật cười khi nhớ lại thời gian cô học cùng nhóm môn sinh đầu tiên ở California của Ngài: “Thầy luôn luôn tra hỏi chúng tôi y như một người từ hành tinh khác muốn tìm hiểu xem chúng tôi thực sự đang làm gì và tại sao làm thế.”

Christine Yedica nói thêm, “Thầy hết sức thích thú muốn biết tất cả khía cạnh đời sống bên Âu Mỹ, hoàn cảnh ra sao và chúng tôi sinh hoạt như thế nào. Thật là một tiến trình khảo sát nhẹ nhàng và thú vị. Thầy hay hỏi, ‘Bạn nghĩ gì? Còn việc này thì sao?’ bởi vì Thầy tha thiết muốn nghe những gì ta muốn nói, suy nghĩ, và cảm nhận.”

Steven J. Schwartz quý trọng Ngài nhất, như một vị thầy, ở điểm luôn muốn tìm hiểu về pháp hành của học trò mình. “Thầy hết sức quan tâm về cách bạn hành thiền, những gì bạn kinh nghiệm, những gì diễn ra trong giây phút ấy, và làm thế nào Thầy có thể hỗ trợ cho bạn. Giống như cách Thầy đã tra hỏi dồn dập một anh chàng trong thư viện Library of Congress về từng cuốn sách họ có, Thầy cũng thăm vắn hàng giờ về việc hành thiền của bạn. Và thật đáng quý thay khi Thầy vừa khuyến khích công phu hành thiền vừa cung cấp những hướng dẫn hữu ích, bởi vì qua những câu hỏi, Thầy có thể xác định khá chính xác trình độ tu tập của bạn và, do đó, biết được cách hướng dẫn và điều chỉnh cho thích hợp và lợi lạc.”

Jack Engler nói, “Ngoài pháp hành của môn sinh, Thầy còn quan tâm đến con người và đời sống của họ. Điều đó thật là hy hữu trong thế giới Phật giáo Nguyên thủy. Phần đông các vị thầy Nguyên thủy thường không chú ý nhiều đến cá tính hay đời tư của Phật tử, hoặc đến những vấn đề rối rắm hay cảnh ngộ khó khăn đang xảy ra cho họ, đặc biệt là với các thiền

sinh Âu Mỹ. Các thiền sư chỉ hướng dẫn phương pháp hành thiền và mong thiền sinh thực hành theo.”

Jack tiếp, “Nhưng riêng Thầy Munindra đặc biệt chú tâm đến từng cá nhân thiền sinh. Thầy muốn biết về gia đình họ, họ từ đâu đến, học ở đâu, có sở thích gì. Thầy còn tìm hiểu về các mối quan hệ của họ, nhân duyên nào họ gặp Giáo pháp, và vì sao họ lại đến Ấn độ. Thầy có thể đề ra hàng giờ trò chuyện với một người về cá nhân người ấy. Và rồi, dần dần, Thầy bắt đầu chuyển sang đàm luận nhiều, rồi nhiều hơn, về Đạo pháp với họ.”

Cách hỏi han của Ngài Munindra không chút gì tọc mạch hay soi mói mà thành thật và ân cần, vì Ngài thực sự quan tâm đến họ và những gì họ từng trải nghiệm trong đời. Trong thời gian đầu tiên khi các thanh niên Tây phương mới đến Bồ đề Đạo tràng, có một thiền sinh, đã hành thiền nhiều năm, quyết định sử dụng ma túy và ngồi suốt đêm dưới Cội Bồ đề. Sáng hôm sau, khi chuyển phiêu lưu gay go thử thách ấy vừa chấm dứt, anh gặp Ngài trên đường trở về phòng nghỉ. Ngài hỏi anh chuyện gì xảy ra. Anh nói, “Tôi phải kể lại tự sự với Thầy. Thầy ân cần hỏi tôi hết câu này đến câu khác và tỏ ra rất lưu tâm về chuyện đó.”

Những Câu Hỏi Không Bao Giờ Dứt

Đôi khi, những câu hỏi bất tận của Ngài Munindra còn dường như để thử thách lòng kiên nhẫn của

người khác. Steven J. Schwartz có mô tả một sự kiện xảy ra cuối chuyến đi Washington DC, vào thập niên bảy mươi. Ngài hỏi Steven họ sẽ về lại Barre, Massachusetts bằng cách nào.

“Sẽ bằng xe lửa.”

“Khi nào thì về?”

“Sáng thứ năm.”

“Đi lúc mấy giờ?”

“Chín giờ sáng.”

Những câu hỏi không bao giờ dứt, nhất là vì Thầy Munindra vốn đã quen với hệ thống hỏa xa thường xuyên chở quá tải ở Ấn độ nên còn hoài nghi, hỏi đi hỏi lại mãi.

“Cuối cùng tôi nói, ‘Thưa Thầy, Thầy hỏi câu này chín lần rồi và đã biết câu trả lời rồi mà. Vì sao vậy?’”

“Tôi muốn biết chắc chắn rằng mình có thể lên xe được.”

“Chắc chắn là được. Thầy đừng lo.”

“Vậ mình có vé chưa?”

“Chưa, nhưng mình sẽ lấy vé ở trạm xe lửa.”

“Không được đâu. Lỡ hết vé rồi thì sao?”

“Không hết vé đâu, vì đó là chuyến để ngỏ, còn trống chỗ.”

“Chuyện đó không thể xảy ra được. Vé chắc gì còn. Có bao nhiêu chỗ ngồi?”

“Con không biết có bao nhiêu chỗ ngồi.”

“Có khi nào số người đi nhiều hơn số chỗ ngồi không?”

“Cũng có khi.”

“Vậy họ sẽ làm sao?”

“Họ đứng.”

“Có khi nào có nhiều người đứng hơn chỗ đứng không?”

“Cũng có khi.”

“Vậy thì tại sao lại liều như vậy? Tại sao không đặt vé trước?”

Do đó Steven phải gọi hãng Amtrak để đặt vé. Anh chờ điện thoại cả hai tiếng mới đăng ký vé xe được.

“Thưa Thầy, đã đặt chỗ xong rồi. Thầy vui lòng rời nhé?”

“Vé đâu?”

“Không có vé ở đây.”

“Sao đã đặt chỗ rồi mà không có vé?”

“Bởi vì mình đặt qua điện thoại.”

“Làm sao lại đặt chỗ bằng điện thoại được?”

“Đó là cách làm việc ở Hoa kỳ.”

Steven nói rằng Thầy Munindra có vẻ không tin lời anh nên nói, “Chắc bạn không đặt vé rồi. Bạn không muốn nên nói là đã đặt qua điện thoại chứ gì?”

“Thưa Thầy, con không làm thế đâu. Vé đã đặt rồi. Đây là số đặt vé.”

“Tôi nghĩ cách này không được đâu.”

“Thầy tin con đi. Sẽ được mà. Bây giờ mình đã đặt chỗ trên một chuyến xe mà thực ra mình chẳng cần phải đặt trước như vậy.”

Mặt sau của tính thích truy tầm của Thầy Munindra là sự nghi ngờ, không phải là tâm hoài nghi về sự thật, mà là ngờ vực không biết sự việc có thật sự diễn ra theo một chiều hướng nào đó không. Chính lòng hoài nghi này làm nảy sinh ra tính ưa tìm tòi căn kẽ để am hiểu tường tận.

Steven kể tiếp rằng khi hai thầy trò đến trạm xe Amtrak, anh tới một máy bán vé, đặt thẻ tín dụng vào, và máy in ra hai vé. Thầy Munindra nhìn máy, nhìn anh rồi hỏi.

“Người đó ở đâu?”

“Người nào?”

“Người đưa hai vé này đó!”

“Đâu có người nào đưa. Vé nằm trong máy.”

“Vậy còn người nhận tiền vé?”

“Cũng không có người nhận tiền. Nó vô hình.”

“Tiền vô hình à?”

Thầy bảo Steve ngồi xuống và nói, “Bạn phải cắt nghĩa cho tôi rõ việc này vì quả thật tôi không hiểu nó vận hành ra sao.”

Do đó Steve giải thích rằng khi anh đặt tấm thẻ nhựa vào cái máy này thì một tin nhắn sẽ được gửi đi từ máy, ở Washington DC, đến Tulsa, Oklahoma – trung tâm của hệ thống thẻ tín dụng American Express. Tin nhắn ấy ghi rằng “Thẻ tín dụng của Bill Schwartz, chín mươi lăm dollars, cho hai vé xe lửa.” Khi tin nhắn này được gửi đi, thì sẽ có một tin nhắn khác gửi tới Newark, New Jersey, tức cơ sở trung tâm của hệ thống hỏa xa Amtrak để nơi này đồng ý

cung cấp hai vé. Và khi tin nhắn này được gửi lại máy bán vé ở Washington DC này thì hai vé xe được đưa ra.

Thầy vô cùng ngạc nhiên và hỏi mãi, “Tại sao người ở Tulsa tức thì biết được người ở Washington và Newark đang làm gì?”

Rồi thỉnh linh Thầy nối kết được mối liên hệ, “Thật giống như cách vận hành của tâm thức. Tất cả những hoạt động tâm ý diễn ra ngay tức khắc, vô cùng nhanh chóng, nên ta không thấy được – ký ức, nhân duyên, điều kiện, nghiệp quả, và hằng hà sa số sự kiện nữa xảy ra qua bao nhiêu thời gian, không gian. Tất cả đều vô hình, nhưng Pháp nhãn sẽ cho ta thấy được chúng, rõ ràng và sáng tỏ.”

Steven giải thích, Thầy có trực giác về sự hoạt động của các pháp, và những gì Thầy không trực cảm được, Thầy tha thiết muốn hiểu biết. Thầy hỏi rất nhiều và rồi thư thái, tự tại hợp nhất các câu trả lời. Rõ ràng, xuất thân từ Calcutta, Thầy không quen với kỹ thuật hiện đại ở Hoa kỳ. Nhưng khi Steven mua vé ở máy, có một vấn đề khác đã lôi cuốn Thầy chứ không phải chỉ là sự khác biệt văn hóa. Thầy biết rằng có một loạt hoạt động vận hành bên trong cái máy, và Thầy hết sức hiếu kỳ, muốn am hiểu tận tường. Khi nhận ra được khả năng truyền thông nhanh chóng, xa, rộng, nối liền được nhiều vùng địa dư khắp nơi như vậy, Thầy vô cùng thú vị trước bài học đó, và vận dụng ngay vào Giáo pháp.

Vẫn Còn Bí Ẩn

Dù Ngài Munindra rất say mê khảo sát, thẩm định, suy tư và, từ đó, tiến đến sự phát triển trí tuệ, nhưng cũng còn nhiều phương diện trong vũ trụ mà tuệ giác Ngài chưa thể thăm dò. Kiến thức Ngài vô cùng bao la, nhưng Ngài vẫn cảm thấy nó còn quá khiêm tốn trước bao nhiêu điều chưa hiểu, hoặc không bao giờ có thể hiểu. Có nhiều việc Ngài không thể thấu suốt bằng khả năng suy xét của mình, và do đó càng làm tăng thêm sự ngạc nhiên và thích thú nơi Ngài.

Một đêm nọ, Ngài đang nhìn ngắm sao trời, rồi bảo với Oren Sofer, “Thế giới này đầy đầy điều bí ẩn, quá nhiều bí ẩn. Có bao nhiêu điều chúng ta không biết đến hay chưa am hiểu được – thế giới của thiên nhiên, và thế giới của tâm linh.”

*Mỗi khi an trú trong chánh niệm,
vị nào truy tầm, thẩm sát, biện biệt
và suy tư về pháp với trí tuệ...
lúc đó vị ấy đã khởi sinh
và đang phát triển Trạch Pháp giác chi
(Dhamma-vicaya),
một yếu tố của sự giác ngộ.*



~ Phật Ngôn
Trung Bộ Kinh 118

dhamma-vicaya: từ tiếp đầu ngữ *vi* (phân ra, biện biệt) + *ci* (gom lại, vui bồi). *Dhamma-vicaya* thường dịch là “trạch pháp”, “truy tầm các pháp (hiện tượng tâm và vật lý)” hay “biện biệt giáo pháp”, “phân tích các phẩm tính”, “thẩm tra” và “nghiên cứu”. Thuật ngữ này còn có nghĩa là sự tra xét, phân biệt giữa những gì thiện xảo và không thiện xảo.

Đứng thứ nhì trong bảy phẩm trợ bồ đề (*bojjhaṅga*), *dhamma-vicaya* là trạch pháp sanh khởi tự nhiên khi chánh niệm (*sati*) kiên định hiện diện lúc hành thiền. Trong Bát Chánh Đạo, *dhamma-vicaya* liên quan đến chánh kiến (*sammā-diṭṭhi*), do đó liên hợp với kiến thức, sự hiểu biết, hay trí tuệ. Qua sự thẩm tra và xem xét năng động hơn là đức tin mù quáng, hành giả sẽ xuyên thấu được thực tướng của thân và tâm (biện biệt danh sắc).

Dhamma-vicaya có công năng thắp sáng lãnh vực quán sát đối tượng. Thí dụ, do trực nghiệm được sự phân loại và biện biệt, hành giả thân chứng được sự sanh diệt của các đối tượng, các thành tố của chúng, ba đặc tánh chung – vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anattā*) – cũng như tính chất thiện hay bất thiện của chúng. Nhận thức này khiến hành giả nỗ lực tinh tấn (*virīya*) để chọn lựa các pháp dẫn đến tự do và thoát khổ.

Với đặc tính là thẩm tra và mục đích là quán sát, trạch pháp biểu hiện qua tính hiếu kỳ mạnh mẽ. Đó không là sự trầm tư hay suy nghĩ lan man, cũng không chỉ giới hạn trong thiền tập. Trạch pháp bao gồm nhiều phương cách – học hỏi, nghe pháp, tu tập bên vị thầy, trải nghiệm, ước lượng – trong pháp hành và trong đời sống hằng ngày, thách đố các tín ngưỡng, quan kiến, phê phán và giả định để xác quyết cái gì là đúng, là thật.



15

Không Tôi, Không Ta, Không Của Ta

Paññā (Trí Tuệ)



Chỉ Đùng Tự Động Hóa.

~ MUNINDRA

Có nhiều điểm đáng quý và đáng kính nơi Ngài Munindra, nhưng điều mang lại niềm cảm kích sâu xa nhất là tri thức bao la về Giáo pháp của Ngài. Gregg Galbraith nói, “Thầy thật sự hiểu biết những gì Thầy đang thuyết giảng. Vì vậy tôi gọi Thầy là bậc thầy của các vị thầy.”

Joseph Goldstein nhận xét, “Tôi vô cùng trân trọng và tri ân sự hiểu biết thâm sâu của Thầy. Mặc dù tôi không được kinh qua một quá trình nghiên cứu giáo lý có hệ thống như Thầy, nhưng qua giảng dạy của Thầy, tôi đã học hỏi rất nhiều về kinh tạng Pāli và một số kiến thức về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Tôi có được hiểu biết sâu rộng và căn bản vững chắc ấy vì nhờ Thầy là một vị đạo sư tinh thông mọi khía cạnh của pháp học cũng như pháp hành. Cả hai pháp

này đã hợp nhất lại nơi Thầy thật toàn hảo khiến tôi biết trân quý cả hai, và thật sự thấy được hai pháp đã hỗ trợ nhau mật thiết như thế nào.”

Phương Cách Trường Dưỡng Trí Tuệ

Trong Giáo Pháp, có ba loại trí tuệ.

- Văn tuệ (*Suta-maya-paññā*) hình thành nhờ được nghe giáo lý từ một vị thầy giảng dạy và đọc các kinh sách ghi chép những lời dạy của Đức Phật.
- Tư tuệ (*Cintā-maya-paññā*) phát triển tuân tự qua tư duy, suy niệm và quán chiếu về những gì đã nghe hay đọc.
- Tu tuệ (*Bhāvanā-maya-paññā*) sanh khởi tự phát từ công phu hành thiền.

Quyết tâm học hỏi những gì Đức Phật đã kinh nghiệm và hạnh truy tâm, thẩm xét các pháp của Ngài Munindra đã dẫn dắt Ngài phát triển toàn diện cả ba loại trí tuệ trên.

Ngài đã viên mãn đủ tám nguyên nhân và điều kiện để thành đạt trí tuệ thiết yếu cho một đời sống thánh thiện:

1. Ngài có một vị đạo sư mà Ngài đã lắng nghe với lòng quý mến và tôn kính.
2. Ngài yêu cầu vị thầy của mình giải đáp và làm sáng tỏ mọi nghi ngờ, thắc mắc.
3. Ngài hành thiền.
4. Ngài giữ giới trong sạch theo lời chỉ dạy của Đức Bổn Sư, “Giới hạnh làm trong sạch trí tuệ, và trí tuệ làm trong sạch giới hạnh: Có cái này ắt có cái kia. Bậc đức hạnh ắt có trí tuệ, và bậc trí tuệ ắt có đức hạnh, và sự kết hợp của giới đức và trí tuệ được gọi là điều cao quý nhất trong thế gian.” (Trường Bộ Kinh 4.22)
5. Ngài học thuộc và tụng đọc kinh điển, suy xét và đàm luận về Giáo pháp.
6. Ngài kiên trì và nhiệt tâm thực hành Tứ Chánh Cần (*padhāna*), tránh xa và rời bỏ bất thiện nghiệp, phát triển và duy trì các thiện nghiệp.
7. Ngài không tham gia hý luận mà thích Pháp đàm hơn cả, hay chỉ giữ im lặng cao quý.
8. Ngài luôn tập trung quán sát sự sinh diệt của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Nhà Học Giả Pāli

Là một học giả, Ngài Munindra công hiến một chức năng phục vụ quan trọng cho các môn sinh cũng như cho các vị thầy khác.

Gita Kedia nhớ rằng lần nào đến nơi cư ngụ của Ngài Goenka ở Dhamma Giri, nếu cô có câu hỏi hoặc nghi vấn gì, Ngài Goenka đều bảo người thư ký, “Hãy đi tìm Ngài Munindra.” Cô và nhiều người khác thường thấy hai vị đàm luận Phật pháp khi cùng bách bộ hoặc ngồi bên nhau. Gita ghi nhận, “Thầy chỉ bàn về Giáo pháp, không gì khác. Thầy ở đâu là giải tỏa hoài nghi cho mọi người ở đó. Thầy thu hút được tất cả vì ai cũng biết Thầy quả thật là một vị thầy học cao hiểu rộng.”

Shyam Sunder Khaddaria, một trong những người đó, kể lại, “Tôi đang dịch và thu âm vài bài pháp tiếng Bengali. Rồi Ngài Goenka bảo tôi nên đi tường trình với Ngài Munindra những gì tôi đang thực hiện để Ngài nghe và góp ý phê bình.”

Sau lần gặp đầu tiên ấy, Shyam thường đến viếng thăm Ngài Munindra để học hỏi và đàm luận về Tam Tạng Kinh. “Mỗi khi tôi gặp khó khăn về pháp học, Ngài tận tình hướng dẫn, giải thích tỉ mỉ và bảo tôi phải đọc thêm sách gì. Bất cứ câu hỏi nào vừa đưa ra, tức thì Ngài có ngay cho tôi tài liệu tham khảo: ‘Điều này có trong bộ kinh (*piṭaka*) nào, trong bài kệ (*gāthā*) nào, hay bài kinh nào (*sutta*).’”

Shyam ghi nhận, “Thật đáng khâm phục Ngài đã thuộc nằm lòng tất cả tạng kinh, kệ và các bài kinh. Ngài giảng giải bằng cách minh chứng qua giáo lý, uyên bác và thâm sâu, còn có thêm kinh nghiệm thực chứng của riêng Ngài. Cả hai phần được phối hợp rất nhịp nhàng, chính thống và thật đáng tin cậy.”

Peter Martin cũng được Ngài Munindra giúp đỡ giống như vậy, “Thỉnh thoảng có những câu hỏi không phải về thiền tập mà về kinh điển Pāli. Lúc ấy tôi đang sắp soạn các bài kinh mà Ngài Goenka tụng đọc nên phải cố gắng học hỏi thêm về các đoạn kinh Pāli. Có nhiều đoạn tôi không nắm vững phần tra cứu và được Ngài Munindra giúp đỡ, ‘À, có một câu chuyện về đoạn kinh ấy.’ Đôi khi tôi hỏi về một dòng đặc biệt nào đó, ‘Chỗ này phải dịch như thế nào và nguyên nghĩa là gì?’ vì Ngài thông hiểu Pāli rất thâm sâu, không chỉ đơn thuần dịch từ ngữ mà thôi. Ngài quả thật là một vị thầy tôi có thể hoàn toàn nương nhờ và tin cậy mặc dù tôi chưa được biết Ngài nhiều lắm.”

Trí Tuệ Xác Thực

Khuyến Khích Niềm Tin Cây

Trí tuệ xác thực của Ngài Munindra khuyến khích nhiều người đặt lòng tin cậy vào Ngài. Gregory Pai nói, “Thầy quả đúng là một vị hướng dẫn tinh thần trong ý nghĩa về học tập và hiểu biết. Chẳng hạn, tôi

đã đọc qua Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), nhưng Thầy cứ nhắc mãi, ‘Hãy đọc lại đi! Đọc chương này đây, bạn sẽ thích lắm! Đọc chương kia nữa, rất hữu ích cho bạn!’ Giống như ta tìm được một nguồn tư liệu cuối cùng và dứt khoát; đó là một người thật sự hiểu biết rõ ràng mọi việc đang xảy ra. Vì vậy, tôi đặt nơi Thầy một niềm tin cậy hoàn toàn tuyệt đối. Tôi xem Thầy như một vị cố vấn dày kinh nghiệm và một người hiện thân mọi ý nghĩa của Đạo pháp, chứ không chỉ là một vị thầy dạy giáo lý theo ý nghĩa suông kiến thức, nhưng hơn nữa, còn như một gương sáng cho tôi về cách sống trong thế gian này.”

Wes Nisker thêm, “Bạn tin tưởng Thầy vì Thầy sở hữu nhiều khả năng về trí tuệ, lịch sử, truyền thống và nắm vững chúng thật tinh tường. Bạn cũng tin tưởng Thầy vì Thầy luôn nói từ kinh nghiệm thực chứng của mình. Đó mới thật là người có văn hóa, có chiều sâu tâm linh, có phẩm cách trầm lặng và hòa nhã.”

Steven V. Smith cũng đồng ý, “Niềm tin phục được nung nấu khi ta cảm nhận được lòng kính mến Giáo pháp và nhiệt tâm của người nào đó. Ở đây khác hơn nữa vì nó còn được hỗ trợ bởi một kho tri thức toàn diện của lý thuyết, thực hành, hướng dẫn và thông hiểu kinh điển Pāli.”

Uno Svedin ghi nhận, “Với tri thức thâm sâu đó, Thầy đã kết hợp thật lạ thường vai trò của một học giả và vai trò của một thiền giả dày kinh nghiệm. Điều này thật trọng yếu cho hành giả Tây phương vì

chúng ta có thể chấp nhận được chính chúng ta, qua cách Thầy nối kết trí tuệ trực giác và kiến thức uyên bác không như hai lãnh vực đối lập mà là một tổng thể hòa hợp.”

Chia Sẻ Trí Tuệ

Như nhiều môn sinh bình luận, Ngài Munindra có khả năng thuyết pháp trong một thời gian rất lâu, có lẽ quá lâu cho một vài người. Shaun Hogan kể về các học trò Tây phương đầu tiên của Ngài, “Lúc đó chúng tôi không có sở thích đặc biệt về học thuật, vì điều ấy chẳng hấp dẫn được chúng tôi. Tuy nhiên, tôi nghĩ Thầy đã khơi dậy được năng khiếu ấy ở vài người. Cách Thầy giảng dạy làm chúng tôi thích thú hơn, làm tâm ý dễ trụ vào bài pháp hơn. Với tôi, quả là tuyệt vời khi lắng nghe Thầy. Rõ ràng, Thầy không chỉ giảng dạy giáo lý vì mình đã từng học hỏi được, mà Thầy đang chia sẻ điều Thầy lưu tâm đến nhất và đang sống với.”

Shaun nói thêm, “Món quà Pháp bảo của Thầy tặng cho môn đệ gồm có ba phần: sự tập trung hành thiền, niềm vui khi hành thiền, và căn bản pháp học để nâng đỡ pháp hành.” Thí dụ, sau khi nghe Ngài giảng toàn bộ về giáo lý Mười Hai Nhân Duyên (*Paṭiccasamuppāda*), Shaun thọ hưởng một ý niệm tâm linh để thấu hiểu được những gì ông kinh nghiệm

qua sự thiền tập và các từ ngữ để ghi nhận các hiện tượng thân tâm.

Pat Masters nhận thấy Ngài Munindra “cực kỳ thông minh và tinh tường.” Cô khâm phục Ngài qua “sự hiểu biết, trí nhớ phi thường, và biệt tài trích dẫn các nguồn tham khảo về kinh sách. Ngài là một học giả hoàn hảo. Trong các pháp thoại, Thầy luôn luôn trích dẫn các lời dạy của Đức Phật. Thật là một nhân duyên đặc biệt cho tôi được đào sâu hiểu biết và thâm nhuần Giáo pháp khi xem xét lại các tham khảo kinh điển.”

Trong khi Ngài là vị thiền sư chính của một số người, Pat thấy cách tiếp cận sống động về triết học của Ngài với họ cũng thật đáng lưu ý; “Thật quan trọng đối với Thầy khi có người hiểu được Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), khi họ suy niệm vài bài kinh, khi họ nhận ra được rằng không chỉ ngồi trên gối thiền hoặc chỉ làm việc phước thiện là đủ, mà còn phải thật sự có được một tầm hiểu biết giáo lý sâu rộng. Đó là một phần trong quà tặng của Thầy – sự chú tâm trọn vẹn của Thầy khi chia sẻ hiểu biết tâm linh.”

Trí Tuệ Vô Ngã

Mặc dù kinh nghiệm thâm sâu và học thức uyên bác, Ngài Munindra không hề tỏ ra kiêu mạn và không bao giờ tìm cầu địa vị thành tích. David Johnson nói

Ngài là một gương sáng của một bậc tài cao học rộng mà lại vô cùng khiêm hạ. “Cũng lạ, Thầy thật hòa nhã, dễ mến, đến nỗi chúng ta không cảnh giác được Thầy là bậc trí tuệ và hiểu biết của Thầy thâm hậu đến đâu. Tôi nghĩ Thầy không khiến ai phải tỏ sự kính trọng mà Thầy thật sự đáng được nhận hưởng.”

Michael Stein nhận định, “Thầy thật khiêm cung. Bạn đã biết là Thầy hiểu cao học rộng, nhưng Thầy không muốn gieo vào đầu ai những ưu điểm ấy. Thầy chỉ ngồi đấy và lắng nghe. Nếu tôi gặp khó khăn chướng ngại, Thầy sẽ dạy tôi cách hành thiền nhẹ nhàng và thư giãn. Thầy sẽ xem đi, xét lại và giảng giải kỹ lưỡng tất cả những phức tạp tâm linh này bằng môn Vi Diệu Pháp. Nếu bạn có câu hỏi gì, Thầy sẽ giải đáp thật cặn kẽ từng chi tiết nhỏ.”

Fred von Allmen cũng mô tả Ngài Munindra là một người có rất nhiều điều để trao truyền nhưng không hề khoa trương âm ỉ. “Bạn hỏi một điều gì đó và Thầy sẽ bắt đầu giảng giải. Câu hỏi của bạn được giải đáp và bạn còn nhận được nhiều điều khác nữa.” Joseph Goldstein gọi đó là ‘mưa Pháp.’ Nói cách khác, câu hỏi của học trò khơi động nơi Thầy nguồn Pháp Bảo mà Thầy sẽ không ngừng ban phát. Thầy có thể giảng đến ba ngày về các tầng tuệ minh sát theo truyền thống Ngài Mahāsi, từ lúc thiền sinh bắt đầu thực tập cho đến tầng giác ngộ đầu tiên và tiến thêm chút nữa.”

Fred nói tiếp: “Tuy nhiên, tôi đã mất một khoảng thời gian mới nhận biết và trân trọng tài năng và trí

tuệ xuất chúng của Thầy. Lần đầu tiên tôi gặp Thầy đang ngồi trong căn phòng nhỏ, trông Thầy ngộ nghĩnh trong bộ áo dài và mũ trắng, chẳng gây ấn tượng sâu sắc nào, cũng chẳng làm ra vẻ trịnh trọng về con người hay bản ngã của Thầy. Bạn có thể cảm nhận được sự thư thái và hầu như không tự ngã nơi Thầy, thật là nhẹ nhàng, thanh thoát.”

David Wong nói, “Thầy Munindra truyền trao trí tuệ mà không gây chướng ngại nào cho ai. Điều tôi được học nơi Thầy là Giáo Pháp, chứ không là một bài học về cái ngã của Thầy. Thầy làm cho con người và vai trò mình trở nên trong suốt, vô hình. Thầy chỉ tay lên mặt trăng và tôi thấy mặt trăng, chứ không thấy ngón tay Thầy.”

Dhammaruwan Chandrasiri giải thích một cách dễ hiểu thêm về trí tuệ, “Tôi gặp một vị trưởng lão tăng, trên tám mươi tuổi. Ngài bảo tôi: ‘Mô Phật, này con, con phải luôn khiêm hạ và nhún nhường. Sẽ chỉ có một số rất ít người nhận ra và hiểu được những phẩm chất tốt đẹp nơi con. Nếu con phô trương ưu điểm của mình, con sẽ nổi tiếng và thiên hạ có thể ngưỡng mộ con. Còn nếu con ẩn giấu cái tốt của mình, đôi khi con có thể bị hiểu lầm, nhưng chính đó mới là phẩm hạnh giá trị và cao thượng cuối cùng về sau.’”

Dhammaruwan tiếp: “Những bậc hiền triết ở phương Đông thường không phô bày đạo đức tốt đẹp của họ nên ta phải biết nắm bắt và thấy được những đức hạnh ấy. Thầy Munindra là một người như vậy.

Thầy không có tên tuổi lớn, không chuỗi tràng hay y áo sắc màu rực rỡ, không bề ngoài. Thầy không bao giờ tìm cầu danh vọng. Tất cả những gì Thầy thành đạt đều do quá trình tu tập và vun bồi tâm linh. Ngay cả khi người khác trở nên danh tiếng lừng lẫy, Thầy cũng không phê bình; Thầy chỉ tiếp tục duy trì tình thân hữu và hòa hợp.”

Steven V. Smith cũng đồng ý, “Các bậc đạo sư cao thượng thường như vô hình. Tôi không ngụ ý rằng Thầy đã giác ngộ hoàn toàn – chính Thầy đã xác nhận Thầy còn đang trên con đường nỗ lực thành đạt cứu cánh tối cao ấy – nhưng Thầy cũng sống như thế, không kiêu cách tỏ ra là một ai cả.”

Đừng Vương Mắc Vào Sự Tự Đồng Hóa

Ngài Munindra biểu lộ tánh hạnh vô ngã (*anattā*) qua sự không quá dính mắc vào các đặc điểm cá nhân hay về những thành đạt của mình. Ngài cũng hay khuyến khích môn sinh buông bỏ bớt mọi dính mắc.

James Chadderdon nhớ lại một lời khuyên như vậy, “Tôi không nhớ đã nói chuyện gì đang xảy ra cho tôi lúc đó. Thầy chỉ nói, ‘Chỉ cần nhớ là đừng đồng hóa với nó.’ Lời dạy quả thật là trung tâm của mọi điều giáo huấn và của phương cách chế ngự tâm ý. Từ đó, tôi ghi lòng tạc dạ lời nhắc nhở này: đừng đồng hóa mà phải nhận biết được sự đồng hóa là một tiến trình tâm thường diễn ra. Lời dạy này thật thâm sâu khôn cùng. Nếu bạn không tự đồng hóa với

những gì đang luôn diễn ra chung quanh bạn, đời sống của bạn sẽ an nhiên tự tại, tốt đẹp hơn nhiều.”

Hễ đầy đủ nhân duyên là Ngài Munindra trở lại đề tài vô ngã này. Jacqueline Schwartz kể lại, trong những giờ vấn pháp, “khi có ai tỏ ra quá ràng buộc tâm tư vào một rối rắm xúc cảm hay khó khăn đời sống nào đó, Thầy sẽ khai mở các nút mắc bằng cách trích dẫn một truyện kể về nghiệp trong kinh điển, rồi giảng giải vì sao gieo trồng hạt thiện lành sẽ gặt hái quả thiện lành. Vì Thầy luôn tập trung vào mục tiêu giải thoát, tâm Thầy tự nhiên hướng về cách đàm luận với người này để giúp họ tự tháo gỡ khỏi những rối rắm khó khăn của họ, giải tỏa mọi ràng buộc bám víu, và vạch ra cho họ một tầm nhìn khách quan rộng rãi hơn là chỉ giới hạn trong cái thấy chủ quan.”

Phải, Có Chân Chứ!

Chỉ cần kề cận với Ngài Munindra cũng mang ta trở về với giáo lý vô ngã, lần nữa và lần nữa, đôi khi có phần hóm hỉnh. Kamala Masters kể lại bài học này trên bãi biển Maui, “Thầy cởi áo choàng ngoài, chỉ còn một mảnh y trong, để bước xuống nước. Chiếc nội y này để lộ đôi chân rõ hơn vì áo choàng ngoài phủ kín tất cả, chỉ chừa hai bàn chân. Đưa con gái đầu của tôi thốt lên, ‘Ồ, Ngài có chân!’ Thầy nói, ‘Phải rồi, có chân chứ!’ Với con gái tôi, câu trả lời có vẻ hóm hỉnh, nhưng thật ra đó là một lời diễn đạt về vô ngã (*anattā*).”

Vài năm sau đó, ở một trạm xe hỏa tại Ấn, Kamala nhận ra thông điệp đó một lần nữa: “Trời nóng như đồ lửa. Chuyến tàu hỏa bị trễ năm tiếng đồng hồ. Không có phòng vệ sinh. Không có thức ăn. Nhân viên hỏa xa cứ thay đổi đường rầy tàu liên tục khiến chúng tôi cứ phải đứng lên và di dịch mãi. Tôi lo lắng không biết Thầy chịu nổi không vì trông Thầy thật yếu đuối.”

Cô kể: “Khi tôi hỏi Thầy có sao không thì Thầy đáp, ‘Ở đây có sự nóng, nhưng Thầy thì không nóng. Ở đây có sự đói nhưng Thầy không đói. Ở đây có sự khó chịu nhưng Thầy không khó chịu.’ Thầy luôn dùng cách nói khách quan, không chủ thể, vô ngã. Giận, đói, đau, lo âu, mệt mỏi có đến nhưng đừng đồng hóa mình với chúng. Lo âu không phải là ‘tôi’. Nhưng nếu không cẩn trọng, nếu không chánh niệm, lo âu ấy có thể sẽ xúi biểu ta làm một hành động tạo nghiệp bất thiện.”

Sharon Salzberg suy nghĩ đến cách Thầy dạy cô về vô ngã khi cô mới thực tập thiền quán, “Tôi hết sức khốn khổ vì có một ý tưởng quái đản cứ nổi lên trong tâm. Thầy bảo, ‘Tại sao lại bất bình chỉ vì một ý nghĩ đến trong tâm? Cô có rời nó đến không? Cô có nói: giờ thiền này đây, tôi muốn tâm đầy ấp tham lam, ganh tỵ hay gì gì đó không?’ Thầy đang chỉ về vô ngã (*anattā*) – ta không thể kiểm chế được những hiện tượng tâm này xảy đến với ta.”

Ý Niệm Tôi, Ta

Sau khi hành thiền tích cực, Ngài Munindra hiểu biết tường tận về đặc tánh vô ngã và có thể giải thích thỏa đáng về sáu căn tiếp xúc với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) ra sao, và chúng ta nhận lầm chúng với ý niệm về “tôi, ta” như thế nào:

Bất cứ cái gì ta thấy đều không phải là tôi, là ta, là đàn ông, là đàn bà. Nơi mắt chỉ có cảnh sắc, sanh khởi rồi hoại diệt.

Vậy thì ai đang thấy đối tượng (vật thấy)? Không có “người thấy” đối tượng.

Vậy đối tượng được thấy như thế nào? Là do sự đồng có mặt của một số yếu tố.

Yếu tố nào? Giác quan mắt là một yếu tố; con ngươi phải nguyên vẹn, lành lặn. Thứ hai, đối tượng hoặc cảnh sắc phải ở ngay trước mắt hay trong tâm thấy của mắt, phải được phản chiếu trên con ngươi của mắt – nghĩa là phải có sự xúc chạm của vật thấy trên giác quan thấy. Thứ ba, phải có ánh sáng. Thứ tư, phải có sự chú ý (là một tâm sở). Nếu cả bốn yếu tố này có đủ mặt, sẽ sanh khởi một khả năng thấy biết gọi là nhãn thức (tâm thấy từ giác quan mắt). Và khi tất cả các yếu tố trên – đối

tượng, giác quan, tâm thấy từ giác quan – đồng hiện diện thì một sự xúc chạm trong tâm sanh khởi cùng một lần với chúng. Đó là tâm sở xúc.

Nếu thiếu đi một yếu tố, sẽ không có sự thấy. Nếu mắt bị mù, không có sự thấy. Nếu không có ánh sáng, không có sự thấy. Nếu không chú ý, cũng không thấy được. Nhưng không một trong các yếu tố kể trên có thể bảo, “Tôi là người thấy.” Tất cả đều liên tục sanh khởi rồi diệt đi. Ngay khi nó vừa diệt đi, ta nói, “Tôi đang thấy.” Thật sự ta không đang thấy mà chỉ đang nghĩ: “Tôi đang thấy.” Đây gọi là điều kiện hóa. Vì tâm ta bị điều kiện hóa nên khi nghe âm thanh, ta nói, “Tôi đang nghe.”

Nhưng không có người nghe nào đang đợi sẵn ở bên trong tai để nghe âm thanh. Âm thanh tạo ra làn sóng, và khi nó di chuyển chạm vào màng nhĩ, nhĩ thức (tâm nghe từ giác quan tai) là kết quả. Âm thanh không phải là đàn ông, đàn bà mà chỉ là một tiếng động sanh lên rồi diệt đi. Nhưng vì quen chịu điều kiện, ta nói, “Cô này đang hát, và tôi đang nghe.” Nhưng thật ra ta không đang nghe mà chỉ đang nghĩ rằng “Tôi đang nghe.” Âm thanh đã được

nghe và tan biến đi rồi. Không có “tôi” nghe âm thanh đó, “tôi” là thế giới của ý niệm.

Đức Phật đã khám phá ra điều này trên bình diện tâm lý và vật lý: như thế nào tất cả các pháp diễn ra mà không có “người làm ra” – chỉ là chuỗi hiện tượng trống vắng thực thể liên tục sanh diệt.

Ngài Munindra phân tích rõ như thế nào sự tự đồng hóa với một “người làm” sẽ dẫn đến đau khổ (*dukkha*):

Cái “tôi” này là một chướng ngại lớn nhất trên con đường giác ngộ. Mọi phiền não tham, sân, si đều sanh khởi do cái ý niệm về bản ngã này: “Toàn bộ thân tâm của tôi này là tôi” hay “Có một ai đó ở bên trong thân” hay “Trong tâm có một tự ngã (ātman), một linh hồn hiện hữu, một ai đó đang thấy hoặc đang điều khiển mọi thứ.” Hoặc có sự đồng hóa những ý nghĩ và cảm xúc là “tôi.”

Vì để bảo tồn cho “cái tôi” mà mọi hình thức căng thẳng, sân hận, lo âu đã nảy sinh: “Này là tôi.” “Này là tâm tôi.” “Này là thân tôi.” “Này là nhà tôi.” “Này là gia đình tôi.” “Này là tổ quốc tôi.”

Ảo tưởng về tự ngã đã có từ vô thời. Đây là tà kiến (micchā). Nó sẽ bị loại trừ khi kinh nghiệm niết bàn lần thứ nhất; tất cả tà kiến đều bị tẩy sạch. Khi chánh kiến đến xóa tan đi cái ngã ảo tưởng này, thì lập tức một cảm quan thân thiện, đầy tình bằng hữu sẽ xuất hiện, mang tới hòa hợp và đoàn kết giữa người và người, giữa quốc gia và quốc gia.

Khi một người đã hiểu rõ tiến trình hoạt động của thân tâm mình thì cũng sẽ hiểu được tiến trình này của người khác, bởi vì vấn đề cơ bản giống nhau, bản chất cơ bản cũng giống nhau.

Ngài Munindra cũng giải thích rằng vì lý do tiện lợi khi nói chuyện mà ta hay dùng “tôi,” “ta,” hay “của ta”:

Các nhà khoa học nói mặt trời mọc ở phương Đông, lặn ở phương Tây; nhưng thật sự mặt trời không hề mọc, cũng chẳng hề lặn. Họ hiểu điều này, song họ vẫn cứ dùng các từ ngữ đó cho dễ hiểu, tiện lợi. Mọc, lặn, đông, tây đều là ý niệm. Trong thực tế, không có đông cũng chẳng có tây, nhưng cần phải nói cách đó vì tiện dụng cho sự truyền thông liên lạc.

Để nhấn mạnh vào sự trống vắng một thực thể hay tánh vô ngã của các hiện tượng tâm vật lý, Ngài Munindra hay trích dẫn lời của Đức Thế Tôn giảng

cho Bahiya cách tu tập, “Này Bahiya, con nên quán rằng: trong khi thấy chỉ có sự thấy; trong khi nghe chỉ có sự nghe; trong khi ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ, chỉ có sự hay biết về mùi, vị, xúc chạm và suy nghĩ.” (Cảm Hứng Ngũ, Kinh Phật Tự Thuyết 1.10)

Thấy Sự Vật Y Là Như Vậy

Có lần Larry Rosenberg đưa Ngài Munindra đến một rạp chiếu bóng ở Boston để xem phim Hollywood. Larry không nhớ phim như thế nào, nhưng sau đó trên gương mặt Ngài thoáng vẻ thất vọng. Ngài bảo, “Tôi thật không hiểu được vì sao mọi người lại có vẻ bị kích động trước những cảnh nặng xì đến như thế?” Larry hỏi, “Nghĩa là sao, thưa Thầy?”

Thầy giải thích, “À, tất cả những gì tôi thấy chỉ là ánh sáng chiếu xuống rồi đụng màn hình, còn khán giả thì ngồi trong bóng tối nhìn lên một số hình ảnh cứ liên tiếp di động, hết cái này đến cái khác.” Larry hiểu ra rằng Thầy vừa mô tả các sự việc theo cái nhìn vipassanā mà chẳng theo dõi chuyện phim gì cả: “Thật đúng là những lời tả chân tự nhiên, trần trụi, không vẽ vời về những gì đang diễn ra.”

Vài tháng sau, họ lại đi xem một phim khác về Đệ nhị Thế chiến. Mặc dù Quân đội Đồng minh đã cố gắng vượt qua được một chiếc cầu chiến lược, nhưng cái giá phải trả là con số tử vong rất lớn cho cả hai phe. Lần này khi bước ra khỏi rạp, trên mặt Thầy

vẫn còn vương nét buồn. Larry hỏi han và Thầy trả lời, “Những người ấy, tất cả những người tử trận ấy.” Larry bật cười, thông báo với Thầy, “Thưa Thầy, vậy là Thầy đã đắc được ‘tâm điện ảnh’ rồi! Không có ai chết cả. Những gì Thầy tả trong lần xem phim trước đều đúng hoàn toàn, nhưng lần này thì Thầy đã hiểu được một cuốn phim Hollywood là như thế nào.” Và cả hai đều cười.

Răng Vô Thường

Trí tuệ bao gồm sự hiểu biết sáng suốt – tỉnh giác – và chấp nhận không những chỉ về đặc tánh vô ngã (*anattā*) mà còn về vô thường (*anicca*) và khổ (*dukkha*), hai đặc tánh chung khác của các pháp chịu điều kiện.

Một lần khi đi bộ ở Igatpuri, David Brody nghe Ngài Munindra cười vui khi nói về tánh phù du của đời người, “Mọi thứ đều vô thường, kể cả răng của tôi.” Rồi Ngài cười với David, để lộ nguyên hàm một thời đã có nhiều răng.

Năm tháng qua, răng Ngài dần dần bị hư hoại. Ngài không chịu khoan trám hay nhổ răng vì như Ngài đã nói với Joe DiNardo, “Tôi muốn thấy những gì xảy ra cho chúng theo lẽ tự nhiên.” Joe chống đối, “Nhưng Thầy sẽ bị đau.” Ngài bảo, “Được, không sao.” Joe nói, “Thầy có vẻ cương quyết về chuyện đó lắm. Thầy cảm thấy thân thể suy hoại là một kinh

nghiệm về vô thường khác cho Thầy, và Thầy thích thú quán sát chiêm nghiệm. Kết quả là nếu có gặp Thầy trong những năm cuối cùng, bạn sẽ thấy rằng Ngài bị mục nát kinh khủng.”

Có lần Ngài nhận xét, “Cũng vậy thôi, khi mới sinh ra, không có cái răng nào. Đến cuối cuộc đời, sẽ cũng như vậy.” Vào lúc gần kề cái chết, Ngài đã chuẩn bị sẵn sàng để gặp nó, bởi vì Ngài đã tập quen với những gì giúp Ngài hiểu được điều chắc chắn không thể tránh này.

Chết Là Lễ Tự Nhiên

Năm 2000, Robert Pryor và David Gelles đến thăm Thầy tại nhà của gia đình Thầy ở Calcutta. Khi lật xem tập ảnh gia đình Thầy, họ bắt gặp nhiều hình chụp các xác chết và thi thể đang hư hoại. David há hốc kinh ngạc, rồi chợt hiểu ra họ đang hành thiền về đề mục vô thường. “Đây là một dụng cụ cho sự thực tập của Thầy. Thầy không giảng vào một bài pháp thâm sâu mà chỉ qua một nhắc nhở bằng hình ảnh của tử thi, và đó là cái ta cần nhìn thấy.”

Sau khi Karen Sirker tìm thấy một sọ người khi đi dọc theo bờ sông ở Bồ đề Đạo tràng, Thầy bảo, “Cô nên hành thiền về cái sọ này để hiểu được vô thường.” Mặc dù cái xương sọ là một nhắc nhở hữu ích, nhưng thật ra đâu đâu cũng có những thí dụ về

bản chất không ngừng thay đổi của các pháp chịu điều kiện.

Uno Svedin vẫn thường nghe Thầy lập đi, lập lại “vô thường, vô thường...” khi họ đứng trên những đụn cát quanh bờ biển, đối diện với biển Bắc Hải ở Hòa Lan. Uno kể: “Chúng tôi nhìn thẳng ra khơi, ngắm những đợt sóng lạnh lẽo đang tấp vào bờ ngay dưới chân mình. Chúng tôi đang đứng trên đỉnh một hệ thống hào lũy của quân Đức Quốc Xã, xây dựng trước Đế nhị Thế chiến, nay đã bị phá hủy. Những cơ sở phòng thủ này đã từng một thời có sức mạnh vô địch. Vậy mà không đầy một phần ba thế kỷ sau, Thầy và tôi đang đứng trên những mảnh vụn của pháo đài này, giờ đây hoàn toàn vô dụng. Tôi nghe Thầy đang lẩm bẩm với chính Thầy, với biển cả, với đồi cát, và có lẽ với cả vũ trụ này, “*Anicca, anicca*. Tất cả, sinh rồi diệt, đến rồi đi...”

Vài năm trước khi qua đời, Ngài diễn giải giáo lý về vô thường như sau:

Tôi không quan ngại gì về cái chết. Chúng ta đang chết trong từng giây phút. Các pháp đều vô thường. Ai đang chết đây? Không có ai chết cả. Chết chỉ là một tiến trình, chỉ là một quy luật của thiên nhiên. Mọi vật trong thiên nhiên sanh khởi rồi biến diệt. Chẳng có gì phải sợ cả. Với cái chết cũng vậy, bạn có thể mỉm cười ra đi. Chúng ta đang chết dần trong

từng khoảnh khắc. Khi đã quen thuộc được với điều này, ta sẽ thấy nó thật là đơn giản.

Maggie Ward McGervey đạt được sự hiểu biết này khi thân phụ cô bất thần bị chết đuối, “Chỉ không đầy một phút, tôi thấy rõ được sự thật về vô thường. Tôi như được tiếp sức bằng năng lực chữa trị do thẩm nhuần được giáo lý vô thường mà Thầy hằng giảng dạy. Trước thời gian đến Ân độ tu tập Giáo pháp, tôi đã chịu nhiều mất mát, tang tóc trong gia đình, tương chừng như phải ngã quỵ. Dĩ nhiên, thật là đau khổ khi mất đi người cha thân yêu, nhưng khi thấu hiểu được sự thật của vô thường thì điều ấy cũng tự nhiên như hơi thở.”

Cô nói tiếp, “Sự thật này đã giúp tôi vượt qua nỗi đau buồn sâu sắc, mãnh liệt và biến nó thành một kinh nghiệm tích cực cho tôi. Tôi không nghĩ rằng : ‘Ồ, Thầy đang dạy mình về tánh vô thường của thân xác hay bản ngã,’ nhưng giáo huấn của Thầy thâm nhập vào cuộc sống của tôi, thẩm nhuần trong tâm khảm. Bằng chứng là trong thời điểm thử thách khó khăn nhất của cuộc đời, Giáo pháp lập tức vận hành và góp phần soi sáng tâm linh.”

Truyền Đạt Trí Tuệ

Ngài Munindra dùng nhiều phương cách khác nhau để truyền đạt Giáo pháp. Đôi khi nó chỉ giản dị gói ghém trong một dòng chữ viết. Khi Ted Slovin xin

Ngài ký tên và viết vài hàng vào một quyển sách Phật pháp, Ngài hạ bút, “Đức Phật chỉ dạy có hai điều: khổ và chấm dứt khổ.” Và rồi Ngài ký tên.

Những khi khác, Ngài thường theo lời hướng dẫn của Đức Phật chỉ giữ im lặng cao quý và nói rất ít. Đại đức *Bodhipāla* nhớ lại một dịp đến Hội Mahabodhi ở Calcutta dự khóa tu học thiền một ngày.

Đại đức kể, “Khi Ngài đang giảng, có người hỏi Ngài điều gì đó về thiền tập, và Ngài không trả lời. Ngài chỉ mỉm cười, nói với người ấy hãy hành thiền, rồi đứng dậy ra về. Tôi hỏi sao Ngài lại làm vậy? Ngài bảo, ‘Có những điều nên để im lặng. Không trả lời là cách trả lời tốt hơn cả cho câu hỏi ấy, cho điều ấy.’ Đây là một giải pháp rất thực tế cho tôi. Có nhiều lúc nên im lặng thay vì trả lời, bởi một khi trả lời, bạn sẽ tiếp tục khơi lên nhiều câu hỏi khác nữa.”

Marcia Rose cũng có kinh nghiệm tương tự khi cô một mình đến Varanasi lần thứ nhì trong vài ngày, nhằm quan sát các đám hỏa táng để hiểu tiến trình này tường tận hơn. Sau đó, cô đến Ngài Munindra để bàn luận về trải nghiệm của cô. “Tôi thưa với Thầy rằng tôi rất ngạc nhiên vì những điều trông thấy không làm tôi khó chịu chút nào. Tôi ngỡ ngàng khi thấy mình không có phản ứng gì trước cảnh tượng đó nhưng chỉ cùng có mặt với nó mà thôi, và tôi muốn biết tại sao tôi lại như thế? Câu trả lời của Thầy là, ‘Hãy tiếp tục hành thiền rồi cô sẽ hiểu.’ Thầy chỉ nói

thế thôi. Có rất nhiều thông cảm và trí tuệ đằng sau câu trả lời ngắn gọn và thân ái đó.”

Diệu Đế Thứ Nhất

Phẩm tính trong sáng và vững vàng về Giáo pháp của Ngài Munindra rạng ngời qua sự hiện diện, hành động, và lời nói của Ngài. Ngài không chút ngại ngùng khi diễn đạt sự hiểu biết của Ngài về thực tánh của các pháp:

Khi hành giả đạt đến mức cao diệu và thâm sâu hơn, tâm sẽ càng lúc càng thấy rõ hơn rằng mọi vật đều là khổ (dukkha). Đức Phật dạy “Sự thật cao thượng về Khổ (Khổ đế)”. Thế nào là Khổ đế? Toàn bộ các pháp tâm vật lý hiện hữu là khổ: thấy là khổ, nghe là khổ, ăn là khổ... Khi chú tâm quan sát nó, kinh nghiệm được nó và thấy nó đúng như thực tánh của nó, ta sẽ thấy tất cả đều là vô dụng.

Tất cả mọi người đều đau khổ, cả những ai có đầy đủ tiền bạc, thực phẩm, quyền lực, địa vị... Họ có tất cả nhưng vẫn khổ đau. Họ khổ đau như thế nào? Họ phải chịu biệt ly với người thân yêu. Họ phải gần kề với những kẻ họ không ưa thích. Họ khổ vì mong cầu mà không toại nguyện.

*Từ lòng mẹ, ta sinh ra đời với tiếng khóc.
Không ai muốn già, nhưng hề đã sinh ra thì sẽ
phải chịu đựng tuổi già, bệnh tật, đau khổ.
Không ai muốn chết nhưng cái chết đã dành
sẵn. Mạng sống thì bấp bênh, nhưng mạng
chung thì chắc chắn.*

Khi các môn sinh tường trình về khổ (*dukkha*) trong giờ trình pháp, đôi lúc đáp ứng của Ngài thật đáng ngạc nhiên. Denise Till kể, “Nhiều người bị cuốn hút vào dòng suy tư và cảm xúc cuồng nhiệt, điên đảo. Cảm xúc chỉ là một trạng thái tâm bị khuấy động.”

Cô thuật tiếp, “Thầy bèn cắt ngang dòng tâm đó và bảo rằng nó hoàn toàn là ảo tưởng, rằng ta tự tạo khổ đau bằng chính sự vô minh của mình. Ngài dạy họ đừng để tâm du hành và bay đâu xa như thế, hãy chỉ đi từng bước một. Ngài nhấn mạnh lợi ích của thiền hành, dạy rằng đó là một pháp hành rất rộng thoáng và có công năng trị liệu. Với những ai không thể ngồi thiền mà cứ bị mê đắm vào những mẩu chuyện của chính mình như thế, Ngài bảo họ ra ngoài và tiếp tục thiền hành.”

Ảnh Hưởng Của Cách Dạy Có Trí Tuệ

Cách dạy của Ngài Munindra về trí tuệ trong Giáo pháp đã tạo nhiều ảnh hưởng lan rộng đến cả các môn sinh của những trường phái và kỷ luật khác.

Derek Ridler nói, “Một trong những điều lôi cuốn tôi mãnh liệt là cách giảng giải trong sáng, rõ ràng của Thầy. Tôi hay đến với các nhóm trình pháp nhỏ, và tôi thật cảm kích bởi phong thái khiêm nhu của Thầy. Những giáo lý về khổ và vô thường này xuất phát từ một nền văn hóa khác, một thời đại khác, vậy mà Thầy có khả năng diễn đạt trí tuệ vi diệu này theo một phương cách mà tôi có thể vận dụng vào kinh nghiệm của riêng tôi. Tôi nghĩ điều này thật hợp lý với trình độ cá nhân của mình. Cách giảng dạy của Thầy cũng thật hoàn hảo. Giờ đây tôi thật quý trọng căn bản học thuật của Thầy. Nhưng đó không phải là hấp lực lớn nhất đối với tôi mà chính là những lời dạy trực tiếp, đúng lúc đúng thời tôi đã nhận được từ Thầy. Cho đến nay nó vẫn còn lưu mãi trong dòng tâm thức.”

Dù là một hành giả theo Phật giáo Tây tạng thuần thành, Derek cũng công nhận tầm quan trọng của các giáo lý Nguyên thủy: “Trong tôi phát khởi một niềm trân quý sâu xa đã có nhân duyên được thực tập thiền vipassanā. Pháp hành này thật sự giúp tôi học cách ngồi thiền không dựa trên ý niệm.”

Mặc dù theo học phái Thiên tông từ lúc ngoài hai mươi tuổi, Wendy Nakao Rōchi cũng học hỏi được nhiều từ Ngài Munindra. “Thầy bắt đầu giảng giải về *nāma-rupā* (tâm-vật chất) và tiếp tục đào sâu vào những chi tiết vi diệu. Thầy quả thật là một người cực kỳ thông minh. Lúc đầu tôi nghĩ mình chỉ là một học sinh mới, tìm đến học Phật pháp, nhưng bất thành

linh toàn bộ một truyền thống khác bỗng phơi bày trước mắt mà tôi chưa bao giờ được tiếp xúc một cách say mê thích thú như vậy.”

Kho báu trí tuệ của Ngài Munindra mở nhiều cánh cửa cho người khác thu nhận kiến thức. Daniel Goleman, một nhà tâm lý học, hồi tưởng lại công trình đóng góp bất ngờ và bền bỉ của Ngài cho đời mình: “Ngài tặng tôi một quyển sách thật hiếm quý của thiền sư Mahāsi viết về các tầng tuệ minh sát. Đó là một trong số rất ít sách viết về vipassanā bằng Anh ngữ vào thời ấy. Tôi đọc say mê vì đây là một luận cứu về những trạng thái tinh thức của tâm linh được trình bày thật rõ ràng, khúc chiết mà tôi chưa hề thấy ở Âu Mỹ.”

Daniel trình bày thêm, “Ngài Munindra còn giúp tôi tìm được nhiều nguồn gốc xác thực của tâm lý học. Ngài nói về bộ sách Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*). Trong một chuyến đi viếng Delhi, tôi may mắn tìm được một cuốn và bắt đầu nghiên cứu tác phẩm này. Tôi hay đến hỏi Ngài, và Ngài luôn làm sáng tỏ những vấn đề tôi chưa hiểu rõ. Ngài biết thật rõ phần nào tôi không nắm vững, và cách suy nghĩ cũng như cách giảng giải của Ngài thật vô cùng chính xác, tinh tế. Ngài là người đầu tiên trình bày cho tôi thấy trong Phật giáo có một hệ thống tâm lý học hoàn toàn vững chắc với sức thuyết phục vô cùng mạnh mẽ.”

Ông nói tiếp, “Điều này quả là một chấn động lớn đối với tôi, vốn là một sinh viên Harvard tốt

nghiệp khoa tâm lý học, vì tôi chưa hề được nghe ai nói rằng ngoài Âu Mỹ lại có một hệ thống tâm lý học nào khác. Đó là một khám phá lớn về tinh thần cho tôi và là một trong những điều tôi hằng theo đuổi và vẫn tiếp tục theo đuổi. Hiện nay tôi đang tham gia Viện Nghiên cứu Tâm linh và Đời sống nhằm có cái nhìn của một khoa học gia thần kinh vào những kết quả của phương pháp luận trong môn Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).”

Trí Tuệ Không Giáo Điều

Học thuật uyên bác của Ngài Munindra không bao giờ cứng nhắc. Peter Skilling nhận xét, “Chắc chắn là Ngài không võ đoán, vì thế tôi đã trở lại và tham vấn Ngài về rất nhiều đề tài.”

Christina Feldman cũng công nhận ở Ngài Munindra không có tinh thần giáo điều. “Thầy là một vị thầy hoàn toàn độc lập, không đặt nặng sự thuần túy của pháp môn lên trên sự thông hiểu của thiền sinh. Thái độ này đã tác động rất mạnh mẽ đối với tôi, vì điểm thiết yếu không chỉ là thực tập đúng phương pháp mà là mình phát triển được loại trí tuệ nào khi thực hành phương pháp đó.”

Christina nói thêm: “Bởi được tiếp cận với nhiều pháp môn thiền khác nhau nên Thầy không phải là người chỉ biết trình bày mỗi một bài ca. Trong cách hành thiền và giảng dạy của riêng Thầy, Thầy có khả năng sử dụng được nhiều phương cách và kỹ thuật

khác nhau mà không hề đặt chúng ở tầm cao hơn trí tuệ. Quả là một lối truyền bá thật quan trọng vì ở Á đông, lúc bấy giờ và ngay mãi đến hôm nay, các tự viện thường chỉ duy trì một phương pháp mà họ được truyền thừa qua nhiều thế hệ thiền sư, không hề mở mang học hỏi thêm về các pháp môn khác đang được hành trì khắp nơi. Là thiền sư, Thầy luôn đặt trong tầm nhìn mục tiêu chính yếu là tuệ giác và giải thoát, còn pháp môn và kỹ thuật chỉ là phương tiện để đạt đến cứu cánh rốt ráo đó.”

Đặc điểm này khiến Ngài hướng dẫn môn sinh thật tốt đẹp trên hành trình tu học đạo pháp. Stephen V. Smith phát biểu, “Thầy nhận biết tất cả chi tiết nhỏ nhất của một vấn đề và dễ dàng lôi chúng ra khỏi cái mũ của Thầy giống như một nhà ảo thuật vậy. Tôi chưa từng gặp người nào như Thầy, có thể thu thập trong cùng một lúc từ nhiều hướng khác nhau, và thuận lý kết hợp ngay tất cả để thấu hiểu được vì sao một phương pháp đặc biệt nào có thể thích hợp cho một hành giả nào, tùy theo căn cơ của họ trong thời điểm đó.”

Trí Tuệ Hiện Bày

Vào một đêm ở Bồ đề Đạo tràng, Ngài Munindra giảng dạy môn Vi Diệu Pháp cho sinh viên trong chương trình Antioch. John Dunne, giáo sư triết học của chương trình vào năm 1994, nhớ lại lần thuyết trình ấy từ mái chùa Burmese Vihar. “Thầy đã giảng

giải thật tỉ mỉ một số công năng của tâm ý trong môn Vi Diệu Pháp và sự liên hệ của chúng với pháp hành thiền. Tôi thật hoàn toàn kinh ngạc và khâm phục. Có một bộ sách tạm gần như vậy là Thanh Tịnh Đạo, nhưng tôi chưa hề nghe một vị học giả còn tại tiền nào có thể đi xuyên suốt trình độ ấy một cách chi tiết, chính xác, và nêu bật các mối liên hệ một cách tinh tế như vậy. Và tôi cũng chưa hề nghe một thiền sư nào sử dụng các hệ thống phân loại một cách khoa học như thế.”

John tiếp, “ Dĩ nhiên, ta đã có thể biết rằng Thầy là một vị hành giả nghiêm túc qua phong thái điềm tĩnh của Thầy – với kinh nghiệm của tôi, Thầy không hề tỏ ra bị xáo động, bối rối bởi điều gì – nhưng mãi đến đêm đó tôi mới nhận thức được mức độ hiểu biết thâm sâu, uyên bác của Thầy. Thầy không chỉ nghiên cứu và tư duy về kinh điển, nhưng Thầy còn thực sự nối kết, hòa nhập chúng vào công phu hành thiền của chính mình. Điều Thầy đã ban tặng cho tôi là bắc một nhịp cầu giữa kiến thức học tập kinh sách với quá trình thiền tập của tôi.”

Trong bài Kinh Tướng (*Lakkhana Sutta*) Đức Thế Tôn dạy rằng xuyên qua mọi sinh hoạt trong cuộc sống của một người mà trí tuệ của người ấy tỏa sáng (Tăng Chi Bộ Kinh 3.2). Trí tuệ sáng suốt của Ngài Munindra luôn luôn hiển lộ, qua các hành động thân và khẩu, và cống hiến cho những ai quanh Ngài, như Ray Lipovsky đã từng ghi nhận, “Các vị đạo sư chân chính, ở bất cứ nơi đâu vào bất cứ điểm nào ta

chia sẻ cùng họ, tất cả đều là những bài học tuyệt vời bởi vì họ chỉ sống một đời sống sáng ngời trí tuệ. Cho nên ta sẽ thọ nhận được nó, nếu đầy đủ nhân duyên được có mặt ở đó.”

*Này thiện hữu,
mục tiêu của trí tuệ
là sự hiểu biết trực tiếp,
là sự hiểu biết viên mãn,
là sự buông bỏ hoàn toàn.*



~ Xá Lợi Phất
Trung Bộ Kinh 43.12

paññā: từ *pa* (phải, đúng) + *ñā* (biết); nguyên nghĩa là “hiểu biết đúng đắn”. *Paññā* được dịch là “trí tuệ”, “phân biệt”, “kiến thức”, “hiểu biết”, hay “tuệ giác”. Trong Vi diệu pháp (*Abhidhamma*), *paññā* đồng nghĩa với *ñāṇa* (hiểu biết) và *amoha* (không mê mờ, vô si). Trí tuệ biệt biệt giữa thiện và bất thiện, thiện xảo và không thiện xảo. Nguyên nhân gần nhất của *paññā* là sự chú tâm trọn vẹn; biểu hiện là sự không mê mờ, lẫn lộn.

Có ba nguồn trí tuệ: văn tuệ (hình thành nhờ nghe hay đọc giáo lý), tư tuệ (suy niệm và tư duy những gì đã học hỏi), tu tuệ (phát triển tâm linh qua pháp hành thiền). Tu tuệ không đem lại hiểu biết trí thức mà dẫn đến tuệ giác sanh khởi tự phát từ sự quán sát trực tiếp các tiến trình thân tâm, hiểu rõ được những phẩm tính tốt đẹp phát triển từ công phu thiền tập. Những phẩm tính này bao gồm sự không bám níu vào ý niệm tục đế nhưng thấy xuyên suốt thực tánh của các hiện tượng thân tâm là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anattā*), cũng như nhận thức được rằng các pháp đều sanh khởi theo điều kiện và nhân duyên (*paṭiccasamuppāda*). Trí tuệ còn có nghĩa là hiểu biết thấu đáo Tứ Diệu Đế (*ariyasacca*) - khổ, nguyên nhân của khổ, diệt khổ, và con đường dẫn đến sự diệt khổ.

Paññā có mặt năm lần trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo (*bodhipakkhiyā-dhammā*): là sự suy xét hay tuệ như ý túc (*vimamsa*), một trong bốn pháp Như ý túc (*iddhi-pāda*); là trạch pháp (*dhamma-vicaya*), một trong thất giác chi (*bojjhaṅga*); là chánh kiến (*sammā-diṭṭhi*) và chánh tư duy (*sammā-sankappa*), trong nhóm huệ của Bát Chánh Đạo; và là chi cuối cùng của ngũ căn (*indriya*) và ngũ lực (*bala*). Đứng thứ tư trong mười ba la mật (*pāramī*), trí tuệ thanh lọc và hỗ trợ chín phẩm hạnh kia hoàn thành các công năng riêng của chúng. *Paññā* trở thành thần thông (*abhiññā*) qua các tầng thiền định thâm sâu (*samādhi*). Trí tuệ viên mãn dẫn đến niết bàn (*nibbāna*).



16

Chỉ Là Một Màn Sân Khấu Đang Diễn Qua Thời

Upekkhā (Tâm Xả)



*Mục tiêu của thiền quán
không phải là hạnh phúc mà là tâm xả.*

~ MUNINDRA

Nữ thi sĩ Mỹ Ella Wheeler Wilcox (1850-1919) đã khéo tóm tắt phẩm tính của tâm xả bằng những dòng thơ bình dị sau đây:

*Dễ dàng thôi thấy sướng vui thanh thản
Khi dòng đời nhẹ trôi như bài ca
Nhưng đáng khen là nở được nụ cười
Khi mọi sự rối bời trong trắc trở*

Đối với các môn đệ, Ngài Munindra nêu một tấm gương sáng của tâm xả (*upekkhā*) qua cách hành xử khi phải đối diện với những hoàn cảnh bất ngờ và phiền não trong đời.

Nó Là Như Thế Đó

Ngài Munindra chăm sóc thân thể rất chu đáo và giữ gìn vệ sinh cá nhân thật tỉ mỉ. Ngay cả khi đã già yếu, Ngài vẫn còn hăm hở tập yoga. Nếu có thể, Ngài chọn dùng các thực phẩm tươi lành có nhiều sinh chất.

Là người luôn giữ tâm lạc quan và nụ cười trên môi, thế nhưng Ngài cũng đã phải nhận lãnh tất cả những khổ đau mà kiếp người phải chịu đựng. Đau đớn và bệnh tật thường tác hại cả thân và tâm, chưa kể đến những dằn vặt thường nhật khi thể xác và tinh thần suy kiệt như đói khát, nóng lạnh, mệt nhọc, buồn phiền và lo âu. Sức lực và khả năng dần sút kém theo với tuổi già, cuối cùng dẫn đến cái chết. Và rồi ta mất đi những người ta thương mến.

Tuy nhiên, sự khác biệt giữa cách thức Ngài hành xử trước vạn pháp tất nhiên này và cách thức phần lớn chúng ta phản ứng trước nghịch cảnh chính là quả báu của sự hành đạo của Ngài – thực hành tâm xả.

Trong một chuyến hành hương viếng các Phật tích ở Ấn độ năm 2001 với Ngài Munindra, Kamala Masters đã thấy Thầy cư xử như thế nào khi biết mình sẽ không bao giờ còn được gặp lại người bạn cố tri, vị Hòa thượng trụ trì tu viện ở Sarnath. “Cả hai vui mừng hội ngộ, cùng nắm tay nhau... Sau khi dùng trà, họ ra ngoài, sóng bước đến cuối đường. Thầy Munindra mắt ngấn lệ nhưng vẫn giữ được vẻ

an nhiên. Hai vị trưởng lão chào từ biệt nhau. Thầy giải bày, ‘Khi chia tay với người thân yêu, sẽ buồn. Nó là như thế đó.’ Thầy luôn giữ được sự thăng bằng trong nội tâm lẫn bên ngoài.”

Kamala đã kinh nghiệm được tâm quân bình này trong một chuyến đi đến Varanasi. Kamala, Norliah Ariyaratne và Maile Kjargaard (nay là Sư Cô Vīrañānī) thuê một chiếc thuyền, cùng Ngài đi trên sông Hằng trước lúc rạng đông.

Cô kể, “Khi thuyền xuôi xuống dòng sông, phía bên mặt có những bãi hỏa thiêu. Thuyền đi gần bờ đủ để thấy rõ một thi hài đang bốc cháy và thân nhân than khóc. Tôi ngồi cạnh, nắm lấy tay Thầy, cảm nhận một niềm an vui thâm lặng được cùng Thầy mình đi thuyền trên sông Hằng, đúng theo mong muốn của Thầy. Nhìn xác chết bốc cháy, tôi vẫn ghi nhận được trong tâm nét cao đẹp của tinh thầy trò và vẻ thô thiển bất toàn của kiếp người đang phơi bày bên bờ sông ấy. Tôi bình thần nhìn, thấy nó là như thế đó – không có gì đặc biệt. Rồi mặt trời ló dạng, soi sáng những đống nát của Varanasi, một trong các thành phố cổ nhất thế giới nay vẫn còn sinh hoạt tấp nập...”

Cô thuật tiếp, “Mỗi lần nhớ lại, tôi suy niệm được rằng tâm phải thật quân bình mới có thể an nhiên tiếp cận cái đẹp và sự đau khổ. Khi giảng về tâm buông xả, hình ảnh ấy lại hiện rõ trong tôi. Như vậy đó, tôi nhớ đến Thầy tôi. Thầy chỉ quán sát vạn pháp, tâm quân bình cùng tất cả.”

Ngài Munindra thường nói, “Việc gì đến, thì đến; tôi chấp nhận nó.” Đối với người Tây phương, câu đó dễ đồng nghĩa với sự cam chịu, đầu hàng. Nhưng thái độ linh hoạt và tươi vui của Ngài chứng tỏ không phải như vậy. Chấp nhận bất cứ việc gì xảy đến cho mình không khiến Ngài trở thành một người luôn rậm rạp phục tùng. Không tin vào thuyết định mệnh, Ngài đón nhận mọi việc xảy đến với tâm an nhiên tự tại.

Hãy Để Nó Đến Và Đi

Mùa đông năm 1969, Khanti Moraitis trở lại tu học lần thứ hai với Ngài Munindra ở Bồ đề Đạo tràng. Lúc đến Tu viện Miến điện, cô thấy bàn tay mặt Ngài bị phỏng nước sôi và một vị sư già trong tu viện bị gãy chân. Khi Khanti hỏi họ có đau đớn không, cô nhớ rằng, “Cả hai đều rộng nở nụ cười an lành và trả lời gần như đồng loạt, ‘*Dukkha* – Khổ,’ như nhắc tôi Giáo Pháp.”

Shivaya Cain kể thêm, “Thầy hầu như không phản ứng với gần hết những gì xảy đến. Một trong những điều Thầy hay nhắc bảo mà tôi luôn mang trong lòng mỗi khi xa Thầy là, ‘Tất cả chỉ là một màn sân khấu đang diễn qua thôi. Hãy quan sát nó được rồi.’ Lời nói này như đã trở thành một phần đời của tôi. Nhiều lần tôi bắt gặp mình tự thốt lên lời ấy khi có chuyện xảy đến, và mỗi lần như vậy lại thấy thật gần gũi với Thầy.”

Năm 1992, Eric Kupers cũng được Ngài khuyên dạy một câu tương tự khi phải ở lại Bồ đề Đạo tràng trong lúc các sinh viên trường Antioch Education Abroad khác đi Varanasi chơi vào cuối tuần. “Lúc ấy tôi đang bệnh và xuống tinh thần trầm trọng. Tôi bèn đi gặp và kể cho Thầy Munindra nghe tất cả bi kịch của đời tôi với xiết bao đau khổ tình cảm và tâm linh mà tôi đang phải chịu đựng. Thầy dạy, ‘Tất cả thứ ấy đều là những bong bóng, sinh khởi rồi tan vỡ. Hãy để nó đến và đi.’”

Ông nói tiếp, “Lời khuyên bảo ấy đã thật sự giúp tôi lúc ấy, và cho đến nay vẫn còn là điều tôi hằng quay về chiêm nghiệm. Thầy đã nhiều lần nói với chúng tôi những lời tương tự như vậy trong thời gian giảng dạy chúng tôi. Cái buổi trưa ngồi bên Thầy nơi cổng Tu viện Miên điện để trút hết bao lo sợ, hoang mang, và rồi được nghe Thầy dạy, ‘Đó chỉ là những bong bóng của năng lực tiềm tàng bên trong. Hãy cứ để nó đến. Nó chỉ cần được giải tỏa.’ Quả thật là hiệu nghiệm.”

Chấp Nhận Đau Đớn Và Tuổi Già

Có khi sự việc xảy ra thật ngắn ngủi rồi tàn diệt nhanh chóng. Lúc khác, chúng lại kéo dài như vô tận. Giữ được tâm xả trong trường hợp sau là thử thách lớn lao hơn. Ngài Munindra phải đương đầu trở đi trở lại với thử thách này khi thân thể phải

chống chọi để kéo lại và giữ được sức khỏe lúc tuổi về già.

Khoảng bảy mươi tuổi, Ngài phải sống với những đau đớn dữ dội của chứng thoát vị (bệnh sa ruột) cho đến khi được giải phẫu ở Calcutta. Mặc dù vị bác sĩ phẫu thuật hứa rằng sẽ đích thân đứng ca mổ cho Munindra, thế nhưng rốt cuộc ông lại giao cho các bác sĩ thực tập nội trú, và sự cầu thả của họ đã khiến Ngài trả một giá rất đắt. Suốt hai năm trường, Ngài phải chịu đựng chứng nhiễm trùng. Dù bác sĩ đã tái khám nhiều lần, vết mổ vẫn tiếp tục nung mủ.

Khi học trò ở Mỹ biết được sự việc, vài người chung sức đóng góp để đem Ngài qua Hawaii chữa trị. Tại Maui, Kamala sắp xếp để một bác sĩ giải phẫu cho Ngài lần thứ nhì. Vị bác sĩ này tìm ra hàng tá sợi chỉ mổ bị sót lại trong lần giải phẫu trước, và tẩy rửa sạch sẽ vùng bị nhiễm trùng... Kamala chăm sóc Ngài hơn một tháng trời mới bình phục. Chịu đựng đau đớn như vậy mà Ngài chỉ nói, “Phải chấp nhận thôi. Tôi sống đời mình như vậy.”

Vài năm sau Ngài lại trải qua một thời kỳ đau nhức khủng khiếp vì bệnh dời bò (bệnh zona hay shingles). Những cơn đau khốc liệt đến nỗi tưởng mình chết được. Ngài thuật lại, “Đau thật là kinh khủng, kinh khủng. Người ta nói rằng không có thuốc nào trị được loại đau này. Nó tự đến, rồi khi đúng thời, nó sẽ tự đi. Nhưng tôi phải chịu đựng nó suốt sáu tháng trời. Tâm vẫn an lành nhưng thân thì đau.”

Lần nữa, Ngài lập lại, “Tôi chấp nhận nó, sống với nó. Tâm quán sát cũng là một liều thuốc thần diệu. Do đó, đau không còn là vấn đề, và khổ là vị thầy giỏi mà ta học hỏi được thật nhiều.”

Trong các bài pháp, Ngài Munindra thường giảng, “Có hai loại khổ: khổ thân và khổ tâm.” Một pháp là sự kiện đương nhiên của đời sống, pháp kia tùy thuộc vào sự lựa chọn. Do những điều kiện khác nhau về khí hậu, thức ăn, môi trường, tuổi tác và nghiệp quá khứ mà thân này phải chịu đựng đủ mọi phiền não.

Tuy nhiên, ở bất cứ trường hợp nào, nếu ta hiểu được thực tướng của các pháp và những quy luật thiên nhiên chi phối chúng thì tâm ta sẽ không bị khuấy động hay bị ảnh hưởng, sẽ buông xả và an nhiên tự tại. Khi kinh nghiệm được rằng tất cả các pháp chịu điều kiện đều vô thường, rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều liên tục biến đổi, rằng không có ai tạo ra chúng ngoài những luồng động lực chung của thiên nhiên, lúc đó ta có thể sống hạnh phúc, hoan hỷ chấp nhận đau khổ, và chết an bình. Ngài nhấn mạnh, “Hiểu được những quy luật thiên nhiên này là một trợ lực lớn vì thân này chính là một phần của thiên nhiên.”

Môn sinh rất tán phục thái độ điềm tĩnh của Ngài trước những suy hoại thân thể mà đa số thường cảm thấy phiền bức khi đối mặt. James và Jane Baraz còn nhớ một sự kiện xảy ra ở Vancouver Island, British Columbia, khoảng năm 1995. Lúc ấy,

Thầy Munindra chỉ còn hai chiếc răng trong miệng: một cái trên và một cái dưới. Khi chúng tôi đang dùng bữa, thỉnh thoảng một chiếc răng bị gãy và dĩ nhiên Thầy không còn nhai được nữa. Lạ lùng thay, không chút bối rối, Thầy bật cười, ‘Ha ha ha, vô thường, *anicca*.’ Giống như bài hát Moonshadow của Cat Stevens: ‘Nếu có khi nào tôi mất miệng, mất hết răng, cái phương bắc cái phương nam...’ Cũng vậy đó: ‘Thôi, chúng đi hết cả rồi.’ Và chẳng có gì là đau khổ cả.”

Với Sara Schedler, những gì Ngài dạy đều tương phản hẳn với những gì cô đã học khi lớn lên. “Lúc đó Thầy đã mất hết cả răng rồi. Khi có ai hỏi về điều này, Thầy trả lời với vẻ mặt rạng ngời và một nụ cười thật dễ thương, ‘Ồ, tôi chỉ đang quán sát thân thể tôi hoại diệt.’ Thầy thoải mái và an nhiên về chuyện đó và còn thấy nó thật buồn cười.”

Cô nói tiếp, “Tôi chưa hề thấy ai đối diện với cái già như vậy. Quanh tôi có quá nhiều căng thẳng và bạo lực đối với tiến trình lão hóa – nhất là ở cộng đồng ngoại ô bảo thủ mà tôi lớn lên, nơi có Botox và thuốc kia, thuốc nọ nhằm chống lại tiến trình này. Trong xã hội văn minh vật chất của chúng tôi, lão hóa không phải là một tiến trình thanh nhã mỹ miều; phái nữ đặc biệt đau khổ phiền não vì nó rất nhiều. Nên quả thật là kinh ngạc khi thấy Thầy lại trân quý nó!”

An Nhiên Vượt Qua Chướng Ngại

Vào một dịp khác, Sara Schedler thấy Ngài Munindra không tỏ ra bị phiền nhiễu chút nào khi bị đám sâu bọ bu kín cả người. Lần ấy, trong một buổi lễ từ biệt vào cuối khóa chương trình Antioch, tất cả sinh viên cùng ngồi thiền ở đền Đại Bồ đề.

Sara kể, “Không biết lý do gì, cả đàn châu chấu mới nở bay đến và hình như bị hấp dẫn bởi màu y trắng của Thầy nên bu lại. Thầy vẫn điềm nhiên ngồi thiền với nguyên cả bầy châu chấu đậu trên thân mình, an nhiên vượt qua chướng ngại. ‘Được thôi, bây giờ việc đang tới.’ Chỉ cần giữ tâm thanh thản. Thầy là một trong những tấm gương của tâm buông xả cao quý nhất của tôi – không phải là lòng lãnh đạm dửng dưng mà thực sự là tâm buông xả.”

Năm 1993, Stephen và Hazel Strange mời Ngài Munindra du hành viếng thăm Sanchi, Ấn độ, một ngôi làng nhỏ ở trung tâm Madhya Pradesh. Đây là một thắng cảnh thuộc các kỳ quan thế giới UNESCO, gồm vài đền tháp và di tích chùa chiền Phật giáo có từ thế kỷ III trước Công Nguyên. Stephen nhớ lại, “Thầy hết sức phấn khởi, kể cho mọi người nghe về chuyến du hành sắp thực hiện. Mặc dù đã cố gắng đăng ký vé xe lửa, tôi vẫn không đặt được chỗ ngồi bảo đảm. Mọi người cam đoan với tôi, ‘Sẽ được thôi.’”

Stephen kể tiếp, “Vào ngày đã định, chúng tôi khăn gói cùng xuống ga xe, nhưng nhân viên soát vé nhìn vé chúng tôi và bảo, ‘Rất tiếc, quý vị không có chỗ trên tàu.’ Tôi vô cùng bức tức vì đã nói với Thầy là sẽ lên đường hôm nay. Chúng tôi cùng có mặt, hành lý đầy đủ, sẵn sàng khởi hành. Vậy mà ngay vào giây phút chót mới biết rằng chuyến đi không thực hiện được. Nhưng Thầy rất mực bình thản, nói rằng, ‘Không sao, chuyện như vậy xảy ra luôn.’”

Hôm sau, Stephen phải ra tận Bombay đặt vé để có thể thực hiện chuyến đi vào vài tuần sau. Lần này, mọi việc diễn ra suông sẻ và hóa ra lại tốt đẹp nhất. Đó là vì trong khoảng thời gian họ định đi lần đầu, thời tiết vô cùng buốt giá, nhưng tháng kế tiếp lại ấm áp dễ chịu. Cả đoàn được hưởng một chuyến đi kỳ thú. Stephen rút được bài học: Chuyện gì cũng có thể xảy ra; chẳng có lý do gì phải phiền não lo âu vì nó cả.

Đừng Quan Trọng Hóa Vấn Đề

Như tất cả mọi người, Ngài Munindra cũng có những ý thích riêng. Có thể Ngài cũng thích đi Sanchi vào lần đầu hơn, nhưng Ngài không quá dính mắc vào việc khi nào thì đoàn sẽ đi được.

Denise Till kể lại, “Thầy không khi nào tỏ ra quá vương mắc vào bất cứ chuyện gì. Tôi không hề thấy Thầy tức giận bao giờ. Thầy thường dạy rằng, ‘Cả

khi ta đã đạt đến một tầng mức giác ngộ nào rồi, ta vẫn còn phải sống với các hành nghiệp cũ (*sankharas*) và với thân xác suy hoại già nua của mình nữa, chứ không phải thế là thoát được hết cả các nghiệp cũ hay mọi chướng ngại. Không phải như thế đâu. Ta vẫn còn phải hóa giải bất cứ việc gì xảy tới.” Và Ngài đã làm như thế.

Đại đức Vimalaramsi nhớ rằng, “Ngài luôn luôn điềm tĩnh. Ngay cả ở những tình huống gay go, Ngài vẫn tìm ra được tính cách hài hước trong sự việc đó. Đi giữa đám đông chen lấn xô đẩy không làm cản trở hay quấy rầy Ngài chút nào. Ngài là gương mẫu hàng đầu về cách ứng xử nhẹ nhàng, thay vì để sự tức giận hay bất mãn lôi kéo, với một quan kiến khác thường: ghi nhận mọi sự kiện lúc chúng bắt đầu khởi sinh, nhưng không quan trọng hóa chúng.”

Khi Ngài Munindra cảm thấy ai quan trọng hóa vấn đề gì, Ngài nhắc họ bình tâm lại. Itamar Sofer suy niệm một lời khuyên của Ngài: “Lần nọ, tôi thấy một con nhện giăng lưới ở góc phòng, rồi một con ruồi bị mắc vào mạng nhện, và con nhện bắt đầu xây lưới quanh con ruồi. Tâm tôi lúc đó cũng bắt đầu dựng lên toàn bộ một tấn kịch: ‘Ồ, nhìn kia, con nhện đang tạo ác nghiệp. Cõi luân hồi (*samsāra*) này thật là đau khổ biết bao!’ Rồi chúng tôi ra ngoài thiền hành. Tôi kể với Thầy, ‘Con thấy tội nghiệp cho con ruồi mà cũng tội nghiệp cho con nhện quá!’ Thầy bảo, ‘Hãy để mặc chúng. Hãy bình tâm trước trọn cả tình cảnh. Đó không phải là nghiệp của bạn; bạn

không thể làm gì được với những chuyện đó cả. Bạn cứu con ruồi thì bạn lại quấy phá buổi ăn tối của con nhện. Bất cứ sự can dự nào của bạn cũng sẽ đi ngược lại với quy luật thiên nhiên. Chỉ nên quan sát nó với tâm quân bình, buông xả.’ Thật là một bài học quý giá, đơn giản, thật rõ ràng, thật sâu sắc. Bất cứ hoàn cảnh nào ta thấy không thể thay đổi được, ta hãy giữ tâm quân bình, buông xả; nếu không, sẽ dễ bị xúc động, phiền não.”

Biết Hàng Thuận

Trước Quy Luật Thiên Nhiên

Kamala Masters rút được bài học này ngay trong gia đình khi Ngài Munindra viếng Maui. Hôm ấy, khi một cuộc tranh cãi giữa người chồng cũ của cô và đứa con gái của họ xảy ra, cô tỏ vẻ thật ngượng ngùng vì tiếng la hét và tiếng cửa đóng sầm sập. Ngài tiến đến, điềm tĩnh đặt một bàn tay lên cánh tay cô, nhìn cô với lòng bi mẫn và nói, “Hãy biết hàng thuận trước quy luật thiên nhiên.” Từ đó, cô rất trân trọng lời dạy này vì khi biết chấp nhận vấn đề ngay thời điểm xảy ra, thay vì chống trả lại, là một phương cách để vun bồi trí tuệ. Cô nói, “Từ hiểu biết này, ta có thể buông bỏ tâm cố chấp vào cái mà ta nghĩ nên như vậy hoặc vào cái mà ta muốn nó như vậy. Buông bỏ giúp tâm không dính mắc để có thể sáng suốt hành động với lòng bi mẫn.”

Một khi Kamala đã hàng thuận trước quy luật nhân quả, trước những gì đang xảy ra trong hiện tại, cô quán sát thấy tâm phản ứng và chao đảo của mình lắng đọng lại, và cô có thể bình tĩnh để nhìn trọn vẹn được vấn đề và giúp chồng con hòa giải. “Nhưng đồng thời tôi cũng hiểu rõ ra là cả hai cũng phải tự giải quyết những vấn đề riêng của họ mà tôi không thể xen vào hay làm gì được. Sự ưa thích việc tốt hay ghét bỏ việc xấu của tôi chắc chắn chỉ mang đến thêm đau khổ và rối rắm cho người trong cuộc. Sau đó Thầy không nhắc gì nhiều về việc xảy ra hôm ấy. Tôi tưởng rằng Thầy sẽ phê phán hoặc chỉ trích chúng tôi, nhưng không. Thái độ đó chứng tỏ Thầy không mong nghĩ nhà chúng tôi là thiên đường hay một tu viện.”

Ngài Munindra cũng giúp Kamala nhận thức được rằng sự hỗ trợ giữa chánh niệm và tâm buông xả có thể thay đổi đời cô. Có lần cô hỏi Thầy vì sao đời cô đầy đau khổ gian truân. Thầy đáp,

“Đó là định luật nhân quả thiên nhiên. Những gì đang xảy ra bây giờ là kết quả của nghiệp trong quá khứ. Nhưng trong giây phút hiện tại này, tùy vào cách ứng xử trước những nghiệp quả này mà cô có thể gieo duyên lành để tạo được một tương lai tốt đẹp khác. Tương lai ấy rồi sẽ trở thành hiện tại, như giây phút bây giờ đây. Còn giây phút hiện tại này rồi sẽ trở thành quá khứ.”

Như thế, cuộc đời cô có thể được bao phủ bởi nhiều hạnh phúc an lành hơn trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu có chánh niệm, cô có thể lựa chọn cách ứng xử với hiểu biết chân chánh. Nếu không có chánh niệm, tâm phản ứng sẽ điều khiển cả cuộc đời cô. Tất cả đều tùy thuộc nơi cô.”

Thăng Trầm Của Cuộc Đời

Mặc dù trưởng dưỡng tâm buông xả qua thực tập Giáo pháp, nhưng Ngài Munindra cũng đã sớm có kinh nghiệm đương đầu với những lằn roi và tên nhọn của đời thường.

Thời thơ ấu, anh em Ngài được hưởng nhiều đặc ân của cộng đồng làng xã và nhất là được đặc biệt tán dương vì học vấn xuất sắc trong trường. Rồi thân phụ họ thọ giới sa di (*sāmaṇera*). Tuy nhiên, do tinh thần trách nhiệm, ông tiếp tục sống với gia đình thay vì xuất gia vào ở trong chùa. Vì vậy, cả gia đình bị dân làng tẩy chay, và trong một sớm một chiều, các cậu bé mất hết địa vị đặc biệt.

Govinda Barua, người em út, vẫn còn nhớ tình cảnh bị cô lập lúc đó: “Chúng tôi không được phép tham gia bất cứ sinh hoạt nào trong làng. Ngay cả các vị tỳ kheo thường đến trước kia cũng không còn bước vào nhà chúng tôi nữa. Người thợ cắt tóc trong làng từ chối không hót tóc. Các người thợ giặt không

đến lấy áo quần đi giặt vì dân làng cấm họ giúp đỡ. Không ai được phép thân cận chúng tôi.” Tuy vậy, gia đình không hổ thẹn lẫn trốn vì tự biết mình không hề làm điều gì sai trái. Họ nhận chịu sự tẩy chay, và rồi cuối cùng dân làng đã hủy bỏ lệnh cấm ấy.

Dhammaruwan Chandrasiri kể lại khả năng đối đầu của Ngài Munindra trước mọi thăng trầm trong đời sống mà Đức Phật gọi là *loka-dhamma* – ‘tám pháp thế gian’ hay ‘tám ngọn gió đời’ không ai tránh khỏi: khen và chê, được và mất, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và khổ đau. “Ngài Munindra không bị giao động bởi tám ngọn gió này (bát phong bát động). Khi nhận lời khen ngợi hay chê trách, Ngài cũng nói năng cùng một cách điềm đạm. Qua thành công hay thất bại, bị tai tiếng thị phi, Ngài đều bình thản. Đôi khi người ta nói những lời không tốt về Ngài, nhưng Ngài vẫn luôn luôn là người bạn đạo trung kiên của bao người. Ở Bồ đề Đạo tràng, Ngài được rất nhiều người đến viếng, vấn đạo hay trở thành môn đệ. Rồi bất thành linh, Ngài Goenka thay thế cương vị này, nhưng việc đó cũng chẳng quan trọng gì đối với Ngài Munindra.”

Nhiều vị khác cũng ghi nhận đức tính tùy duyên, nhu thuận của Ngài Munindra – biết phải giữ lấy hay nên buông bỏ bất cứ tình huống nào xảy đến cho mình, thí dụ như hoan hỷ giao tiếp bằng hữu hay an vui nơi tĩnh mịch.

Gregg Galbraith nhớ rằng Ngài thường không tỉ mỉ sắp xếp gì trước cả mà tùy cơ ứng xử khi việc đến.

“Dường như ai cũng có rất nhiều hoạch định và tham vọng. Với Thầy, nếu có người muốn đến viếng thì Thầy sẽ dành thời gian tiếp. Còn nếu không có ai đến viếng thì Thầy có việc khác để làm, cũng tốt thôi. Không có thành công hay thất bại trong chuyện của Thầy. Ở bên Thầy như ở bên một người không có tâm phê bình chỉ trích, không phán đoán: ‘Tôi phải làm việc này hay việc kia’ hoặc ‘Cái này hay cái nọ không tốt.’”

Gregg ghi nhận, “Thầy có nhiều tâm xả, và được gần Thầy giúp ta thể hiện được tâm xả bên trong chúng ta. Ta không cần phải phản ứng với tất cả mọi việc. Thầy nói, có khi chúng ta cũng phải quan tâm và phản ứng trước một cảnh ngộ nào đó, nhưng những lúc khác ta chỉ cần thảnh thơi tỉnh giác, ghi nhận, và không phản ứng. Thầy sống trong cuộc đời nhưng không để sự đời chi phối mà chỉ ghi nhận và quán chiếu thực tướng của chúng.”

Erik Knud-Hansen ngưỡng phục thái độ quân bình của Ngài Munindra khi đối diện với mọi thăng trầm của cuộc đời. Qua dòng thời gian, Erik thấy mình “tôn kính nhất là những vị thầy giữ được vẻ tự tại trước tình thế rối ren, trắc trở. Thầy có khả năng kỳ diệu luôn giữ được tâm quân bình và không để thế giới bên ngoài toàn quyền khuynh loát mình. Ngay cả khi có người không hiểu được khía cạnh nhân bản của Thầy, Thầy cũng nhẹ nhàng đón nhận. Tôi nhớ mãi trong tâm một lời rót ráo của Thầy: ‘Đừng đánh

giá Giáo pháp qua tôi. Giáo pháp là Giáo pháp. Tôi chỉ là tôi.”

Cũng cùng cách thể đón nhận những công kích của thân bệnh mà không tạo thêm đau khổ trong tâm, Ngài Munindra chịu đựng công kích của miệng tiếng thể gian mà không tiêu cực trả đũa. Gregg Galbraith hay nhắc lại, “Thầy chấp nhận mọi thứ là như vậy.”

Không những thế, Thầy có khả năng truyền dẫn cho môn đệ thấm nhuần được tâm tùy thuận này, trong đó có Naima Shea. Ngay từ khóa tu học đầu với Thầy, cô đã được tập cách sống tùy thuận với tất cả. “Ở Ấn độ đầy đầy âm thanh radio ồn náo, và người qua lại với tiếng nhạc inh tai (ít thứ gì om sòm như nhạc phổ thông của Ấn!) Nhiều sinh viên hỏi Thầy cách đối trị, Thầy chỉ cười nụ cười hiền lành và nói chúng tôi hãy niệm ‘nghe, nghe, nghe.’ Có vẻ như chẳng tới đâu cả, nhưng đó chính là một lời khuyên dạy thâm sâu rằng hãy chỉ tùy thuận sống với nó, không phản ứng hay phê phán, và lúc ấy, lời khuyên dạy này đã làm tỏ rạng vấn đề cho chúng tôi.”

Naima nói thêm, “Thầy dạy tiếp rằng khi tâm đang ở tiếng nhạc âm ã, chỉ cần đưa sự chú ý trở lại hơi thở hoặc trở lại thân, dịu dàng như bà mẹ với đứa con thơ duy nhất. Đây là điều chủ yếu: phải dịu dàng, đừng la rầy, phê bình hoặc tự trách, vì đó chỉ làm thêm tập thêm căng thẳng, tâm thêm bồn chồn. Lời hướng dẫn ngắn gọn súc tích ấy đã ảnh hưởng cả

cuộc đời tôi không biết bao nhiêu lần, qua bao nhiêu cách thế.”

Ngay Cả Khi Đang Ngã Mình Trên Mây

Ngài Munindra đã nhấn mạnh lại lời dạy trên cho Naima vài tuần kể đó, sau khi cô tham dự khóa mười ngày với một thiền sư khác và háo hức muốn ngồi thiền một mình.

Cô nói, “Thân tôi luôn luôn đau đốn, càng ngày càng tệ, nên tôi quyết định đến trình bày với Thầy. Tôi tả với Thầy là toàn thân trên tôi như bị bọc cứng trong khối bê tông và đứt ra làm đôi, đau đốn tột cùng từ giờ này sang đến giờ kia. Thầy cười, vẫn nụ cười hiền lành, nói rằng đó là cơ hội rất tốt để phát triển tâm định. Lời Thầy đánh động tâm tôi, nhắc tôi đừng phản ứng hay lo sợ, nếu không sẽ bị vướng vào khái niệm nào đó về cái đau, mà hãy dùng cảm giác như một đồng minh để hỗ trợ trong công phu thiền tập. Đây quả là một bài học quý giá mà tôi luôn luôn ấp ủ trong tâm.”

Dạy người khác biết cách đối trị với đau đốn là một món quà hữu ích giúp đỡ họ khi già yếu. Zara Novikoff vẫn còn nhớ lời Thầy dạy vào lần đầu tiên tình cờ gặp Thầy ở Ấn năm 1998: “Thầy hướng dẫn tôi cách quán sát cảm thọ lúc đau cũng như lúc cười. Bất cứ gì đang sanh khởi trong tâm, tôi phải ghi nhận nó với tâm bình thản, không phê bình, không tức giận

với chính mình khi không thể tập trung vào đề mục hay khi tâm bất an, trạo cử.”

Zara thuật tiếp, “Một hôm tôi kêu ca về các cơn đau thân khiến tôi không thể ngồi nhiều giờ trên sàn xi măng. Thầy nói, ‘Ngay cả khi đang ngã mình trên một đám mây êm, cơn đau vẫn cứ tới.’ Thật là một điều quan trọng tôi cần biết. Ta phải tập chấp nhận bất cứ gì đến với ta. Ai ai cũng nhận chịu đau đớn; không ai tránh được điều đó. Thầy giảng giải với một nụ cười rộng mở, giống như đang nói đùa. Dù là việc gì, Thầy luôn giữ vẻ an nhiên, tươi cười, trong sáng và tinh tường.”

Hoàn Thiện Tâm Xả Cho Đến Đoạn Cuối

Khi dạy người khác vun bồi tâm xả, Ngài Munindra không bao giờ ngừng hoàn thiện tâm xả trong chính mình. Ngài tìm được lợi lạc khi phải đương đầu với những cơn bệnh trầm kha. Lần giải phẫu tụy tạng và lần mắc bệnh zona kể trên không là lần duy nhất trong đời Ngài.

Vào cuối năm 1996, Ngài Munindra viết thư cho Vivian Darst kể rằng tình hình Ngài trở trọng bệnh với chứng viêm cuống phổi, sốt và ho ở Calcutta. Ngài nhập viện và được chẩn đoán bệnh lao ở phổi trái và, đồng thời, bệnh viêm màng phổi. Ngài phải nghỉ ngơi hoàn toàn và phải bớt đàm thoại ít nhất

trong sáu tháng khi đang điều trị thuốc men . Ngài viết cho cô:

Thầy không biết đến bao lâu mới hoàn toàn bình phục. Năm nay Thầy đã tám mươi hai tuổi, cái tuổi thọ trung bình của con người hiện nay. Sớm muộn gì ai ai cũng phải xa rời những người thân yêu nên chúng ta phải luôn luôn sẵn sàng. Đó là quy luật của thiên nhiên.

Đau khổ là vị Thầy lớn của chúng ta. Thầy chấp nhận nó là như vậy, với tâm bình thản, không phản ứng. Nếu Thầy vẫn còn sống thêm vài ngày nữa và mọi việc đều tốt đẹp, Thầy có thể gặp con lần nữa ở Mỹ. Nếu không, Thầy gửi con lời chúc phúc và tâm từ cho sức khỏe và an vui của con.

Năm 2002, Ngài Muninda yếu hẳn, phải cần trợ cụ mới đi đứng được. Robert Pryor nhớ Thầy có một cách diễn tả rất hay về tình trạng của mình: “Bạn hỏi, ‘Thầy khỏe không?’ và Thầy sẽ trả lời, ‘Thân thì già yếu lắm, nhưng tâm vẫn an lành.’ Thầy thật phân minh. Tâm Thầy ở ngay đó cùng bạn dù thân Thầy yếu đuối mong manh. Thầy không hề than vãn, cúi kính, cộc cằn như ta thường lộ ra khi đau bệnh. Tôi rất cảm kích bởi đức tính ấy và bởi cảm giác gần gũi bên Thầy.”

Năm sau đó, Ngài Munindra về Calcutta sống dưới mái gia đình. Dù đau bệnh và yếu ớt vô cùng, Ngài vẫn tiếp đón mọi người. Biết rằng đây có lẽ là lần cuối cùng được gặp mặt vị Thầy yêu kính, nhiều học trò cũ từ rất xa đã đến viếng Ngài.

Kamala Masters đến vào đầu năm 2003. Cô nhớ lúc ngồi cạnh giường, cố gắng đỡ Thầy ngồi dậy. Cử động thật khó khăn, nhưng Thầy nhẹ nhàng chấp nhận điều đó, vừa tươi cười vừa nói, “Tâm thì sáng suốt lắm, nhưng thân lại không chịu hợp tác!” Kamala tâm sự: “Thật là lời dạy sâu sắc cho tôi, là một trong những lời dạy thâm thúy nhất ta không bao giờ có thể nhận lãnh trọn vẹn được qua một pháp thoại trong thiền đường.”

Khi đến thăm Ngài từ Đan mạch, Uno Svedin nhận xét rằng “dù thể xác Thầy rất suy nhược nhưng Thầy vẫn rạng rỡ khi nói Pháp – về uy nghi từ ái và thâm trầm vẫn tuôn trào từ Thầy như bao giờ. Tuy nhiên Thầy rất mệt và cần nghỉ ngơi một khoảng thời gian dài sau đó để bù lại. Bằng tất cả tâm lực, Thầy trao truyền cho chúng tôi một bài học thân giáo về phương cách chết trong an nhiên và phẩm hạnh, về sự thực hành tâm buông xả ngay trong giây phút hiện tại ở cuối đời. Tôi trân trọng để dành lời dạy này cho đoạn đường sau cùng của kiếp sống, khi tôi có thể cần những tấm gương sáng từ các vị trưởng lão như Thầy làm ngọn hải đăng.”

Vào tuần đầu tháng 10 năm 2003, Robert Pryor đến thăm Ngài, đi theo có U Hla Myint, vị thầy Miến

điện thay Ngài dạy chương trình Phật học Antioch tại Bodh Gaya khi Ngài đã quá già yếu, và Phelps Feeley, phụ tá giảng sư.

Robert mô tả lần viếng thăm cuối cùng đầy xúc động: “Như mọi khi, gia đình Thầy ân cần niềm nở tiếp đón chúng tôi. Em út Govinda của Ngài bảo: ‘Ngài không còn nói được nhưng quý vị cứ vào thăm nếu muốn.’ Chúng tôi bước vào góc phòng xinh xắn, yên tĩnh và mát mẻ nơi đặt chiếc giường bệnh, có Thầy với thân ốm gầy, nhỏ nhắn đang nằm nghiêng một bên. Thầy rất yếu, không ngồi dậy được nhưng người nhà nâng đầu Thầy lên, và Thầy mở mắt nhìn chúng tôi. Dần dần, Thầy nhận dạng chúng tôi. Thầy nói chuyện với chúng tôi, hoàn toàn minh mẫn. Khi nghe chúng tôi báo cáo là chương trình giảng dạy vẫn tiến hành tốt đẹp, Thầy nở một nụ cười rất tươi.”

Robert thuật tiếp, “Chúng tôi mang tặng Thầy một túi khoác vai có thêu hình Đền Đại Bồ đề. Chúng tôi nâng ngang túi một bên cho Thầy nhìn rõ. Thầy mỉm cười nói, ‘Cảm ơn nhiều lắm.’ Chúng tôi hầu chuyện Thầy chỉ chừng năm, mười phút. Trước khi chúng tôi ra về, Thầy chúc phúc cho chúng tôi như thường lệ, ‘Cầu mong các bạn hạnh phúc, cầu mong các bạn bình an...’ bằng tất cả sự ấm áp, sinh lực và sáng suốt của mình. Thật là xúc động vô vàn vì rõ ràng là tôi sẽ không còn được gặp Thầy lần nữa.”

Robert nói thêm, “Đó thật là một giáo huấn kỳ diệu bởi Thầy đã ban rải tâm từ ngay ở trên giường

bệnh lúc sắp lâm chung. Và Thầy không như một vị thánh bất diệt đang nằm đó, an trú trong phúc lạc, mà chỉ là một người thường đang nhận chịu đau khổ thân xác, ốm yếu gầy mòn nhưng không một tiếng than van. Thật bàng hoàng khi thấy Thầy thu hết tàn lực để vẫn có thể ban lời chúc phúc.”

Ngài Munindra yếu đi từng ngày. Một hôm Ngài nói với Dhriti, vợ của người cháu Tridib, “Ta sắp đi rồi, không còn bao nhiêu ngày nữa. Sao các cháu lại mua cho ta nhiều thuốc vậy? Ta không sao đâu. Đừng làm gì cho ta cả. Đừng tốn kém nhiều cho ta.” Rồi Ngài từ chối, không nhận thực phẩm, thuốc men vào người nữa.

Dhriti kể lại những giờ cuối cùng của Ngài: “Chúng tôi – Subhra, Tridib, mẹ chồng của tôi – cùng đứng quanh Ngài và cố nài nỉ Ngài dùng chút ít cho buổi cơm chiều. Ngài chỉ cười bảo, ‘Thôi, ta không muốn dùng gì. Đừng ép hôm nay. Ngày mai, ta sẽ dùng bất cứ món gì cả nhà muốn.’”

Thấy chúng tôi cứ năn nỉ mãi, Ngài nói, ‘Thôi được, cho xin chút nước thôi’ và uống được hai muỗng nước. Ngài nói, ‘Đủ rồi. Cả nhà muốn ta làm gì, ngày mai ta sẽ làm hết.’”

Dhriti tiếp, “Khoảng ba hay ba giờ rưỡi khuya, tôi thức dậy đi vào nhà tắm và ghé mắt nhìn vào phòng. Tôi nghe Ngài nói muốn uống nước. Người giúp việc cho Ngài uống nước. Chập sau Ngài hỏi, ‘Cả nhà đã vào ngồi thiền chưa? Đã bắt đầu tụng

kinh chưa?’ Đó là lời cuối cùng của ngài. Lúc ấy vào khoảng năm giờ sáng.”

Chờ qua đêm cho đến giờ biết được gia đình bắt đầu hành thiền và tụng kinh, Ngài Munindra lặng lẽ qua đời rạng sáng ngày 13 tháng 10 năm 2003.

*Hãy rèn luyện tâm như đất.
Vì trên mặt đất con người vứt bỏ đủ thứ sạch, dơ,
phân ối, nước tiểu, đờm dãi, máu mủ...
nhưng đất vẫn không dao động,
khước từ hay ghê tởm.*

*Cũng như vậy, do tu tập như đất,
các xúc khả ái hay bất khả ái khi được khởi lên
sẽ không thể nắm giữ hay bám chặt
vào tâm ta nữa.*



~ Phật Ngôn
Trung Bộ Kinh 62.13

upekkhā: từ *upa* (trên, ở trên) + *ikkhati* (thấy), thường được hiểu là nhìn mọi việc từ một vị trí trung dung hay không thiên vị. “Quân bình nội tâm” (*tatra-majjhataṭā*) là một khía cạnh của *upekkhā*. *Upekkhā* thường được dịch là “tâm xả”, “trạng thái tâm thăng bằng”, “quân bình”, “tâm không phản ứng”, “trung tính”, và “không thiên vị”.

Là một cảm thọ trung tính (*vedāna*), *upekkhā* có nghĩa không khổ cũng không lạc nhưng ở khoảng cách bằng nhau giữa tâm hoan hỷ và sầu não. Có bản chất quân bình, tâm xả trở nên lắng dịu trước sự ưa thích hoặc không ưa thích tất cả các pháp chịu điều kiện. Tuệ giác về vô ngã (*anattā*) và vô thường (*anicca*) dẫn tâm đến trạng thái quân bình không lay chuyển. Giống như sự tĩnh lặng ở đáy đại dương sâu thẳm, tâm xả là sự vắng mặt các xao động từ những thăng trầm của đời thường. Khi nhận thức được rằng tất cả chúng sanh đều là kẻ thừa kế nghiệp quả (*kamma*) của chính họ, ta sẽ dứt bỏ được cái nhìn đầy quan kiến với họ. Như vậy, tâm xả không có nghĩa là lãnh đạm, thờ ơ hay vô cảm – kẻ thù gần của nó – mà là tâm vô tư, thoát ra được thành kiến ích kỷ, cực đoan.

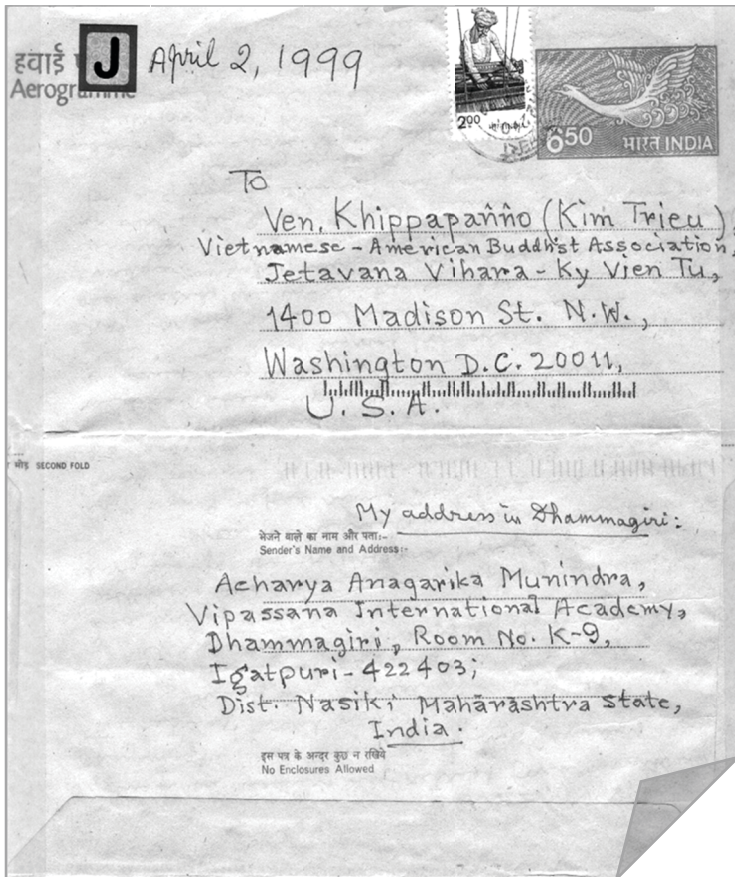
Upekkhā là yếu tố cuối cùng của bảy yếu tố giác ngộ (*bojjhaṅga*), của mười ba la mật (*pāramī*), và của tứ vô lượng tâm (*brahma-vihāra*). Tâm xả hướng dẫn, ổn định, và giới hạn ba tâm kia (từ, bi, và hỷ), không cho chúng tự do đi theo những mưu cầu vô ích hay những xúc cảm bùng lung, không kiềm chế được.





Thư Bút

Thư Ngài Munindra gửi Hòa Thượng Kim Triệu



Anagarika Munindra, c/o Sri G. P. Barua,
13/6, Janata Road, New Santoshpur,
Calcutta-700075, West Bengal, India.

Telephone: (033) 416-9627.

April-2, 1999.

To
Venerable Khippanis (Kim Trien),
Jetavana Vihara,
1402 Madison St. N.W.,
Washington D.C. 20011, U.S.A.

My dear most Venerable Bhante,

May this letter find you very well and happy.
Kindly accept my deepest loving regards and
infinite metta. I believe you might have received
my letter which I wrote on Nov. 28, 1998, before
I joined the Teacher's Self-retreat for a month in
Dhammagiri from Dec. 1, 98 through January 1, 1999.
The retreat went well.

During my retreat you were often on my
thoughts and I remembered you with deep gratitude
for all your Dharma-supports and your kind
and loving care and concern for my health and
wellbeing and wished a very happy, healthy, and
long life for the welfare and benefit of many.

After the retreat my general health is Ok now,
although I do feel sometimes very tired and exhausted,
may be due to my advanced age of in-between 84 and
85 years old.

Doctors advised me to get the thorough
medical check-up after every six months as I
suffered long in the past.

So I am leaving for Calcutta on the 4th April,
1999 for my medical check-up in Calcutta as all my
old records are in Calcutta now. I may attend the
Buddha Jayanti function also at the Maha Bodhi in
Calcutta. I shall stay in Calcutta for two months and
in next early June, I shall return to Dhammagiri
for a climatic change and peaceful rest.

Kindly write to me to my Calcutta
address given above. I feel extremely happy whenever
I hear from you. Kindly convey my best wishes, blessings
and infinite metta to all your Dharma-supporters there.

With profound regards and thankful gratitude,
yours in the service of Dharma,

Anagarika Munindra.

Lá Thư Gửi Người Bạn Đạo

Thư Ngài Munindra gửi Hòa Thượng Kim Triệu

(nhờ môn sinh Oren Sofer viết thay, vì lý do sức khỏe)

Từ: *Acharya Anāgārika Munindra*
Vipassanā International Academy - Dhamma Giri
INDIA

Đến: *Đại đức Kim Triệu Khippapañño*
Jetavana Vihara - Kỳ Viên Tự
U.S.A.

Ngày 17 tháng 11 năm 2001

Kính bạch Đại đức,



Thay mặt Thầy Munindra từ Dhamma Giri, con xin viết thư này để hồi âm các bức thư ưu ái của Đại đức đã gửi cho Thầy. Sau hai tháng viếng thăm Bodh Gaya và Calcutta, Thầy cũng mới về đây được vài ngày nên việc phúc đáp có hơi chậm trễ.

Thầy nói có đôi khi Thầy cũng muốn qua viếng Hoa kỳ để thăm lại các bạn hữu và học trò một lần chót trước khi từ giã cõi đời. Nhưng năm nay Thầy đã tám mươi bảy tuổi rồi, không còn sức chịu đựng một chuyến hành trình dài lâu như thế. Thầy bảo, “Tâm thì minh mẫn, bình an lắm, nhưng thân thì bị tuổi đời chòng chát lên nhiều nỗi khó khăn.” Thầy có thể đi đứng dễ dàng trên phi cơ hay trên mặt đất bằng phẳng, nhưng bước lên các bậc thang thì thật vất vả, phải có người đi kèm đỡ giùm. Ngoài ra

tình hình thế giới hiện nay không mấy thuận lợi: khủng bố khắp nơi, biện pháp an ninh phi trường gia tăng triệt để...

Do đó Thầy rất tiếc không thể đáp ứng nhã ý của Đại đức thỉnh mời Thầy sang thăm Hoa kỳ một lần cuối cùng và mong Đại đức thông cảm. “Bây giờ đang là chương chót của cuộc đời, là hoàng hôn của kiếp người, Tôi không thể trở lại nên không thể hứa được điều gì.”

Thầy cũng xin được thứ lỗi đã chậm trễ thư từ vì bây giờ Thầy viết lách khó khăn hơn xưa, và thời giờ lại hiếm hoi. “Thân cử động chậm, đi đứng chậm, làm việc gì cũng chậm. Giáo pháp vẫn đến nhưng phải thật lâu mới viết được thành câu.” Thầy cũng không còn nói được nhiều như xưa nên phần lớn thời gian ở Dhamma Giri, Thầy sống trong thinh lặng. Dù Đại đức không nghe tin Thầy, Đại đức vẫn luôn ở trong tim Thầy. “Tâm tôi luôn tràn đầy niềm yêu thương vô bờ với mọi người, luôn ban trải lòng từ ái đến tất cả.”

“Thêm một điều nữa là chừng nào tôi còn sống, tôi luôn luôn cảm tạ và tri ân tất cả đã quan tâm chăm lo cho tinh thần và sức khỏe của tôi.” Những tịnh tài gởi đúng lúc để hỗ trợ thuốc men và y phí đã giúp Thầy rất nhiều trong tuổi già.

Một lần nữa Thầy nhờ con bày tỏ thay Thầy, “Tâm hướng tâm, tôi luôn ở bên các bạn, và các bạn luôn ở trong trái tim tôi. Chúc phúc các bạn. Xin chia sẻ mọi phước báu và trí tuệ đến tất cả. Nguyện cho các bạn luôn an vui, nhiều sức khỏe, thịnh vượng, sống lâu vì lợi ích của nhiều chúng sinh khác.”

Trong tâm đạo,

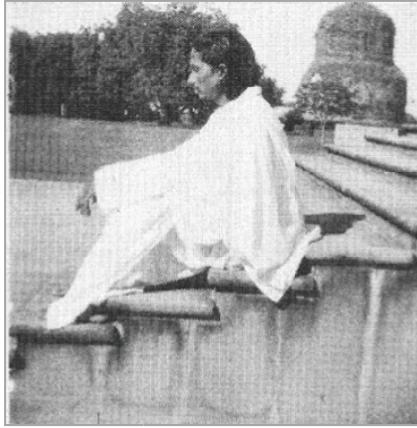
Anāgārika Munindra

Oren J. Sofer kính thư thay Ngài Thiền Sư Munindra

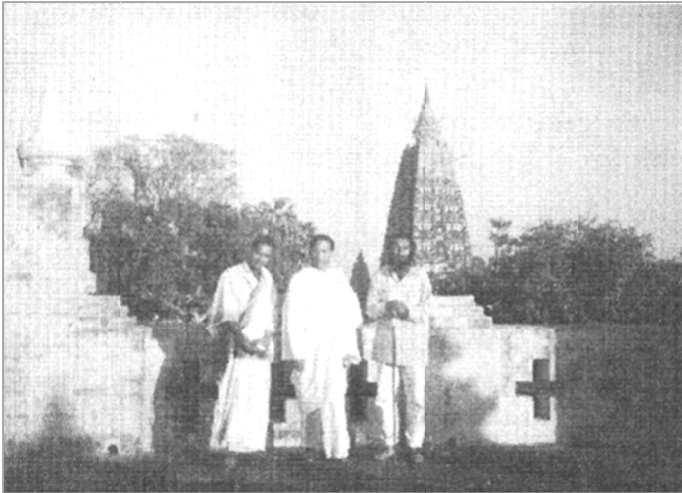
Hình ảnh Thầy xưa



Anāgārika Munindra
(1915 – 2003)



Sarnath, Ấn độ, 1938 - 1948



*Ngài Munindra, một du sĩ (phải) và một người bán sách
của Hội Mahabodhi (trái) trước đền Đại Bồ đề
Bodh Gaya (Bồ đề Đạo tràng), Ấn độ, 1953 - 1956*



*Tăng sĩ - Bhikkhu
Burma, 1965*



*Du Sĩ - Anāgārika
Bodh Gaya, 1974
(Rod Bonney chụp)*



*Tượng niệm Đức Thế Tôn
Bodh Gaya, 1966-1969*



*Một góc phòng
Bodh Gaya, 1978
(Arlene Bernstein chụp)*



*Du giảng ở San Jose, California
1977*



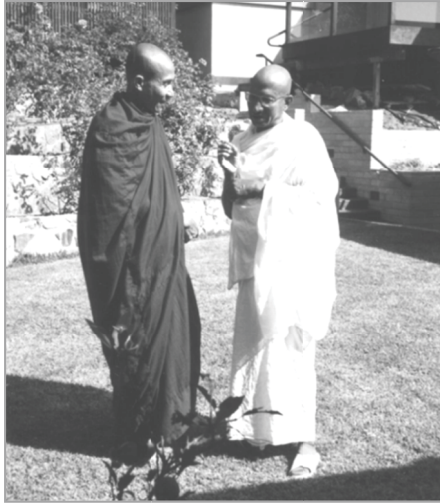
*Du giảng ở Barre, Massachusetts
1977-1981*



*Ngài Munindra (góc dưới, trái) và Phật tử
Với Ngài Dalai Lama (giữa), Tibet, 1951
(Heinrich Harrer chụp)*



Với Hòa thượng Mahāsi, 1977



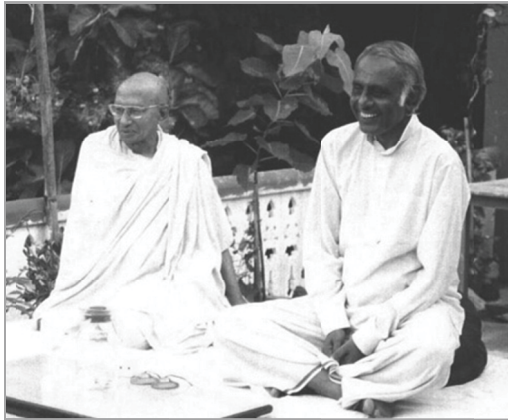
*Với Hòa thượng Kim Triệu Khippapañño
San Diego, California, 1994
(Lưu Bình chụp)*



*Tỳ Kheo Khánh Hỷ, Hòa thượng Kim Triệu,
Ngài Munindra và Tỳ Kheo Trí Dũng
San Diego, California, 1994
(Lưu Bình chụp)*



*Với S.N. Goenka (phải) và Christopher Titmuss
Burmese Vihar, Bodh Gaya, 1974.
(Rod Bonney chụp)*



*Với Godwin Samararatne, đồng hướng dẫn
học sinh Antioch ở Bodh Gaya, 1996
(Daniel Hirshberg chụp)*



*Với Bà Dipa Ma
Ấn độ, 1980*



*Với Joseph Goldstein
Barre, Massachusetts, 1981*



*Với thân mẫu và thân quyến
Làng Chittagong, Bengal, Ấn độ, 1975*



*Với pháp quyến: Jack Engler, Carol Bigot, Ngài
Munindra, Jellemieke Stauthamer - India, 1975-1977
(hình do Jack Engler đóng góp)*



*Pháp quyền và môn sinh
Hướng dẫn khóa thiền cùng Bà Krishna Barua
cho học sinh Antioch ở đền Đại Bồ đề
Bodh Gaya, 1986*



*Pháp quyền và môn sinh
Với học sinh Antioch trước đền Đại Bồ đề
Bodh Gaya, 1994*



Một chuyến du giảng, 1989

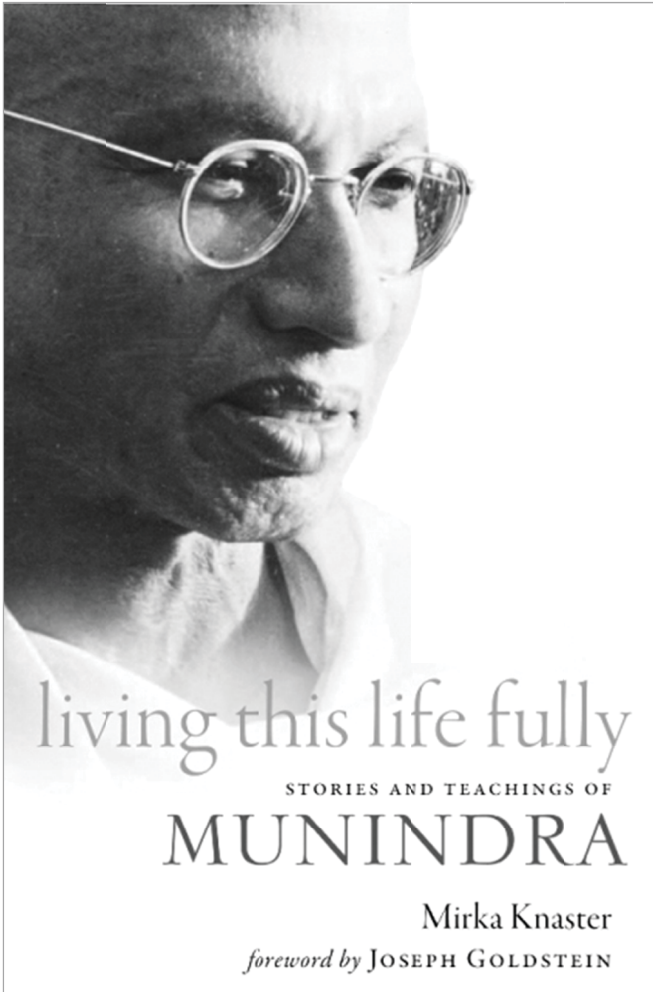
“Nơi nào tôi ở, nơi ấy là nhà, nên tôi cũng
luôn luôn hạnh phúc.” ~Munindra



Nguồn cội ~ Đền Đại Bồ đề, Bodh Gaya, 1999

“Đã biết bao nhiêu lần tôi ngồi dưới Cội Bồ Đề. Toàn thể
cảnh vật nơi đây là một nguồn cảm hứng vô biên, và tôi
được thọ hưởng phước báu to lớn này.” ~Munindra

(Aron Weinberger chụp)



living this life fully

STORIES AND TEACHINGS OF

MUNINDRA

Mirka Knaster

foreword by JOSEPH GOLDSTEIN

Lời Cảm Tạ



Biết bao người đã nhiệt tâm cúng dường biết bao công đức để hình thành quyển sách *Living This Life Fully* này. Tôi vô cùng tri ân tất cả đã giúp tôi hóa giải một câu hỏi trở thành một giải đáp. Và tôi cũng chân thành tha thiết cáo lỗi nếu lỡ sai sót danh tánh của vị cộng tác viên nào.

Khi Robert Pryor bằng lòng cộng tác với tôi trong dự án này, tôi rất may mắn được nhận lãnh thêm nhiều ân phước ngoài kho tàng quý giá của ông về những cuộc phỏng vấn đàm thoại với Ngài Munindra. Mỗi liên hệ thân thiết giữa Robert với Ngài Munindra, và kinh nghiệm sâu rộng của ông về Ấn độ mà ông đã thấu đạt trong gần bốn thập niên sống tại đó, cộng thêm kiến thức về lịch sử của ông, tất cả đều rất cần thiết cho các cuộc thảo luận về những vấn đề này khi tôi đang nghiên cứu và viết sách. Tôi cảm kích cách ông phê bình về tất cả các bài đã nhờ ông đọc, các trả lời của ông cho những câu hỏi không ngừng của tôi, và sự tiếp đãi thật nồng hậu tại chùa Miến điện ở Bồ đề Đạo tràng. Ông đã hướng dẫn tôi dạo quanh thành phố để tôi có được ý niệm rõ ràng và hiểu thêm về cuộc sống của Ngài Munindra nơi đó, cũng như đã giới thiệu tôi với nhiều người để phỏng vấn. Nhờ ông tiếp tục liên lạc với các thầy dạy và học trò cũ trong chương trình Antioch của Ngài Munindra nên tôi lại được cơ hội để phỏng vấn thêm nhiều người. Chính ông đã phỏng vấn riêng sáu người, và gửi những bức hình từ cuốn tập ảnh của Ngài Munindra, cùng dành nhiều thì giờ chia sẻ với tôi những mẫu chuyện về Ngài. Tôi vô cùng mang ơn lòng nhiệt thành của ông trong việc tán dương công đức của Ngài Munindra.

Tương tự như Robert, Kamala Masters đã kiên trì giúp đỡ dự án này ngay từ khởi đầu. Bà đã khuyên tôi liên lạc với Robert khi ý tưởng về cuốn sách chỉ mới khởi sinh trong đầu tôi. Là chị em bạn đạo từ năm 1983, bà đã tạo điều kiện cho tôi được gặp Ngài Munindra trong các chuyến Ngài thăm viếng bà ở Maui. Chính bà cũng đã đọc hầu hết các bản thảo tôi viết, giúp tôi giải quyết nhiều vấn đề nhờ mối liên lạc thân thiết của bà với Ngài, và kinh nghiệm

dày dặn của bà trong việc dạy Phật Pháp. Mặc dù rất bận rộn giảng dạy trong các khóa thiền, bà vẫn luôn dành riêng cho tôi nhiều giờ trao đổi qua điện thoại hoặc gặp mặt bà. Bà sẵn lòng đi với tôi sang Calcutta và Rangoon để thăm viếng các nơi Ngài thường lui tới lúc trước. Bà giới thiệu tôi với Daw Than Myint và Ma Vajirañāṇī. Qua hai vị này tôi đã nhận được một món quà thật bất ngờ là lòng ưu ái, các buổi đàm thoại, và những lời giải thích kỹ càng về tự truyện của Ngài Munindra.

Gia đình của Ngài Munindra ở Calcutta đã tiếp đãi tôi hết sức nồng hậu. Họ ân cần tiếp đón một khách hoàn toàn xa lạ vào nhà, cung cấp chỗ trú ngụ, các bữa ăn ngon miệng (tôi đặc biệt mang ơn Anita Mondal), tình bạn đạo thân thiết, và các giờ hành thiền buổi sáng. Họ dành cho tôi nhiều cuộc phỏng vấn cũng như cho tôi xem các hộp đựng thư từ của Ngài. Em Ngài là Govinda đã dịch cho tôi vài lá thư này. Họ đưa tôi đến thăm Mahabodhi Society, nơi mà Ngài đã có thời gian cư ngụ. Gia đình cũng mời một số học trò và các bạn địa phương của Ngài đến để tôi có thể phỏng vấn họ. Tôi vô cùng cảm kích tất cả mọi người trong gia đình Barua, đặc biệt là Govinda, Subhra, Dhriti, Tridib, và Tapas Kumar.

Tôi xin chân thành cảm tạ các vị hảo tâm trên toàn thế giới đã nhiệt tình trả lời những câu hỏi của tôi về kinh nghiệm cũng như cảm nghĩ của họ đối với Ngài, qua điện thoại, thư bưu điện, thư điện tử hoặc qua các cuộc gặp gỡ. Nếu không có sự đóng góp phong phú của quý vị, quyển sách này sẽ không sao thành hình được. Tôi rất tiếc đã không thể trình bày hết tất cả các cuộc phỏng vấn của mỗi vị. Tuy nhiên, tất cả mẫu chuyện đều vô cùng quan trọng vì chúng đã giúp tôi hiểu rõ về cá tính và ảnh hưởng của Ngài. Bản danh sách các cộng tác viên có nêu tên những vị mà tôi đã trích dẫn trong sách. Dưới đây là bản liệt kê danh sách tất cả các vị mà tôi đã phỏng vấn, lần lượt theo mẫu tự. Ngoài ra, nhiều vị liệt kê dưới đây còn cống hiến thêm những sự việc đáng ghi nhớ như hình ảnh, thư từ, trích dẫn từ nhật ký, và các lời ghi chép trong lớp học.

Úc Châu: Martin Barua, Lynne Bousfield, Vivianne Bertelsen McClintock, Danny Taylor, Denise Till, Grahame White. *Thụy Sĩ:* Hòa Thượng Āyukusala Thera (Mírko Frýba), Marie-Claude Badonnet, Matthias Barth, Fred von Allmen. *Thụy Điển:* Uno Svedin. *Đan Mạch:* Uffe Damborg. *Pháp Quốc:* Heather Stoddard.

Hy Lạp: Khanti Moraitis. *Anh Quốc*: Christina Feldman, Urygen Sangharakshita, Stephen Strange, Christopher Titmuss. *Ba Tây*: Ricardo Sasaki. *Ấn Độ*: Dhriti Barua, Dipa Barua, Govinda Barua, Subhra Barua, Tapas Kumar Barua, Tridib Barua, Hòa Thượng Bodhipāla, Rajia Devi, Gita Kedia, Shyam Sunder Khaddaria, Hòa Thượng Satarakshita, Ram Sevak, Dwarko Sundrani, Manisha Talukbar, Saibal Talukbar, Shuma Talukbar. *Tích Lan*: Dhammaruwan Chandrasiri-Seneviratne. *Miền Điện*: Daw Than Myint, Ma Vajirañānī (Ellen Mooney). *Thái Lan*: Peter Skilling. *Gia Nã Đại*: Alan Clements, Michael Gelber, Raymond “Ray” Lipovsky, Luke Matthews, Zara Novikoff, Kristin Penn, George Poland, Derek Ridler. *Hoa Kỳ*: James Baraz, Jane Baraz, Robert Beatty, Mark Berger, David Berman, Arlene Bernstein, Hòa Thượng Bodhi, Roy Bonney, Sylvia Boorstein, David Brody, J. Kenneth Brower, Linda Brower, Ron Browning, Dale “Dīnabandhu” Brozosky, John M. Burgess, Robert “Buzz” Bussewitz, Shivaya Cain, James Chadderdon, Paul Choi, Dan Clurman, Howard Cohn, Matthew Daniell, Vivan Darst, Ruth Denison, Sister Shinma Dhammadinna, Joseph “Joe” DiNardo, Tara Doyle, John D. Dunne, Jack Engler, Erica Falkenstein, Phelps Feeley, Patti Dye Fuller, Gregg C. Galbraith, David Gelles, Andrew Getz, Evelyn Goldstein, Joseph Goldstein, Daniel Goleman, Lucinda Green, Tyre Harris, Ed Hauben, Shaun Hogan, David Hopkins, Robert H. Hover, Ella Hurst, Xuan Huynh, David Johnson, Barry Lapping, Akasa Levi, Michael Liebenson Grady, Hòa Thượng Khippapañño, Erik Knud-Hensen, Jack Kornfield, Eric Kupers, Rebecca Kushins, Tom and Maggie Lesser, Carla R. Mancari, Jacqueline Schwartz Mandell, Peter Martin, Kamala Masters, Pat Masters, Michele McDonald, Margaret “Maggie” Ward McGervey, Mary Jo Meadow, Peter Meehan, John “Dhamma Dipo” Mills, Maria Monroe, Ginny Morgan, Rōshi Wendy Nakao, Wes Nisker, Philip Novak, Patrick Ophuls, John Orr, Gregory Pai, Robert Pryor, Ram Dass, Rameshwar Das, Bob Ray, Dixie Ray, Caitriona Reed, Sharda Rogell, Marcia Rose, Larry Rosenberg, Ajit Roy, Sharon Salzberg, Dale Samoker, Bill “Chaitanya” Samways, Sara Schedler, Max Schorr, Steven J. Schwartz, Robert H. Sharf, Ann Shawhan, Naima Shea, Karen Sirker, Ted Slovin, Huston Smith, Steven V. Smith, Jeanne Smithfield, Oren Sofer, Marilyn Stablein,

Michael Stein, Suil, Robin Sunbeam, Lama Surya Das, Donald Sweetbaum, Jeffrey Tipp, John M. Travis, Bryan Tucker, Stella Valdiviez, Hòa Thượng Vimalaramsi (Marvel Logan), Wanda Weinberger, Giselle Wiederhielm, Linh mục James “Jim” Willems, Spirit Lynn Wiseman, David K. Wong, Sunny Wootton, Christine Yedica, Michael Zucker.

Thay mặt Robert Pryor, tôi thành thật cảm ơn Hòa Thượng Bodhipāla, Erica Falskentein, David Frank, S.N. Goenka, Itamar Sofer, Sara Chalfin, Dwarko Sundrani, Hòa Thượng Rastrapal, và Diane Wanicek.

Ngoài ra còn biết bao nhiêu vị đã cộng tác trong nhiều phương cách quan yếu khác nhau. Tôi xin trân trọng cảm tạ các vị sau đây: Hòa Thượng Thanissaro (Than Geoff), Steve Armstrong, và Gil Fronsdal đã rất nồng nhiệt đóng góp những kiến thức sâu rộng về truyền thống Nguyên thủy và ngôn ngữ Pāli, cũng như duyệt đọc các bản thảo. David Johnson đã trao tôi vô số các băng âm, truyền hình, và DVD về Ngài Munindra mà ông đã thu thập từ năm 1977. Các cuộc đàm thoại tại các khóa thiền và các trung tâm Phật học cũng như các buổi phỏng vấn với vị chủ bút của *Yoga Journal* đã giúp tôi chuyển đạt được những lời giáo huấn của Ngài Munindra trong chính ngôn ngữ của Ngài. Rishi Barua đã giúp tôi vượt qua biết bao sự khó khăn trong các việc giao thiệp liên lạc ở Ấn độ. Jack Engler đã đề nghị dùng chính lời nói của Ngài Munindra cho tựa sách đầu tiên, “Living the Life Fully”, và gửi đến tôi các bài viết của ông về Ngài Munindra. Jon Kabat-Zinn và Harvey Aronson đã chia sẻ tài liệu để giúp tôi hoàn thành bản dự án cho quyển sách. Michael Larsen và Toni Burbank đã đọc và phê bình bản dự án này cũng như giới thiệu các nhà xuất bản cho tôi. Amy Amita Schmidt đã hỗ trợ, khuyến khích trong việc chọn lọc một nhà xuất bản thích hợp. Tim Lighthiser đã giúp đỡ về mặt từ nguyên trong giờ chót.

Tôi rất mang ơn Dave O’Neal của nhà xuất bản Shambhala. Ông đã nhận lãnh việc xuất bản quyển sách và sau đó chuyển giao lại cho Eden Steinberg. Tôi rất thích thú làm việc với Eden, tài biên soạn điều luyện và thái độ dễ dãi của bà đã khiến công việc khó nhọc trở nên thú vị. Tôi cũng xin cảm ơn bà Katie Keach đã ân cần giúp đỡ biên soạn lần cuối cùng, bà Meghan Howard đã cần trọng hiệu đính, và Gopa & Ted2 trong việc trình bày sách.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là lời cảm ơn từ tận đáy lòng dành riêng cho người chồng thương yêu và độ lượng của tôi, Larry Jacobs. Larry đã hết lòng hỗ trợ tôi đủ mọi phương diện để tôi có thể dốc hết tâm trí vào công trình này.

Bảng Chú Thích Các Thuật Ngữ



Các chữ viết tắt trong bảng chú thích này:

B: tiếng Burmese (Miền điện)

H: tiếng Hindi (Ấn độ)

lit: nguyên nghĩa (nn.), nghĩa đen

P: Pāli (Nam Phạn)

S: Sanskrit (Bắc Phạn)

- *Abhidhamma* (P), *Abhidharma* (S): nn. giáo lý đặc biệt; môn Vi Diệu Pháp hay A tỳ đàm – một trong ba tạng chính của Kinh Điển Pāli (Tipiṭaka), bao gồm một hệ thống phân giải thật chi tiết về các nguyên tắc chính điều động những diễn trình tâm vật lý và tạo thành nền tảng cho môn tâm lý học và luận lý học của Phật Giáo. Về sau, *Abhidhamma* được diễn giảng qua nhiều cách khác nhau tùy theo các trường phái trong giòng lịch sử Phật giáo.
- *abhiññā* (P): các quyền năng cao, các loại thần thông.
- *anāgāmi* (P): nn. “không trở lại”; một vị đệ tử của Đức Phật đã chứng đạt đạo quả A na hàm hay Bất lai của tầng thánh thứ ba trong bốn tầng giác ngộ (*nibbāna*), không bao giờ trở lại làm người và chỉ tái sinh vào các cõi Phạm thiên. Một vị A na hàm đã đoạn trừ được năm kiết sử đầu nhưng chưa tận diệt được năm kiết sử chót (*saṃyojana*).
- *anāgārika* (P): nn. “người không nhà”; người theo hạnh nguyện sống đời vô gia cư nhưng không gia nhập tăng đoàn Phật giáo.
- *anattā* (P): nn. “không có tự ngã”; “vô ngã”; một trong ba đặc tánh chung (tam tướng) của các pháp hữu vi (pháp chịu điều kiện).
- *anicca* (P): tính vô thường, tính sinh diệt và thay đổi của mọi hiện tượng; một trong ba đặc tánh chung (tam tướng) của các pháp hữu vi (pháp chịu điều kiện).

- *arahant* (P), *arhat* (S): nn. “bậc ứng cúng hay bậc xứng đáng”, “bậc đã viên mãn”; vị A la hán; một vị đệ tử Phật đã chứng đắc tầng thánh cuối cùng, đạt niết bàn và sẽ không bao giờ tái sinh dưới bất cứ hình thức nào. Vị A la hán đã diệt trừ tận gốc tham, sân, si – nền tảng của mười kiết sử (saṃyojana).
- *bala* (P): quyền lực, ngũ lực (tín *saddhā*, tấn *virīya*, niệm *sati*, định *samādhi*, huệ *paññā*) tiêu biểu cho sức mạnh vững vàng không lay chuyển trong năm chức năng tâm linh thường gọi là ngũ căn (*indriya*).
- *Bhante* (P): cách xưng hô tôn kính lên các vị tăng Nguyên thủy, tương đương với “Ngài”, “Su”, “Đại đức”.
- *bhāvanā* (P): nn. tạo ra; an trú vào một cái gì; phát triển, vun bồi bằng tư duy hay thiền định.
- *bhikkhu* (P): nn. người ăn xin, khát thực; một vị sư thọ 227 tỷ kheo giới, gọi là Khất sĩ do hạnh đi khát thực để có thức ăn hằng ngày.
- *Cội Bồ Đề*: nơi Thái tử Siddhattha trở thành Đức Phật Cồ Đàm. Cội cây cháu trực tiếp của cây Bồ đề Nguyên thủy được trồng lại trong khuôn viên Đền Đại Bồ đề ở Bồ đề Đạo Tràng, là địa điểm hành hương được nhiều người đến chiêm bái nhất.
- *bodhisatta* (P), *bodhisattva* (S): nn. “vị giác ngộ”. Trong Phật giáo hệ phái Phát triển Mahāyana, *bodhisatta* (Bồ Tát) là một vị phát nguyện thành Phật do quá trình hành trì viên mãn các ba la mật và từ chối đạt niết bàn cho đến khi nào tất cả chúng sinh hữu tình khác cũng giác ngộ được như Ngài. Trong Phật giáo Nguyên thủy Theravāda, *bodhisatta* chỉ được dùng để chỉ Thái tử Siddhattha trong các tiền kiếp, trước khi Ngài đạt quả Chánh Đẳng Chánh Giác thành Đức Phật Cồ Đàm.
- *bojjhaṅga* (P): bảy yếu tố của sự giác ngộ (thất giác chi, thất bồ đề phần): niệm *sati*, trạch pháp *dhammā-vicaya*, tấn *virīya*, hỷ *pīti*, tịnh *passadhi*, định *samādhi*, và xả *upekkhā*. Đây là các tâm sở thiện đưa dẫn đến chứng ngộ giải thoát.
- *brahma-vihāra* (P): nn. cảnh giới chư thiên; bốn cõi giới thanh tịnh, cao thượng của từ, bi, hỷ và xả; cũng được gọi là tứ vô lượng tâm (*appamaññā*).

- *Buddha* (S,P): nn. Bậc Giác Ngộ; bậc đã viên thành được trí tuệ giác ngộ tối thượng (*bodhi*) và do đó thoát được vòng sanh tử luân hồi (*samsāra*).
- *Buddha-Dhamma* (P), *Buddha-Dharma* (S): Phật Pháp; giáo pháp hay thông điệp của Đức Phật.
- *chai* (H): nước trà, thường ngọt hay có sữa, pha chế với hương liệu
- *dāna* (P): quà, vật phẩm bố thí, cúng dường, đặc biệt là y áo, thực phẩm, thuốc men (tứ vật dụng) cho chư tăng ni Phật giáo; cũng dùng để chỉ chung cho công hạnh bố thí, cúng dường của ba la mật đầu tiên (*pārami*).
- *deva* (S, P) nn. vị có ánh sáng, hào quang; các vị trời hay chư thiên ngự ở các cõi giới phúc lạc khác nhau.
- *Dhamma* (P), *Dharma* (S): nn. (người mang, giữ, truyền đạt); giáo lý mà Đức Phật đã tái khám phá và tuyên giảng lại, như Tứ Diệu Đế, v.v.
- *dhamma* (P), *dharma* (S): vật, hiện tượng, đối tượng của tâm, phẩm chất, pháp; đạo; cũng còn dùng như tính từ (thí dụ: vị pháp sư, vị đạo sư, vị thầy giảng dạy Giáo pháp).
- *dhamma-vicaya* (P): thẩm sát, đặc biệt về Giáo pháp; trạch pháp.
- *dukkha* (P): sự bất toại nguyện, đau khổ do bản chất bất toại nguyện của các pháp chịu điều kiện. *Dukkha* còn dùng để chỉ các đau đớn về thân và tâm; chân lý thứ nhất của Tứ Diệu Đế; một trong ba đặc tánh chung (tam tướng) của các pháp hữu vi (pháp chịu điều kiện).
- Eightfold Path, *Aṭṭhangika-magga* (P): Bát Chánh Đạo, con đường giải thoát khỏi khổ đau. Đây là chân lý thứ tư của Tứ Diệu Đế; gồm tám chi và hợp thành ba nhóm của sự tu tập: (1) giới: chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng, (2) định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, (3) huệ: chánh kiến và chánh tư duy. Về mặt kỹ thuật, Bát Chánh Đạo không phải là một con đường theo nghĩa phải đi từng bước theo thứ lớp mà tám chi này tự động sinh khởi đồng lúc để hỗ trợ lẫn nhau.
- Four Noble Truths, *Ariya-sacca* (P): Tứ Diệu Đế, hệ thống tổng hợp giáo lý căn bản của Đạo Phật: khổ (*dukkha*), nguyên nhân của khổ là tham ái, sự tận diệt khổ, và Bát Chánh Đạo là con đường chấm dứt khổ đau.

- *gāthā* (S, P): Phật ngôn, câu kệ ngắn, ghi lại lời dạy của Đức Phật, lời tán thán các phẩm tính của Đức Phật hay Đức Bồ tát, hoặc liên hệ đến công lực chiến thắng Ma Vương (*Marā*). Thí dụ: *Theragāthā* (Trường Lão Kệ) hay *Therīgāthā* (Trường Ni Kệ).
- *iddhi* (P), *siddhi* (S): các năng lực thần thông, siêu nhiên.
- *indriya* (P, S): nn. thuộc về sự điều hành, vận hành. Những năng lực này, nhất là ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ), khi được vun bồi viên mãn sẽ trở thành ngũ lực kiên cố (*bala*).
- *jhāna* (P): trạng thái nhập định, trạng thái tâm an định sâu lắng, các tầng thiền định hay thiền chi.
- *kalyāṇamitta* (P), *kalyāṇamitra* (S): nn. người bạn đạo cao quý, bạn lành, thiện tri thức; vị đạo sư hay thiền sư hướng dẫn cách hành thiền cho các môn sinh; cũng đề chỉ một người bạn đồng hành trên đường tu tập Bát Chánh Đạo.
- *kamma* (P), *karma* (S): nn. hành động, việc làm; nguyên tắc phổ quát về nhân quả; nghiệp, nghiệp quả; các hành động với tác ý thiện hay bất thiện có khả năng tạo nghiệp – gây ra sự tái sinh và tạo tác đời sống một chúng sanh. Chỉ những hành động vắng mặt tham, sân, si mới không tạo nghiệp.
- *karunā* (P): tâm bi, một trong tứ vô lượng tâm.
- *khanti* (P): kiên nhẫn, kham nhẫn, một trong mười ba la mật.
- *kilesa* (P): ô nhiễm, phiền não trong tâm, ví dụ như tham, sân, si, làm che mờ tâm trí và dẫn đến hành động bất thiện.
- *kuti* (P): am cốc nhỏ, chòi đơn sơ để ẩn cư, tĩnh tâm hay hành thiền.
- *lungi* (H): y phục truyền thống, bình dân của đàn ông Ấn độ gồm chỉ một mảnh vải hình chữ nhật, dài vài thước, quấn chung quanh thắt lưng và chân rồi buộc túm ở thắt lưng.
- *Māra* (S, P): nn. “kẻ sát nhân”, “kẻ phá hoại”. Trong sáu năm, Ma vương này đã thất bại trong việc cố sức quyến rũ và thuyết phục Đức Bồ Tát để Ngài không thể tiếp tục sự hành trì chứng đạt giác ngộ. *Māra* được kinh điển vẽ lại dưới hình ảnh của các vị trời dục giới hay dưới hình ảnh nhân cách hóa của các tội lỗi và cảm dối.
- *mettā* (P): nn. “tình thân hữu”, “lòng nhân hậu”; tâm từ hay lòng thương yêu, một trong tứ vô lượng tâm.

- *Moggallāna* (P): Ngài Mục Kiền Liên, một trong các vị đại đệ tử của Đức Phật, được tôn là “đệ nhất thần thông” phát triển qua công năng thực hành thiền định samādhi tích cực. Ngài dùng thần lực này để giúp chúng sanh (sống hay chết) hiểu đúng và rõ hơn về sự khổ (*dukkha*) của họ.
- *muditā* (P): niềm hoan hỷ tán thán, niềm vui đồng cảm trước sự thành công hay hạnh phúc của người khác; một trong tứ vô lượng tâm.
- *Nalanda* (H): một viện đại học cổ ở Bihar, Ấn độ, trung tâm của nền học thuật Phật giáo từ thế kỷ thứ năm đến thế kỷ mười hai, nơi đã thu hút nhiều học giả và học sinh từ khắp thế giới.
- *nāma-rūpa* (P): nn. “danh-sắc”. *Nāma* là danh, tên, tâm, tâm trí, tên gọi chung của bốn nhóm thuộc tâm: thọ, tưởng, hành, và thức. *Rūpa* là hình sắc, vật chất, thân và các hiện tượng vật lý. Đứng chung, chúng có nghĩa là thân-tâm và tạo thành nối kết thứ tư trong thập nhị nhân duyên (*paṭiccasamuppāda*).
- *nekkhamma* (P): giải thoát khỏi dính mắc và tham ái, hạnh xuất ly, hạnh xuất gia, thoát ly thế tục.
- *nibbāna* (P), *nirvāna* (S): nn. sự dập tắt, lụi tắt, thoát khỏi dính mắc và tham ái. Niết bàn là mục đích cao thượng và rốt ráo nhất của sự phát nguyện trong đạo Phật – chấm dứt hoàn toàn mọi phiền não tham, sân, si bám chặt vào kiếp sinh tồn; thoát khỏi mọi tái sinh, lão bệnh, tử, đau khổ và oan trái.
- *nīvarana* (P): triền cái hay chướng ngại, trở lực cho sự định tâm và hiểu biết trực tiếp, đặc biệt là năm trở ngại che mờ tâm thức: tham ái, sân hận, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi.
- *Pāli* (P, S): ngôn ngữ vùng Trung Ấn, bắt nguồn từ Sanskrit. *Pāli* được dùng trong các tạng kinh Phật giáo cổ xưa nhất được lưu tồn của trường phái Theravāda. Nguyên nghĩa Sanskrit là “hàng”, chỉ các bộ kinh Phật.
- *paññā* (P), *prajñā* (S): hiểu biết, kiến thức, trí tuệ, tuệ giác; một trong ba pháp rèn luyện trên đường tu Bát Chánh Đạo, một trong ngũ căn, ngũ lực và trong mười ba la mật.
- *paramattha* (P): chân đế, chỉ các sự thật tối hậu đối ngược lại với các ngôn từ chế định được chấp nhận như là sự thật do sự tiện dụng trong đời thường (tục đế).

- *pārami* (P), *pāramita* (S): nn. “vượt qua đến bờ bên kia”, ba la mật; các phẩm hạnh toàn hảo dẫn đến Phật quả.
- *paṭiccasamuppāda* (P): pháp duyên khởi, lý nhân duyên; là mười hai khoen của vòng nhân duyên giải thích sự sanh khởi của các pháp chịu điều kiện và tùy thuộc vào các hiện tượng tâm vật lý khác.
- *piṭaka* (P): nn. cái giỏ (đựng kinh).
- *pīti* (P): hoan hỷ, niềm vui, nhiệt tình; một trong bảy yếu tố của sự giác ngộ (thất giác chi).
- *sacca* (P): nn. chân thật, chân chánh, thành thật, lương thiện; một trong mười ba la mật.
- *saddhā* (P): niềm tin, đức tin, tín (nơi Tam Bảo)
- *sakadāgāmi* (P): nn. “còn trở lại một lần”; một vị đệ tử Phật đã chứng đạt đạo quả Tu đà hàm hay Nhất lai của tầng thánh thứ hai trong bốn tầng dẫn đến niết bàn, đã dứt trừ được ba kiết sử đầu và làm suy yếu kiết sử thứ tư và thứ năm.
- *samādhi* (P, S): nn. “thiết lập, củng cố”; tâm định, trạng thái tâm an trụ trên một đối tượng duy nhất; cách hành thiền để tập trung tâm ý. Định là một yếu tố trong thất giác chi; chi cuối trong nhóm định của Bát Chánh đạo, trong ngũ căn và ngũ lực, cũng là một trong ba pháp luyện tâm.
- *sāmaṇerā* (P): nn. chú tiểu; sa di.
- *samatha* (P): sự vắng lặng, tịch tĩnh; trạng thái tâm thanh tịnh, an lạc, và trong sáng thành đạt do sức định tâm vững mạnh; đồng nghĩa với *samādhi*, tâm nhất điểm và không bị phóng dật, dao động.
- *sammā* (P): toàn hảo, đúng đắn, thích hợp, trọn vẹn; tính từ diễn tả mỗi chi trong Bát Chánh Đạo, thí dụ như chánh ngữ (*sammā-vācā*)
- *saṃyojana* (P): kiết sử cột chặt chúng sanh vào vòng luân hồi (*saṃsāra*). Có mười kiết sử: năm loại thô (thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham ái, sân hận) trói chặt con người vào thế gian dục lạc; năm loại vi tế hơn (tham đắm vào cõi sắc giới, tham đắm vào cõi vô sắc giới, ngã mạn, trạo cử vi tế, và si vi tế hay vô minh) ràng buộc chúng sanh vào các cõi sắc giới và vô sắc giới.
- *saṃsāra* (S): nn. đi lang thang mãi mãi; vòng luân hồi vô tận của tái sanh và đau khổ.

- *saṃvega* (P): sự thúc bách tâm linh
- *sangha* (P, S): nn. tăng đoàn; cộng đồng các tăng sĩ Phật giáo, chư tăng ni, đặc biệt chỉ chung tất cả những ai nương theo Giáo pháp của Đức Phật. Khi viết hoa, *Sangha* chỉ ngôi thứ ba trong Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng).
- *Sāriputta* (P): Ngài Xá Lợi Phất, một trong những đại đệ tử của Đức Phật, đệ nhất về trí tuệ.
- *sati* (P): chánh niệm; một tâm sở luôn liên hợp với tất cả tâm thiện.
- *satsang* (S): nn. đạo tràng. Trong nghĩa tiếp xúc với người khác, *satsang* chỉ việc tu học chung: nghe, đọc kinh, pháp đàm, tụng kinh, vấn đạo với vị thầy.
- *sayādaw* (B): vị thầy. Khi viết hoa, *Sayādaw* chỉ chức sắc của một vị tăng, thường là vị trụ trì một tu viện, hay là cách tôn xưng các bậc xuất gia nói chung.
- *sikkhā* (P): nn. rèn luyện, hành trì; sự tu tập giới, định, huệ của một đệ tử Phật để nâng cao đạo hạnh (*adhisīla-sikkhā*), phát triển tâm ý (*adhicitta-sikkhā*), và vun bồi trí tuệ (*adhipaññā-sikkhā*) trên đường tu Bát Chánh Đạo.
- *sikkhāpada* (P): các bước rèn luyện hay giới luật.
- *sīla* (P, *śīla* (S): giới, đạo đức, phẩm hạnh; sự thu thúc có ý thức và có tác ý để tránh các bất thiện nghiệp về thân và khẩu; các giới luật và nghi thức cho người xuất gia và cư sĩ. *Sīla* là nhóm đầu tiên của ba nhóm tu tập giới, định, huệ trong Bát Chánh Đạo, gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.
- *sotāpanna* (P): nn. “người đã vào dòng”, “người thắng dòng”, vị chứng đạt đạo quả Tu đà hoàn hay Nhập lưu của tầng thánh thứ nhất trong bốn tầng đến niết bàn, đã chặt đứt được ba kiết sử đầu tiên.
- *sotāpatti* (P): nn. “vào dòng”; tầng thánh Tu đà hoàn hay Nhập lưu tức tầng thánh thứ nhất trong bốn tầng đến niết bàn.
- *Śrī* (S): nn. “tỏa sáng, hào quang”; thường chỉ một cách tôn xưng, một phẩm vị; cũng tương đương với chữ “Ông”, “Ngài”.
- *stupa* (P, S): nn. đống, gò cao; tháp hay đền thờ xá lợi (hình khuôn).
- *Sumedha* (P): tên của vị Phật thứ mười bốn khi Ngài còn là một vị bồ tát trong thời Đức Phật Nhiên Đăng (Dīpankara Buddha).

Theo truyền thuyết về cuộc đời Đức Phật Cồ đàm, Sumedha lúc ấy là một vị Bà la môn trẻ trở thành một ẩn sĩ rất tinh cần. Với nhân duyên được đánh lễ Đức Phật Nhiên Đăng, Sumedha quỳ xuống và trải tóc trên đường cho Đức Phật khỏi dẫm lên bùn, và Ngài phát nguyện cũng sẽ được thành Phật. Nhìn vào tương lai, Đức Phật Nhiên Đăng thấy được Sumedha sẽ chứng đạt quả Phật Chánh Đẳng Chánh Giác trong kiếp về sau là Thái Tử Siddhattha Gotama (P), Siddhārtha Gautama (S).

- *sutta* (P), *sūtra* (S): nn. “sợi chỉ”, “vật nối các thứ lại với nhau”; một bài pháp hay bài kinh; khi viết hoa, *Sutta* là tạng thứ nhì của Bộ Tam Tạng Kinh Pāli Tipiṭaka.
- *Tathāgata* (P, S): nn. “đi như thế” “đến như thế”; Như Lai, bậc đã chứng đạt cứu cánh tâm linh cao thượng nhất trong Phật giáo – sự tỉnh thức hay giác ngộ; bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Đức Phật dùng danh hiệu này để tự xưng sau khi thành đạo.
- *Theravāda* (P): nn. “Học Thuyết của Các Bậc Trưởng Lão”; hình thức cổ xưa nhất của Giáo Pháp Đức Phật được lưu truyền từ Kinh tạng Pāli, tức Phật Giáo Nguyên Thủy. Đôi khi còn gọi là Phật Giáo Nam Tông vì chiếm đa số ở Đông Nam Á, hay là Phật Giáo Pāli vì kinh điển được viết bằng ngôn ngữ Pāli.
- *Tam Bảo*: Ba yếu tố chính của Phật giáo – Phật, tiêu biểu cho sự giác ngộ; Pháp, Giáo Pháp, Con Đường, Quy Luật Giải Thoát; và Tăng, Tăng Đoàn.
- *Tipiṭaka* (P): nn. “Ba Giở” (đựng kinh); ba tạng chính của Kinh điển Pāli (Luật *Vinaya*, Kinh *Sutta*, và Vi Diệu Pháp hay A Tỳ Đàm *Abhidhamma*), kết tập cổ xưa nhất của các kinh Phật Giáo.
- *upekkhā* (P): tâm xả, một trong tứ vô lượng tâm và thất giác chi.
- *vedāna* (P, S): cảm thọ, cảm giác; lạc thọ, khổ thọ và thọ trung tính (thường chỉ về tâm hơn là về thân) sinh khởi từ xúc chạm giữa các căn, trần và thức liên hệ.
- *vihar* (S): chỉ các tu viện Phật giáo; nguyên thủy để chỉ một chỗ tạm trú cho các du tăng trong mùa mưa.
- *Vinaya* (P): giới luật; giới luật và nghi thức cho chư tăng ni trong tạng thứ nhất của Tam Tạng Pāli – Tipiṭaka.
- *vipassanā* (P): tuệ giác, sự soi sáng từ trực giác vào sự thật của các đặc tính vô thường, khổ, vô ngã; phương pháp hành thiền theo dõi các diễn trình của thân và tâm.

- *viriya* (P), *virya* (S): năng lực, tinh tấn, cố gắng; một trong bảy yếu tố giác ngộ, và là Chánh tinh tấn trong Bát Chánh Đạo.
- *yogi* (H): một hành giả tu tập về tâm linh; trong khuôn khổ pháp hành của đạo Phật, yogi có nghĩa là thiền sinh trong một khóa thiền.

Living This Life Fully

Tác Giả và Các Công Tác Viên



Chữ Viết Tắt Trong Danh Sách

- Chương Trình Antioch: Chương Trình Phật Học ở Ngoại Quốc tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ (Antioch Education Abroad Buddhist Studies Program in Bodh Gaya, India)
- BCBS: Trung Tâm Phật Học tại Barre (Barre Center for Buddhist Studies in Barre, Massachusetts)
- Dhamma Giri: Trung Tâm Thiền Minh Sát do Ngài S.N. Goenka thành lập ở Igatpuri, Ấn Độ.
- IMS: Hội Thiền Minh Sát ở Barre, Massachusetts (Insight Meditation Society)
- SRMC: Thiền Viện Spirit Rock tại Woodacre, California (Spirit Rock Meditation Center)

Tác Giả

Mirka Knaster là một học giả độc lập, một văn sĩ tự do, một biên tập viên có bằng Tiến Sĩ Á Châu và Tỷ Giáo Học (Asian and Comparative Studies), và một giáo sư Anh ngữ ở Đại Học Colombia. Quê của bà ở Âu châu nhưng bà thọ hưởng nền học vấn ở Hoa kỳ. Bà thực hành thiền minh sát từ năm 1981. Quá trình du hành và học hỏi qua nhiều nơi trên thế giới mang đến cho bà một quan điểm văn hóa dồi dào, sâu sắc trong các công trình nghiên cứu và sáng tác của bà về nữ giới, cơ thể, chữa trị, và tâm linh – trong đó có *Sống Viên Mãn Kiếp Nay: Những Mẫu Chuyện và Lời Dạy của Ngài Munindra (Living This Life Fully: Stories and Teachings of Munindra)*, *Khám Phá Trí Tuệ của Thân (Discovering the Body's Wisdom)*, *Canh Giữ Cái Lưỡi: Vì Sao Ta Nên Hành Chánh Ngữ (Guarding the Tongue: Why We Should Practice Right Speech)*, *Tâm Linh Tĩnh Lặng (Quiet Spirituality)*.

Cộng Tác Viên

Āyukusala Thera, trước là **Mirko Frýba**, người Tiệp Khắc, giáo sư tâm lý học về hưu, xuất gia tại Tích Lan vào năm 1996. Ông theo học với Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1967, và sau đó dạy thiền minh sát dưới sự giám sát của Ngài tại Thụy Sĩ và những quốc gia dùng Đức ngữ. Nhờ sự giúp đỡ của Ngài Munindra, ông thành lập Hội Phật Giáo Thụy Sĩ vào năm 1978.

James Baraz dạy thiền từ năm 1978 và dạy lớp học về *An Lạc Của Tỉnh Thức (Awakening Joy)* vào năm 2003. Ông là giáo sư thành lập của SRMC, một thành viên của Ủy ban cố vấn quốc tế cho Phật Giáo Hòa Bình, và là đồng tác giả của sách *An Lạc Của Tỉnh Thức*. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại Bồ đề Đạo Tràng năm 1977.

Jane Baraz thực tập thiền minh sát từ năm 1976. Bà là thành viên trong ban giám đốc của SRMC trong tám năm đầu và giúp khởi xướng Chương Trình Gia Đình Spirit Rock. Bà là thầy dạy ngoại ngữ tiếng Anh, và phụ giảng với James Baraz trong các lớp học *An Lạc Của Tỉnh Thức*. Bà thực tập hành thiền đầu tiên với Ngài Munindra tại một khoá thiền ở California năm 1977.

Matthias Barth thực tập thiền minh sát từ khoảng giữa thập niên 1970 với Ngài Munindra và vị đạo sư nổi tiếng khác. Ông là một trong các thành viên sáng lập nhóm Đạo Pháp ở Thụy Sĩ năm 1978 và là một chuyên viên tâm lý trị liệu tại Bern, Thụy sĩ. Ông đã vận dụng phương pháp thiền vào cách chữa trị cho cá nhân hoặc cho cả nhóm.

Dhriti Barua được biết Ngài Munindra nhiều kể từ khi kết hôn với cháu của Ngài là Tridib Barua. Bà dạy tiếng Anh tại trường Thương Mãi và Truyền Thông Quốc Tế tại Calcutta. Pallavi, cô con gái của họ giúp chăm sóc Ngài Munindra tại nhà cô vào lúc cuối cùng của cuộc đời Ngài.

Dipa Barua là con gái của thiền sư Dipa Ma (Nani Bala Barua). Bà sanh tại Miến Điện và thực tập thiền minh sát dưới sự hướng dẫn của quý Hòa thượng Mahāsi, Hòa thượng U Pandita, và Ngài Munindra. Bà có bằng tiến sĩ về Pāli và là nhân viên của chính phủ Ấn Độ, quản trị viên của Hội Bồ Đề Đạo Tràng của Ấn Độ ở Calcutta, và hội viên của ban giám đốc trung tâm thiền quốc tế tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Gopendra “Govinda” Prasad Barua là em trai út của Ngài Munindra và là cựu nhân viên của hãng điện thoại Calcutta. Ông bắt đầu thực tập thiền minh sát dưới sự hướng dẫn của Munindra vào năm 1967.

Subhra Barua là con gái của Sasanka Mohan Barua – em trai của Ngài Munindra. Bà có bằng tiến sĩ về tiếng Pāli và trình luận án về

cấp bậc của ni giới. Từ năm 1979 bà thường xuyên tham dự các buổi pháp thoại và khóa thiền của Ngài Munindra.

Tapas Kumar Barua là con trai của Sasanka Mohan Barua – em trai của Ngài Munindra. Ông có bằng tiến sĩ về hóa học và làm trong Ủy Ban Xăng Dầu của Ấn Độ. Hiện nay ông chuyển sang làm việc cho một công ty dầu ngoại quốc tại Sudan.

Tridib Barua là con trai của Sasanka Mohan Barua – em trai của Ngài Munindra. Ông là một kỹ sư ở Ấn Độ. Ông được Ngài Munindra hướng dẫn thực tập thiền minh sát vào năm 1983 tại Sarnath.

Robert Beatty là thầy hướng dẫn của Cộng Đồng Thiền Minh Sát ở Portland, Oregon, thành lập năm 1979. Ông bắt đầu học thiền tại Ấn độ với Ngài Munindra năm 1972, và ông dạy thiền theo truyền thống của Bà Ruth Denison.

Mark Berger gặp Ngài Munindra trong một khóa tu thiền năm 1977 tại học viện Stillpoint ở San Jose, California, và tiếp tục liên lạc với Ngài trên 25 năm sau.

David Berman là nhân viên thường trú tại IMS từ 1988 đến 1999 và cũng là người phụ tá riêng cho Ngài Munindra trong chuyến thăm viếng vào năm 1989. Từ năm 1999, ông cư ngụ tại đảo Oahu và đôi khi giúp việc hành chánh cho Steven V. Smith và Michele McDonald.

Arlene Bernstein là một chuyên viên tâm lý trị liệu, thích chăm sóc vườn tược, một nghệ sĩ tạo hình và là tác giả sách *Mùa Trồng Trọt: Những Bài Học Sống Từ Ngõ Vườn (Growing Season: Life Lessons from the Garden.)* Bà gặp Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1978.

Bhante Bodhipāla, Đại đức Bodhipāla, thọ Sa Di lúc lên bảy tại Chittagong, Bangladesh. Tuy ông không gặp Ngài Munindra cho đến năm 1993 tại Hội Mahabodhi ở Calcutta, nhưng ông biết Ngài từ thuở bé bởi cả hai là hội viên của Cộng Đồng Phật Tử Barua Bengal ở những làng lân cận. Ông là Sư Trưởng của chùa Mahabodhi tại Bồ Đề Đạo Tràng từ năm 2000 đến 2006.

Roy Bonney là học trò của S.N. Goenka từ khóa đầu tiên năm 1972 tại Bồ Đề Đạo Tràng và cũng là nơi ông gặp Ngài Munindra. Ông là nhà nhiếp ảnh và hướng dẫn viên rèn luyện thân thể tại vùng Vịnh San Francisco.

Sylvia Boorstein là giáo sư thành lập của SRMC, một nhà tâm lý học và tác giả của nhiều cuốn sách về Phật giáo và thực tập chánh niệm, và nhà bình luận của tạp chí *Mặt Trời Shambhala*. Bà gặp Ngài Munindra khi bà bắt đầu thực tập thiền minh sát năm 1977.

David Brody thực tập thiền với Ngài Munindra khi đang tham dự chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1997 và cũng gặp Ngài tại Dhamma Giri.

Ron Browning bắt đầu học Phật với các Ngài Shunryū Suzuki Rōshi và Kosho Uchiyama Rōshi tại Hoa Kỳ và Nhật Bản. Từ năm 1979, ông thực tập theo truyền thống Nguyên Thủy, trong ấy có năm năm rưỡi làm một vị sư. Ron gặp Ngài Munindra tại IMS và thung lũng Yucca vào trong thập niên 1980. Ông sáng lập cơ quan bất vụ lợi Santidhamma Foundation với mục đích thiết lập lại cơ sở Buddha-Dhamma tại Ấn độ.

Dale “Dīnabandhu” Brozosky hòa nhập các cách thực tập căn bản từ những truyền thống khác nhau (Ấn Độ giáo, Phật giáo, Do Thái giáo) và áp dụng vào chương trình giảng dạy và cố vấn của ông tại California. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại IMS vào cuối thập niên 1970.

John M. Burgess tham dự các khóa thiền với Ngài Munindra trên đảo Maui và Hawaii trong thập niên 1980. Theo lời khuyên của Ngài để đi “tìm công lý” trong việc hành nghề luật, ông thành lập Hội Luật Giáo Pháp (Dharma Law). Từ năm 1994, với tư cách là một luật sư chuyên về nhân quyền tại San Francisco, ông đã thắng trên 200 vụ kiện cho các tăng ni Tây Tạng tị nạn.

Robert “Buzz” Bussewitz thực tập thiền từ năm 1978. Khi làm cho IMS ông có gặp Ngài Munindra, sau đó vào năm 1985 ông thăm Ngài ở Calcutta, và cũng từng là thị giả của Ngài.

Shivaya Cain gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1971, và sau đấy tiếp tục vận dụng chánh niệm vào cuộc sống hằng ngày nơi ông cư ngụ tại vùng Vịnh San Francisco.

James Chadderdon gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại Bồ Đề Đạo Tràng khoảng đầu năm 1977, và vài năm sau đưa Ngài du hành từ Boulder đến Phoenix xuyên qua Grand Canyon. Ông là luật sư tại Colorado Springs, Colorado.

Dhammaruwan Chandrasiri-Senevīratne, người Tích Lan, khi hai tuổi thoát nhiên tụng kinh tiếng Pāli. Vào chín tuổi, ông bắt đầu biết được những phương pháp dẫn dạy hành thiền khi Ngài Munindra thăm viếng gia đình ông tại Kandy, Tích Lan. Ông sáng lập Nirodha Trust, một hội bất vụ lợi, để quảng bá các chương trình giảng dạy Phật học. Ngoài ra, ông còn hướng dẫn các chuyến hành hương thăm viếng những thánh tích Phật giáo trong xứ của ông.

Paul Choi là một bác sĩ tâm thần và một vị thầy dạy thiền, cư ngụ tại Oakland, California. Ông gặp Ngài Munindra tại nhà của gia đình Ngài ở Calcutta năm 1996 sau khi tham dự chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Alan Clements gặp Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1976 và được Ngài Mahāsi cho xuất gia năm 1979. Ông là một vị thầy dạy đạo quốc tế, nhà hoạt động tinh thần, một nghệ sĩ và tác giả của nhiều quyển sách, như *Miến Điện: Bãi Giết Người Kế Tiếp (Burma: The*

Next Killing Fields) và *Tiếng Nói của Hy Vọng (The Voice of Hope)* – gồm các đàm thoại với Aung San Suu Kyi. Ông cũng là đồng tác giả quyển *Miến Điện – Cuộc Cách Mạng Tinh Thần (Burma's Revolution of the Spirit)*.

Howard Cohn là thành viên ban đầu của hội đồng giảng sư Spirit Rock và hướng dẫn những khoá thiền thế giới từ năm 1985. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại San Jose, California vào cuối thập niên 1970. Sang thập niên 1980, ông là người chăm sóc cho Ngài ở khoá thiền tại Yucca Valley, tham dự các khóa thiền của Ngài ở Tân Mễ Tây Cơ và Maui, và thăm viếng Ngài ở Calcutta.

Uffe Damborg là nhà tâm lý học ở Copenhagen. Nơi đây ông vận dụng chánh niệm với điều trị tâm thần và hướng dẫn các khóa thiền chánh niệm. Ông theo học với Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng từ 1968 đến 1975. Ông sống ẩn dật trong vài năm tại Tích Lan, và cùng sáng lập Hội Ánh Sáng Thiền Minh Sát Miền Bắc tại Fredrika, Thụy Điển năm 2008.

Vivian Darst hành thiền theo truyền thống Nguyên Thủy từ năm 1972. Bà gặp gỡ Ngài Munindra tại Hội Mahabodhi ở Calcutta năm 1976 và sau đó du hành khắp nơi với Ngài ở vùng Bắc Mỹ và Âu châu. Bà điều khiển Hội Hoa Phu Nhân tại Seattle.

Ruth Denison qua học ở Miến Điện vào đầu thập niên 1960 với Trưởng Lão Thiền Sư Sayagi U Ba Khin, gặp Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo tràng vào cuối thập niên 1970, và dạy thiền từ năm 1973. Bà sáng lập Dhamma Dena, một trung tâm thiền ở vùng sa mạc Joshua Tree, California, và Trung Tâm Phật Giáo Miền Tây tại nước Đức.

Joseph “Joe” DiNardo là một luật sư ở Buffalo, New York. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên trong một khóa thiền ở Yucca Valley năm 1978. Ông du hành và dạy thiền với Ngài Munindra tại Hoa kỳ và Ấn độ, và là bạn đạo thân thiết với Ngài cho đến khi Ngài từ trần.

Tara Doyle là giảng viên thâm niên Khoa Tôn Giáo của trường Đại Học Emory và cũng là giám đốc chương trình nghiên cứu về Tây Tạng của trường Emory tại Dharamsala, Ấn Độ. Vì là Thầy dạy và Giám Đốc thành lập chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng (1979-1994), bà hoạt động rất chặt chẽ với Ngài Munindra.

John D. Dunne là giáo sư nhiệm kỳ Khoa Tôn Giáo của trường Đại Học Emory. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu khi ông dạy trong chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1994.

Jack Engler là nhà tâm lý học trong khối giảng huấn lâm sàng của trường Y Khoa Harvard tại bệnh viện Cambridge, nơi ông giảng dạy và giám sát phương pháp tâm lý trị liệu trong Khoa Tâm Thần. Ông học với Ngài Munindra tại Ấn Độ từ năm 1975 đến 1977 và sau đây vẫn giữ liên lạc mật thiết với Ngài cho đến khi Ngài qua đời. Ông là sáng lập viên của IMS và BCBS, và hiện nay dạy tại BCBS.

Erica Falkenstein gặp Ngài Munindra đầu tiên vào năm 1992 qua chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng và học với Ngài nhiều lần trong những năm kế tiếp. Bà làm trong chương trình phát triển quốc tế tại thành phố New York.

Christina Feldman gặp Ngài Munindra lần đầu tiên vào năm 1973 tại Bồ Đề Đạo Tràng. Từ năm 1976, bà dạy Phật pháp tại Âu châu và Bắc Mỹ. Bà cùng sáng lập Nhà Gaia ở Anh quốc và là thầy hướng dẫn ở IMS. Bà là tác giả của *Lòng Trắc Ẩn, Sự Tĩnh Mịch Và Nẻo Phật Dẫn Đến Sự Đơn Giản (Compassion, Silence and The Buddhist Path to Simplicity)*.

Mirko Frýba (Xem *Āyukusala Thera*)

Patti Dye Fuller tham dự khoá thiền đầu tiên của Ngài Munindra ở Hoa kỳ tại San Jose, California năm 1977.

Gregg C. Galbraith bắt đầu thực tập theo truyền thống Nguyên thủy năm 1973 và gặp Ngài Munindra năm 1974 ở Ấn Độ, nơi ông cư trú với Ngài trong một năm. Ông du hành với Ngài Munindra tại Hoa kỳ và Ấn Độ trong các thập niên 1970 và 1980. Gregg điều hành một cơ quan thương mại ở Carthage, Missouri và tiếp tục hoạt động cho một cơ sở bất vụ lợi chuyên bảo tồn đất đai, tên Ozark Regional Land Trust, mà ông đã thành lập năm 1984.

David Gelles là phóng viên nhà báo cho *The Financial Times*. Ông học với Ngài Munindra trong chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 2000. Sau đó, năm 2001, ông đến thăm viếng Ngài ở Calcutta và Dhamma Giri.

Andrew Getz thực tập thiền minh sát từ khi còn thiếu niên, kể cả một thời gian tu tập đời sống tự viện ở Á Châu. Ông dạy các khóa thiền minh sát tại IMS và SRMC. Ông gặp Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng vào đầu thập niên 1980. Ông là y tá tâm thần cho trẻ em và thanh niên, và đồng thiết lập nhóm Chân Trời Tuổi Thơ. Nhóm này về sau nhập chung vào Chương Trình Nhận Thức Thân Tâm.

S.N. Goenka là thầy dạy thiền minh sát theo truyền thống của cố thiền sư Sayagi U Ba Khin ở Miến Điện. Ông gốc người Ấn Độ và theo Ấn Độ giáo nhưng sanh đẻ và lớn lên tại Miến Điện, nơi ông bảo trợ việc thường trú của Ngài Munindra và cũng là nơi hai người trở thành bạn thân thiết. Về sau ông định cư ở Ấn Độ và bắt đầu dạy thiền minh sát năm 1969, và cuối cùng thiết lập nhiều trung tâm dạy thiền, trong đó có Dhamma Giri, một cơ sở rất tốt cho việc thiền tập đối với Ngài Munindra.

Joseph Goldstein gặp Ngài Munindra lần đầu tiên vào năm 1967 tại Bồ Đề Đạo Tràng và trong bảy năm kế tiếp theo học và thực tập dưới sự hướng dẫn của Ngài Munindra. Ông đồng thiết lập IMS năm 1976 và nhiều lần mời Munindra đến dạy nơi đây. Ông là tác giả nhiều cuốn sách Đạo, trong đó có các cuốn *Chỉ Có Một Pháp Thôi: Sự Xuất*

Hiện của Phật Giáo Tây phương (One Dharma: The Emerging Western Buddhism), và *Thiền Minh Sát: Sự Luyện Tập pháp Giải Thoát (Insight Meditation: The Practice of Freedom)*.

Daniel Goleman là nhà tâm lý học và tác giả của nhiều cuốn sách gồm *Thông Minh Của Xúc Cảm (Emotional Intelligence)* và *Những Xúc Cảm Phá Hoại: Cuộc Đàm Thoại giữa các Nhà Khoa Học và Ngài Dalai Lama (Destructive Emotions: A Dialogue with Scientists and the Dalai Lama)*. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên vào năm 1970 tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Ed Hauben gặp Ngài Munindra tại Cambridge, Massachusetts, và tại IMS vào cuối thập niên 1970. Là một hành giả hằng thiền tập rất lâu năm, ông giữ vai trò chủ tịch ban giám đốc của IMS trong đầu thập niên 1980 và tiếp giúp các khóa thiền cho các gia đình và thiếu niên. Hiện nay ông là giám đốc của Cộng Đồng Giáo Dục Newton tại Massachusetts.

Shaun Hogan tham dự khoá thiền đầu tiên ở Hoa kỳ của Ngài Munindra tại San Jose, California năm 1977.

David Hopkins là học trò của S.N. Goenka. Ông gặp Ngài Munindra tại Dhamma Dhara ở Shelburne Falls, Massachusetts vào đầu thập niên 1990 và tại Dhamma Giri năm 2002.

Xuân Huỳnh, cùng chồng là bác sĩ Thanh Huỳnh, tiếp đãi Ngài Munindra vài lần tại Honolulu vào thập niên 1980. Họ là những người hướng dẫn cho cộng đồng Phật giáo và dạy các khóa thiền ngắn tại O'ahu.

David Johnson là chuyên viên phân tích về kinh doanh cho một công ty kỹ thuật tại Silicon Valley và đã thực tập thiền từ đầu thập niên 1970. Ông gặp Ngài Munindra vào năm 1977 khi đang làm thiện nguyện cho một trung tâm thiền minh sát tại San Jose, California.

Gita Kedia là thầy phụ giảng của S.N. Goenka. Bà gặp Ngài Munindra đầu tiên tại Dhamma Giri vào cuối thập niên 1980, và thường xuyên gặp Ngài nơi đây cũng như ở Calcutta cho đến khi Ngài từ trần vào năm 2003.

Shyam Sunder Khaddaria là học trò của S.N. Goenka từ năm 1974. Ông thường đàm luận với Ngài Munindra về đạo pháp ở tại Dhamma Giri.

Hòa thượng Kim Triệu Khippapañño xuất gia từ năm 1949 và hành thiền tại hai nơi Ấn Độ và Miên Điện. Ngài Munindra là vị thầy đầu tiên dạy thiền minh sát cho Sư vào năm 1967 tại Bồ Đề Đạo Tràng. Hòa thượng dạy thiền minh sát từ năm 1982 đến nay. Ngài thành lập chùa Kỳ Viên ở Hoa Thịnh Đốn và Thích Ca Thiền Viện ở California, và xây dựng lại Thiền Viện Tâm Pháp ở Bumpass, Virginia. Ngoài ra Ngài còn hỗ trợ thành lập Phước Sơn Thiền Viện tại Việt nam, xây dựng một thiền viện ở Bồ đề Đạo tràng tại Ấn độ,

và sáng lập Kỳ Viên Tự ở Melbourne, ngôi chùa Phật giáo Nguyên thủy Việt Nam đầu tiên tại Úc châu.

Erik Knud-Hansen học và hành thiền theo nhiều truyền thống khác nhau gồm Phật giáo, Lão giáo và Advaita Vedanta từ năm 1972, trong đó kể cả một năm làm thiền tăng (Zen) ở Nam Triều Tiên. Ông dạy Phật Pháp từ năm 1984. Ông gặp gỡ và tu học với Ngài Munindra tại Hoa kỳ vào cuối thập niên 1970.

Jack Kornfield, một tiến sĩ tâm lý trị liệu, thực tập xuất gia ở Á Châu và gặp Munindra ở Ấn Độ vào giữa thập niên 1970. Ông đồng sáng lập IMS và SRMC. Ông dạy thiền trên khắp thế giới từ năm 1974 và viết mười quyển sách về thực tập giáo pháp, trong đó có các quyển *Con Đường với Trái Tim (A Path with Heart)* và *Trái Tim Trí Tuệ (A Wise Heart)*.

Eric Kupers là giám đốc, biên đạo múa, và diễn viên cho Dandelion Dancetheater do ông đồng sáng lập tại San Francisco năm 1996. Ông còn là giáo sư vũ kịch tại California State University East Bay và nhận được nhiều bằng tuyên dương và tưởng thưởng. Ông học với Ngài Munindra qua chương trình Antioch năm 1992.

Rebecca Kushins là sinh viên của Đại Học Hawaii và là cựu nhân viên của BCBS. Bà thực tập thiền với Ngài Munindra qua chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 2002.

Barry Lapping là một trong những vị trợ giảng của Ngài S.N. Goenka và có liên kết với trung tâm thiền minh sát Dhamma Dhara ở Shelburne Falls, Massachusetts từ khi trung tâm này khai trương năm 1982. Ông gặp Ngài Munindra đầu tiên vào năm 1970 tại chùa Miền Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng và thực tập với Ngài trong một thời gian ngắn. Sau đó ông thường xuyên viếng thăm Ngài ở Dhamma Giri.

Akasa Levi xuất gia theo truyền thống Nguyên Thủy trong sáu năm vào thập niên 1970, được Thượng Tọa Balangoda Ananda Maitreya ở Tích Lan dạy và làm lễ xuất gia. Ông gặp Ngài Munindra vào năm 1974 tại Bồ Đề Đạo Tràng. Ông dạy thiền tại Laughing Buddha Sangha ở Santa Monica, California, và hướng dẫn các nhóm Zen-Men tại Los Angeles Medicine Men's Lodge.

Michael Liebenson Grady thực tập thiền minh sát từ năm 1973. Ông là thầy hướng dẫn tại Cambridge Insight Meditation Center ở Cambridge, Massachusetts, và là thiền sư ở IMS, nơi ông đầu tiên gặp Ngài Munindra.

Raymond "Ray" Lipovsky là một nhà thiết kế và điêu khắc kim hoàn lão luyện, một kỹ sư, và là một Phật tử thuần thành lâu năm ở đảo Llyndorah tại British Columbia. Ông gặp Ngài Munindra đầu tiên ở khoá thiền tại British Columbia vào năm 1980, và học với Ngài từ 1981 đến 1982 ở Calcutta và Bồ Đề Đạo Tràng.

Marvel Logan (xem **Bhante Vimalaramsi**)

Carla R. Mancari là đồng sáng lập viên của Contemplative Invitation Teaching và phụ tá giảng dạy các khóa thiền. Bà học nhiều nơi trên thế giới với các thầy người Thiên Chúa Giáo, Ấn Độ Giáo, Phật Giáo, và Ngài Munindra mà bà gặp năm 1974 ở Trung Tâm Thiền Minh Sát Viện tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Jacqueline Schwartz Mandell là thầy dạy thiền Phật giáo, một bà mẹ, và giám đốc của Samden Ling ở Portland, Oregon. Bà học và thực tập đầu tiên với Ngài Munindra năm 1972 tại Bồ Đề Đạo Tràng và sau đó cùng dạy các khóa thiền với Ngài trong dịp Ngài thăm viếng miền Tây.

Peter Martin dạy Anh ngữ và giao lưu văn hóa tại Edmonds Community College, gần Seattle. Ông thực tập thiền minh sát với sự chỉ dẫn của Ngài S.N. Goenka từ năm 1980. Ông là thầy phụ tá thâm niên điều khiển các lớp thiền từ năm 1984. Khi ở Dhamma Giri ông thường xuyên viếng thăm Ngài Munindra.

Kamala Masters gặp Ngài Munindra năm 1977 khi Ngài qua Mỹ lần đầu tiên và trở thành một trong các học trò thuần thành nhất của Ngài. Bà đồng sáng lập Vipassanā Metta Foundation trên đảo Maui và dạy Phật Pháp theo truyền thống Nguyên Thủy trên khắp thế giới.

Pat Masters gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại Honolulu năm 1983, và sau đó gặp Ngài mỗi năm khi bà dạy nhân chủng học Phật giáo trong chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng từ năm 1996 đến 1999. Bà hiện cư ngụ tại Honolulu và là viện trưởng của Đại Học Hawaii.

Luke Matthews là học trò và phụ tá giảng dạy cho Ngài S.N. Goenka. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại chùa Miền Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1971, và sau đó thường xuyên thăm viếng Ngài nơi đây và Dhamma Giri trong suốt ba mươi lăm năm.

Margaret “Maggie” Ward McGervey tham dự chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng và gặp Ngài Munindra năm 1986. Sau đó bà nhiều lần trở lại làm việc với chương trình này cũng như phụ tá hướng dẫn các cuộc hành hương viếng thăm Tứ Động Tâm ở Ấn Độ.

Peter Meehan là tổng giám đốc điều hành công ty Newman’s Own Organics. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1979.

Maria Monroe bắt đầu hành thiền minh sát với Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1968 và dạy thiền minh sát từ 1979 đến 1984.

Katerina “Khanti” Moraitis gặp Ngài Munindra lần đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1968. Từ năm 1969 đến 1974, bà thỉnh thoảng thực tập thiền với Ngài, trong đó có khoảng thời gian một năm bà xuất gia. Bà gặp Ngài lần cuối vào năm 1979 khi Ngài thăm gia đình bà ở Hy Lạp. Từ năm 1975, bà làm dịch giả cộng tác cho đài truyền hình Hy Lạp.

Ginny Morgan là nhà trị liệu giải trí cho các trẻ em bị bệnh mãn tính trong nhiều năm trước khi trở thành thầy dạy thâm niên cho trung tâm Hỷ Chí Cho Tôi Giáo Pháp ở Columbia, Missouri. Bà thường gặp gỡ Ngài Munindra nơi ấy vào cuối thập niên 1970 và tại BCBS vào giữa thập niên 1990.

Daw Than Myint gặp Ngài Munindra lần đầu tiên năm 1965 ở thiền viện của Hòa thượng Mahāsi tại Rangoon, Miến Điện, sau khi mẹ Hema Prabha Barua và di Dipa Ma (Nani Bala Barua) của bà thực tập với Ngài. Bà từng là cựu giáo sư và Trưởng Ban Động Vật học tại Đại Học Pathein và hiện nay đã về hưu.

Rōshi Wendy Egyoku Nakao là trưởng tu viện và giáo sư trưởng của Trung Tâm Zen ở Los Angeles. Bà gặp Ngài Munindra vào năm 1980 tại California và sau đó thực tập với Ngài ở IMS, Calcutta và Bồ Đề Đạo Tràng.

Wes Nisker là một hội viên của Hội Đồng Giáo Sư ở Spirit Rock và là tác giả của *Essential Crazy Wisdom*, *Buddha's Nature* và các sách khác. Ông cũng là nhà bình luận đài phát thanh, một diễn viên, người thành lập và đồng chủ bút của tạp chí *Tâm Thâm Tra (Inquiring Mind)* và giảng dạy khắp thế giới. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1970.

Philip Novak được tặng danh hiệu Giáo Sư Lỗi Lạc về Tôn Giáo tại Dominican University of California, San Rafael. Ông học với Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng vào cuối năm 1976 và sau đó là học trò của S.N. Goenka từ năm 1977.

Zara Novikoff là cựu y tá ở đảo Vancouver. Bà gặp Ngài Munindra lần đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1967 trong khi đang đi hành hương với những người Ấn Độ và Tích Lan. Bà thực tập thiền với Ngài năm 1968. Sau đó Bà gặp Ngài vài lần nữa ở Hoa kỳ và Gia Nã Đại.

Patrick Ophuls là tác giả quyển sách Đức *Phật Không Bắt Tù Nhân (Buddha Takes No Prisoners)*. Ông gặp Ngài Munindra ở IMS năm 1978 và thỉnh thoảng gặp lại từ 1981 đến 1983.

John Orr thực tập đời sống xuất gia trong tám năm theo truyền thống Nguyên Thủy ở Thái Lan và Ấn Độ. Ông hướng dẫn các khóa thiền ở Hoa kỳ từ năm 1980, khi Ông gặp Ngài Munindra ở IMS. Là giảng viên về Phật học, thiền, và Yoga ở Đại Học Duke, ông còn là thầy dạy và giám đốc tinh thần cho Hội Tăng Chúng Hy Vọng Mới ở Durham, North Carolina.

Gregory Pai xem Ngài Munindra như là vị thầy diu dắt đầu tiên cho ông về truyền thống Nguyên Thủy. Ông gặp Ngài tại nhà của Dr. Thanh và Xuân Huỳnh ở Honolulu vào cuối thập niên 1980, và thơ từ qua lại với Ngài trong nhiều năm. Ông là cựu nhân viên cho chính

phủ của tiểu bang Hawaii và là một vị hướng dẫn đạo pháp cho cộng đồng ở O'ahu.

Robert Pryor là giáo sư về ngành nghiên cứu Phật giáo và là giám đốc của chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng mà ông đồng sáng lập năm 1979. Robert gặp Ngài Munindra năm 1972, và tiếp tục là một trong những học trò thân cận của Ngài cho đến khi Ngài từ trần.

Bob and Dixie Ray đồng sáng lập Trung Tâm Sinh Sống về Tâm Linh ở Tây Nam tại Las Vegas, New Mexico. Họ thực tập với Ngài Munindra trong những khoá thiền dài hạn ở Hoa kỳ, tiếp đãi Ngài ở Chicago, và thăm viếng Ngài ở Calcutta năm 1984.

Caitriona Reed gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại Luân Đôn năm 1979. Bà là thầy dạy Phật Pháp và là đồng sáng lập Làng Tinh Tâm Manzanita ở Nam California.

Rajia Devi là người làm bếp cho chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng trong nhiều năm.

Ram Dass, là Richard Alpert, giáo sư đại học và nhà nghiên cứu trước khi qua Ấn Độ năm 1967 để theo đuổi nhiều pháp môn luyện tập tâm linh khác nhau, trong đó gồm có thiền Nguyên Thủy với Ngài Munindra. Ông đồng sáng lập Seva Foundation, một tổ chức dịch vụ quốc tế, và là tác giả những cuốn sách cổ điển như *Bây Giờ Đây Ở Đây* (*Be Here Now*).

Derek Ridler gặp Ngài Munindra trong một khoá thiền ba tháng tại IMS và sau đó tại Ấn Độ trong đầu thập niên 1980. Ông là cố vấn về hôn nhân và gia đình tại British Columbia, đã về hưu. Ông thực tập theo truyền thống Vajrayāna (Kim Cang Thừa).

Sharda Rogell làm trong Hội Đồng Giáo Sư của Spirit Rock và dạy khắp thế giới từ 1987. Bà bắt đầu hành thiền từ năm 1979 và hai năm sau đó gặp Ngài Munindra khi Ngài đang thăm viếng California.

Marcia Rose là sáng lập viên và thầy hướng dẫn của Mountain Hermitage tại Taos, New Mexico. Bà hành thiền và học hỏi về Phật Pháp từ năm 1970, chủ yếu về truyền thống Nguyên Thủy. Bà tu học dưới sự hướng dẫn của Ngài Munindra tại Sarnath, Ấn Độ năm 1986.

Larry Rosenberg là sáng lập viên và thầy hướng dẫn của Trung Tâm Thiền Minh Sát Cambridge tại Cambridge, Massachusetts. Ông cũng là giáo sư thâm niên tại IMS và là tác giả của cuốn sách *Từng Hơi Thở Một* (*Breath by Breath*) và *Sống Trong Ánh Sáng của Sự Chết* (*Living in the Light of Death*). Ngài Munindra là thầy dạy thiền minh sát đầu tiên của ông.

Ajit Roy là nhà thiết kế kim hoàn. Ông sinh hoạt thân cận với Ngài Munindra ở Calcutta và Bồ Đề Đạo Tràng trước khi sang Hoa kỳ năm 1984.

Sharon Salzberg là thầy dạy thiền và đồng sáng lập viên của IMS và cũng là tác giả nhiều sách đạo Phật, gồm *Lòng Tin (Faith)* và *Sổ Tay Hướng Dẫn về Lòng Từ (The Kindness Handbook)*. Bà bắt đầu học với Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1971.

Bill “Chaitanya” Samways gặp Munindra lần đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1971 và học với Ngài trong vài năm. Ông theo Ngài trong các chuyến du hành đầu tiên của Ngài sang Thái Lan, Phi Luật Tân, Hawaii, và lục địa Hoa kỳ năm 1977.

Ricardo Sasaki gặp Munindra ở Hội Mahabodhi tại Calcutta năm 1987 và, một năm sau, tham dự các khoá thiền của Ngài tại Sarnath và Bồ Đề Đạo Tràng. Năm 1989, ông sáng lập Trung Tâm Phật Giáo Nalanda ở Belo Horizonte, Brazil, nơi ông vừa là nhà tâm lý học vừa là thầy dạy Phật Pháp. Năm 1999, ông thành lập Nalandarama, trung tâm Phật giáo Nguyên Thủy đầu tiên ở Nam Mỹ Châu. Trung tâm này đặc biệt chỉ dành riêng cho những khoá thiền tích cực theo truyền thống ân tu trong rừng.

Sara Schedler là học sinh trong chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1999. Ngài Munindra là thầy dạy đạo đầu tiên cho bà, và sau đó bà vẫn tiếp tục hành thiền minh sát. Bà làm cho Hội Bạn Của Trái Đất, một tổ chức lo về chính sách bảo vệ môi trường ở San Francisco.

Max Schorr là đồng sáng lập viên, nhà xuất bản và giám đốc của tạp chí *GOOD*. Ông gặp Ngài Munindra khi là học sinh trong chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 2001.

Steven J. Schwartz là một hành giả thiền minh sát thâm niên, và là một trong những sáng lập viên của IMS. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1972, và trong suốt thập niên kế tiếp, học với Ngài tại Bồ Đề Đạo Tràng, Calcutta và Hoa kỳ. Ông cũng theo Ngài trong những chuyến du hành đến Nữ Ước và Hoa Thịnh Đốn.

Ram Sevak gặp Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1967, khi ông mười hai tuổi. Ông tiếp tục thân cận bên Ngài và được Ngài hướng dẫn cho đến lúc Ngài từ trần.

Robert H. Sharf là giáo sư và chủ tịch Trung Tâm Nghiên Cứu về Phật học tại trường Đại Học California, Berkeley. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên trong thời gian ông cư ngụ ở Bồ Đề Đạo Tràng từ năm 1972 đến 1973.

Ann Shawhan tham dự khoá thiền đầu tiên do Ngài Munindra hướng dẫn tại San Jose, California năm 1977.

Naima Shea bắt đầu thiền tập với Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng vào cuối năm 1972.

Karen Sirker là chuyên viên cao cấp về phát triển xã hội của Ngân Hàng Quốc Tế. Bà gặp Ngài Munindra trong khi tham dự chương

trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1979 và sau đó vẫn tiếp tục liên lạc với Ngài.

Peter Skilling hiện là chủ tịch của Nhóm Nghiên Cứu Phật Giáo tại École Francais d'Extrême-Orient. Ông lập ra một cơ sở tên Những Lá Cọ Mong Manh ở Bangkok, mục đích để bảo tồn, nghiên cứu, và xuất bản các tài liệu Phật giáo của vùng Đông Nam Á. Ông cũng là thành viên sáng lập Trung Tâm Nghiên Cứu về Phật học ở Bangkok. Ông là một vị tăng ở Thái Lan trong đầu thập niên 1970, và gặp Ngài Munindra vào cuối thập niên 1970.

Ted Slovin gặp Ngài Munindra ở IMS năm 1977 và sau đó cùng đi với Ngài trong các chuyến thăm viếng Massachusetts. Ông là cựu phó chủ tịch của Ban Giám đốc IMS.

Steven V. Smith là đồng sáng lập viên của Thiên Minh Sát Hawaii, và dạy khắp thế giới về sự biểu hiện của chánh niệm và những pháp không đo lường được như tình thương, lòng bi mẫn, niềm vui và hạnh buông xả. Ông gặp Ngài Munindra, vị thầy dạy thiền đầu tiên cho ông, tại Bồ Đề Đạo Tràng vào năm 1976.

Jeanne Smithfield gặp Ngài Munindra trong cuối thập niên 1970 và đầu thập niên 1980 ở IMS, nơi mà bà tham dự vài khoá thiền ba tháng và là một nhân viên tại đó.

Itamar Sofer gặp Ngài Munindra lần đầu tiên trong cuộc hành hương các địa điểm Phật tích ở Ấn Độ do thầy của ông là S.N. Goenka hướng dẫn vào năm 2001. Sau đó ông gặp Ngài ở Dhamma Giri.

Oren Sofer hướng dẫn một nhóm thiền minh sát hằng tuần tại Berkeley, California, và giúp điều hành Đề Án Nhận Thức Thân Tâm – chương trình giảng dạy thiền minh sát cho những thiếu niên bị giam cầm. Ông học với Ngài Munindra trong chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1997 và thực tập với Ngài năm 2001.

Michael Stein gặp Ngài Munindra lần đầu tiên trong khi đang học các lớp của S.N. Goenka tại Bồ Đề Đạo Tràng vào năm 1972. Sau đó ông sống cạnh phòng của Ngài tại Samanvaya, Gandhi Ashram, năm 1973. Ông gặp Ngài nhiều lần ở Massachusetts và ở Dhamma Giri.

Heather Stoddard đứng đầu chương trình nghiên cứu về Tây Tạng tại Viện Quốc Gia Ngôn Ngữ và Văn Minh Đông Phương tại Pari từ năm 1977. Bà còn thành lập Hội Shalu năm 1994 nhằm giúp đỡ bảo tồn văn hóa Tây tạng. Là một hành giả thực tập theo truyền thống Kim Cang Thừa, bà xem Ngài Munindra là thầy hướng dẫn tinh thần đầu tiên. Bà tham dự khóa thiền với Ngài lần đầu tại Bồ Đề Đạo Tràng năm 1967.

Stephen Strange là học trò của Ngài N.S. Goenka. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu vào năm 1987 tại Dhamma Giri nơi ông tham dự khóa thiền hàng năm, và sau đó thường xuyên viếng thăm Ngài.

Suil gặp Ngài Munindra khi đang theo học các lớp học của S.N. Goenka tại Bồ Đề Đạo Tràng vào năm 1973. Sau một thời gian thọ ni giới ở Đại Hàn từ năm 1975 đến 1981, bà gặp lại Ngài tại Lama Foundation ở Tân Mỹ Tây Cơ năm 1982.

Robin Sunbeam hiện là y tá của trường học ở Bắc California. Bà học một năm với Ngài Munindra vào năm 1972, tại Samanvaya, Gandhi Ashram ở Bồ Đề Đạo Tràng, và được Ngài chỉ dẫn khi bà học tiếng Phạn (Sanskrit) ở Rajgir năm 1973. Bà cũng tham dự một khoá thiền với Ngài ở IMS. Robin dạy thiền minh sát ở San Francisco cho đến khi bà sanh đứa con đầu lòng năm 1988.

Dwarko Sundrani là một trong những đệ tử tích cực cuối cùng của Mahatma Gandhi và đã cống hiến cuộc đời mình để làm việc cho những người nghèo khổ nhất ở Bồ Đề Đạo Tràng, nơi ông làm bạn với Ngài Munindra vào năm 1954. Trong cuối thập niên 1960, ông cung cấp chỗ cư trú cho Ngài Munindra tại Samanvaya Ashram, nơi ông quản lý từ khi được xây cất bởi Vinoba Bhave năm 1954.

Lama Surya Das theo học với Ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng trong vài mùa đông vào đầu và giữa thập niên 1970. Ông là một vị Lạt ma và là người nối dõi truyền thống Dzogchen trong Phật giáo Tây Tạng. Ông thành lập Trung Tâm Dzogchen tại Mỹ Châu, và là tác giả cuốn Chứng Ngộ Phật Tánh (*Awakening the Buddha Within*), và nhiều sách khác.

Uno Svedin gặp Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng vào cuối năm 1966 và tiếp tục gần gũi với Ngài cho đến khi Ngài từ trần năm 2003. Ông có bằng Tiến Sĩ về Vật Lý và là nhà nghiên cứu cao cấp tại Stockholm Resilience Center, Stockholm University, tập trung vào những vấn đề về môi trường trong phạm vi xã hội và văn hoá. Ông cũng là giám đốc lo về các vấn đề quốc tế của Hội Đồng Nghiên Cứu về Môi Trường, Khoa Học Nông Nghiệp và Kế Hoạch Không Gian của Thụy Điển.

Manisha Talukbar là giáo sư Anh văn hiện đã về hưu. Bà gặp Ngài Munindra lần đầu tiên năm 1966 tại nhà mẹ chồng – người đã coi Munindra như là một người con nuôi. Manisha tiếp tục gặp Ngài trong các chuyến thăm viếng sau đó ở Calcutta.

Saibal Talukbar khi còn bé đã gặp Ngài Munindra trong các chuyến thăm Hội Mahabodhi tại Calcutta với bà nội bắt đầu từ năm 1991. Ông đi với Ngài đến Dhamma Giri và Bồ Đề Đạo Tràng và là người theo phụ giúp Ngài trong chương trình Antioch.

Shuma Talukbar gặp Ngài Munindra qua mẹ của bà là Manisha Talukbar, và học thiền minh sát với Ngài tại Calcutta.

Danny Taylor hành thiền minh sát từ năm 1984. Năm 1987, ông gặp Ngài Munindra ở Hội Mahabodhi tại Calcutta và sau đó tham dự khóa dạy của Ngài ở Sarnath. Hiện nay ông làm cố vấn về quản trị tại

Sydney, Australia, và là thầy dạy thiền của Trung Tâm Thiền Minh Sát ở Blue Mountains trong vùng này.

Denise Till gặp Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng vào năm 1975, và họ trở thành bạn đạo thân thiết trong nhiều năm khi bà làm quản lý về tiện nghi kiêm quản lý chương trình Antioch ở Bodh Gaya.

Jeffrey Tipp là nhà cổ vấn về gia đình và hôn nhân ở Vashon, Washington, và là giáo sư thường trú tại Cộng Đồng Zen Vạc Xanh ở Seattle. Ông gặp Ngài Munindra tại Seattle năm 1978.

Christopher Titmuss, là cựu tỳ kheo ở Thái Lan và Ấn Độ, là đồng sáng lập viên Nhà Gaia, một trung tâm tinh tâm quốc tế ở Devon, Anh quốc. Ông cũng là hội viên của Hội đồng Tư vấn Quốc tế cho Buddhist Peace Fellowship và là tác giả của nhiều cuốn sách. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên vào năm 1974 ở Bồ Đề Đạo Tràng, nơi ông dạy các khoá tu hằng năm từ năm 1975.

John M. Travis là giáo sư hướng dẫn và sáng lập Mountain Stream Meditation Center, tại Auburn, California. Ông bắt đầu học thiền minh sát vào năm 1970 với Ngài Munindra, và sau đó ông học với nhiều thầy khác nữa. Ông là cổ vấn về thiền và nhà trị liệu theo phương pháp Hakomi, ông hướng dẫn các khóa thiền khắp Hoa kỳ.

Bryan Tucker gặp Ngài Munindra khi ông bắt đầu thực tập thiền minh sát vào cuối thập niên 1970. Sau đó ông gặp Ngài nhiều lần tại Hoa kỳ và Ấn Độ. Bryan dạy thiền ở Ấn độ, Âu châu, Do thái và Hoa kỳ. Hiện nay ông cư ngụ tại Boston.

Bhante Vimalaramsi (trước là **Marvel Logan**) thực tập thiền với Ngài Munindra tại Stillpoint Institute ở San Jose, California năm 1977. Ông xuất gia tỳ kheo tại Thái Lan năm 1986 và sau đó học tại Miến Điện và dạy học ở Mã Lai Á. Hiện nay ông đang thành lập Dhamma Sukha Meditation Center gần Ironton, Missouri.

Fred von Allmen dạy thiền minh sát khắp thế giới từ năm 1984, và là đồng sáng lập viên của Trung Tâm Thiền Beatenberg ở Thụy Sĩ. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên vào năm 1971 ở Bồ Đề Đạo Tràng và được Ngài hướng dẫn tu tập tại Ấn Độ và IMS.

Wanda Weinberger chăm lo cho chương trình Antioch tại Bồ Đề Đạo Tràng trong nhiều năm. Bà học với Ngài Munindra năm 2000 và 2001 khi đang làm thầy phụ tá, và năm 2002 phụ giúp Ngài trong các buổi dạy.

Grahame White là thầy hướng dẫn tại cơ sở Thiền Minh Sát Hawaii, và là đồng sáng lập viên của Trung Tâm Thiền Minh Sát Blue Mountains ở Úc châu, nơi đây ông làm giám đốc một công ty bán si. Ông gặp Ngài Munindra lần đầu tiên ở Bồ Đề Đạo Tràng vào năm 1970 và trải qua nhiều năm học Pháp với Ngài ở đây.

Giselle Wiederhielm, cùng con gái là Vivian Darst, tiếp đãi Ngài Munindra nhiều lần tại Seattle. Bà tham dự một khoá tu thiền với Ngài ở Oregon năm 1983.

Reverend James “Jim” Willems đã thực tập nhiều phương pháp thiền Phật giáo khác nhau từ năm 1960 và gặp Ngài Munindra ở IMS vào đầu thập niên 1990. Ông là một nhà tu Tân giáo (Episcopal) ở San Francisco.

David K. Wong gặp Ngài Munindra tại một khoá tu thiền ở San Jose, California, năm 1978 và đưa Ngài du hành sau đó. Ông gặp Ngài lần cuối khi đang tu học dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng Taungpulu vào năm 1979.

Sunny Wootton là người phụ giúp cho Ngài Munindra trong khoá thiền ba tháng ở IMS năm 1981 và năm sau đó sang gặp lại Ngài ở Ấn Độ. Ông nấu ăn cho các khóa thiền của Ngài ở Maui trong thập niên 1980.

Christine Yedica bắt đầu thực tập thiền minh sát năm 1974 và gặp Ngài Munindra ở Bodh Gaya vào đầu năm 1976. Bà đi du hành ở Ấn Độ và Hoa kỳ với Ngài và các thầy Tây phương. Bà làm trong ban quản trị của IMS từ năm 1978 đến 1984. Là một chuyên gia lão khoa ở miền Bắc California, bà phối hợp việc luyện tập chánh niệm với công việc làm của bà với những lão niên và gia đình họ.

Michael Zucker là một chuyên gia khoa châm cứu ở Honolulu. Ông học với Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng năm 1973. Ông theo Ngài trong chuyến du hành của Hòa Thượng Mahāsi tại Hoa kỳ năm 1979 và sống bên Ngài ở IMS, nơi ông giữ nhiệm vụ nấu ăn.

Thầy Lối Kết

Imāya Dhammā'nudhamma-paṭipattiyā
Buddhaṃ pūjemi.

Imāya Dhammā'nudhamma-paṭipattiyā
Dhammaṃ pūjemi.

Imāya Dhammā'nudhamma-paṭipattiyā
Samghaṃ pūjemi.

*Con xin cúng dường Đức Thế Tôn
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Pháp Bảo
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Tăng Bảo
bằng sự hành đạo.*

Sống Viên Mãn Kiếp Nay

Phường Danh Phật Tử Hùn Phước Ấn Tống



HẢI NGOẠI

Canada

Võ Thị Cẩm * Lê Ý Đức * Hậu Hiền p.d. Thanh An * Đào Thị Kim Nga * Đào Hữu Phan và Nguyễn Thị Từ * Đào Thị Mai Sương

Tăng Ni và Phật tử Thiền Viện Bát Nhã: Sư Minh Trí * Sư Pháp Lạc * Sư Cô Sunanda Tịnh Như * Huỳnh Thị Bích Hồng và các con (hồi hướng phước báu đến Hoàng Đức Dung) * Lê Chánh * Kim Hương và Đức Dung * Mudita Kim Dung * Jina Putta Diệu Linh * Diệu Hội * Kim Phụng * Tâm An * Tuyết Mai * Upekkha Phương Mai * Lương Châu Phước và Thạnh * Thanh Tâm * Giác Mãn * Giác Kim * Ái Mỹ * Tâm Khôi * Ngọc Dung * Băng Thu * Win Phượng * Ngô Mai Hiền * Vũ Khánh Phương * Huỳnh Thị Nguyệt * Lê Sanh Tài * Diệu Nhiên (cô Liễu) * Diệu Hiền (cô Loan) * Bác Tám Hữu * Huỳnh Thị Bích * Phật tử ẩn danh * Nguyễn Thị Mơ và gia đình

Đức Quốc

Nguyễn Nga * Nguyễn Cẩm Tú * Đinh Xuân Phương

Pháp Quốc

Sư Cô Susanta Diệu Tịnh * OB Huỳnh Vị Thủy * GD Hồng Thảo Nguyễn Tri Tường

Thụy Sĩ

Lê Thị Huệ (hồi hướng phước báu đến Lê Trung Thành) * GD Lê Hữu Lộc và Nga * Đặng Nga * Ngô Thiện Thành

Úc Châu

Kim Thân * Mai Thân và nhóm Như Lai Thiên Viện ở Brisbane * GD Võ Thị Thâu (hồi hương phước báu cho bà nội Nguyễn Thị Quận) * GD Võ Thị Ba, Võ Thị Hiếu và Võ Thị Vẹn (hồi hương cho cha mẹ là Võ Văn Hộ và Nguyễn Thị Tám) * Thu Sương Lưu (hồi hương cho con Lưu Hoàng Kevin) * Đinh Thế Minh (Adelaide)

Thiện tín Kỳ Viên Tự Melbourne: Sư Cô Minh Hạnh * GD Trần Thị Bích Hằng * Võ Sơn Bình * Võ Hoàng Anh * Võ Millie Mai Anh (hồi hương phước báu đến bà Diệu Thiên, cha Trần Quang Anh, và mẹ Nguyễn Thị Mai) * Kim Hồng * Phương Cúc * GD Lạc Trần * Trinh * Từ Chanh * Thu * Thủy * Chi * Mai * Tuấn Anh * Anh chị Minh * Tùng * Phương * Hải * Lành * Hai Nga và Mỹ Linh * Hà * Châu * Trinh và Hùng * Lộc * Ngọc * Diệu Thảo * Thiên * Yến Thu * GD Nguyễn Trung Tín * Dung * GD Nguyễn Văn Thanh, Huỳnh Thị Tư, Nguyễn Kim Vân * Diệu Đức

CÁC TIỂU BANG HOA KỲ

Chicago

Tâm Nguyễn và Thủy Tạ

Washington DC

Kỳ Viên Tự: Sư Thanh Tâm và các Thiện Tín

Florida

Kay Nguyễn * OB Phạm Duy Tiến và gia đình * GD Trí Nguyễn và Thủy Nguyễn * GD Trần Thị Sáu * Phạm Kim Ngôn và Camille

Nhóm Bồ Đề Thiên Viện: Sư Cô Linh Quả * Sư Cô Tịnh Thanh * Diệu Lạc * Bửu Pháp * Tâm Niệm Giới * Duyên Nguyễn * Pháp Sương * Phan Thị Huệ * Điệp Nguyễn * Nụ Trần * Vân Nguyễn * Giác Minh * Diệu Hòa * Quang Phạm Nguyễn * Hằng Tạ Nguyễn * Jessica Phạm Nguyễn * Derek Phạm

Nguyễn * Ryan Phạm Nguyễn * Nguyễn Tạ Huyền * Pháp Nguyệt * Tuấn Vũ * Pháp Liên * Pháp Tuệ * Pháp Tâm * Diệu Phi * Nguyên Từ * Tạ Nguyễn Margaret * Tạ Nguyễn Phương Lisa * Tạ Nguyễn Kim Mary * Tạ Thị Hường * Tạ Tuyết Trinh * Diệu Ân Ngọc Hòa * Hiệp Ngọc Võ * Diệu An * Trương Đình Nhân * Trương Thúy Phi * Huệ Khai * Tạ Phúc * Ann Thạch * Pháp An * Thịnh Nguyễn * Pháp Sĩ * Nguyên Quang * Trương Thị Hữu Hạnh * Nguyễn Tự * Linh Trần * Nguyễn Văn Thịnh * Hồ Thị Vân Anh * Nguyễn Lina * Nguyễn Carool * Trang Mạch Quảng Hạnh * SophaKanya Chín * Pháp Thọ * Phan Văn Định * Từ Bi Nguyên * Pháp Lâu * Diệu Giác * Mai Nguyễn * Nguyễn Thị Thanh * Võ Trinh Hồng Hạnh * Xin hỏi hướng phước báu này đến: Nguyễn Quang Quân, Trần Thị Tản, Huỳnh Quang Hữu

Georgia

Ban Ngô Đình * Ninh Nguyễn * Thảo Nguyễn

Indianapolis

Dolan Quang Nguyễn

Kentucky

Vũ Ngọc Lan * Vương Nguyễn và Mai Huỳnh

Louisiana

Trần Văn Linh * Trần Xuân Mai

Maryland

Bùi Diễm * Bùi Ngọc Tiêu * Nguyễn Lưu Viên * Vũ Đăng * Nga Kapa * Lưu Dũng * Đỗ Đình Lộc * Hương Đỗ * Vân Đỗ * Trang Đỗ * Minh Doran * Sĩ Đỗ * Thanh Lương * Diệu Pháp * Lộc Nguyễn * Phan Nguyễn * Thắng Bùi * Trung Hiếu và Trung Nghĩa Theofilos * Phùng Thanh Xuân * Trịnh Thái Hằng * Phùng Thanh Cường * Vũ Thị Nga * Phùng Ngọc Thúy * Khai và Hương Từ

Minnesota

Phan Nguyễn và Natasha Bentley * Trịnh Tuyết Nhung * Quốc
Huỳnh * Trang Lâm & Vinh Trác * Trần Thị Tâm * Hồ Hạnh
& Hồ Nghiêm * Bùi Thị Liên * Từ Ý & Tuệ Hùng * Nguyễn
Thị Triều * Mỹ Lê * Nga Ong * Kỳ Phương * Hoa Trương *
Lê Thị Tuyết Hồng * Lê Thị Xuân Long * Nguyễn Kim Loan *
Đoàn Kiều Ngân * Đồng Mai * Nguyễn Thị Bằng * Lê Trác *
Võ Anh Đào * Thiệu Phạm * Võ Kim & Thảo Bùi * GĐ Minh,
Xuân Vũ, Cường, Thông, Văn, Mai * Đạo Ngọc

Missouri

Huê Ân Bùi Nuôi * Võ Thanh Minh * Minh Tạ

North Carolina

Nguyễn Công Định * Quách Ngọc Đông * Đỗ Tấn Vinh

Nevada

Minh Nguyễn

New York

Jacky N. Dương

New Jersey

Đào Thị Kim Ngọc * Thúy Trương

Ohio

Sơn T Nguyễn CPA

Pensylvania

Hiệp Võ * Metta Trần * Hoàng Lương * Hiễn Hồng * Thái
Cường * Châu Thái

Texas

Houston: Thu Cúc Trần * Hằng Hiếu Vũ * Mary Mai Lee * Bạch Yến Trần * Vân Lục * Quỳnh Như * Thắng Võ * Quỳnh Giao * Wendy Quỳnh Nguyễn * Minh Huệ Perales * Quy Võ * Nguyễn Văn Phong * Diệu Trí Lê Hoàng Hương * Diệu Hòa Nguyễn Bích Loan * Diệu Đức Nguyễn Xuân Hương * Lyndon Bình Nguyễn * GD Nguyễn Xuân Uyên

Nhóm bạn đạo Houston - Tuyết Vũ: Tôn Thất Chi * Nguyễn Thị Tiệp * Kinh Trương * Thủy Tiên * Tây Thi * Lê Thị Mai * Nguyễn Quỳnh Anh * Hồ Tuyết lan * Diệu An * Trần Kim Phụng * Lý Đình Tú * Lâm Thị Mộng Vân * Metta Lê Thị Mùi, Hema Hạnh Hồ, Nghiêm Hồ * Diệu Mai * Bùi Hạnh p.d. Giác Linh * Bùi Thiên Nam * Bùi Thiên Trung * Visakha Sulila Nguyễn * Trần Tâm & Mai Kha * GD Nguyễn Văn Phong * GD Long Vũ & Bạch Tuyết, Tấn, Trang * Dung

Austin: GD Nguyễn Văn Liêm (hồi hướng phước báu đến Diệu Quý, Thiện Kinh) * Cao Anh Thu

Dallas: Hứa Kim Hoa * Nguyễn Thị Thanh Tâm * Tịnh Lạc

Garland: Huỳnh Thanh Lan * Phạm Thị Mai Sương

Pearland: Chiêu Võ * Hòa Võ * Nhựt Võ

Richmond: Lê Thị Huỳnh * Phạm Thị Yên * Cao Thị Cúc

Rowlett: Hưng & Quế Lan Hứa

Sugarland: Cúc Weirich * Nguyễn Trang Anh * Nguyễn Viên

Virginia

Centreville: GD Đòng Hoàng * GD Trần Nguyên Tuấn * GD Quyên * Mai Hương * Diệu Tín & Tâm Nguyên

Fairfax: GD Dương Hồng Hoa * Nguyễn Khoa Nam & Kim Đính * Nguyễn Trí & Tú Anh * GD Võ Hồng Sơn

Fallschurch: Cavin Lê * Nguyễn Kim Dung * Sử Quốc Trần & Phương Trần * Tâm Hân Huệ.

Glen Allen: Đỗ Thị Tâm & Nancy Nguyễn

Mac Lean: Nguyễn Thị Bình An

Midlothian: Lynn Tạ (hồi hướng phước báu đến cụ Tạ Nam Tang)

Springfield: Kim Hường & Thiệu Đào * Liên Nguyễn * Thủy Ledynh * Võ Thị Xuân

Nhóm bạn đạo Lớp Học Phật Pháp Virginia: Chơn Tâm Định & Chánh Minh Phú * Nguyên Hà * Lê Như Mỹ * Dung Nguyễn * Trần Diệp Dung * Lê Thị Bài * Kiên Khúc Trần * Diệu Hoàng * Tuyết Nguyễn * Hằng Tâm * Diệu Đức * Đoàn T. Nghi * Tâm Bảo * Minh Châu * Diệu Hoa * Diệu Phổ * Tâm Ngọc * Nguyên Mỹ * Thiện Khương * Nguyên Vi * Nguyễn Tú * Phương Trần * Chơn Hạnh Thuận * Hạnh Hỷ * Diệu Châu * Huệ Xuân * Nguyễn Trúc Tiên * Diệu Liên * Phật tử ẩn danh * Thành Phạm * Phật tử họ Nguyễn * Nguyên Thiện * Lộc Ngô * Anh Nguyễn * Tâm Diệu Phú * Tâm Hân Huệ * Tịnh Trí * Quyên Hoàng * Bình Khanh * GĐ Chúc Thuận * Năng Lương * Thành Lưu * Phạm Hữu Minh * Diệu Niệm Nguyễn Thị Tâm * Nguyên Như Phan Thị Liễu * Chúc Hải * Chúc Giới & Chúc Nguyên * Chúc Hạnh * Minh Tuệ
Vienna: Trần Khúc Kiên & Thomas M.B Trần * Thu T. Novak * Thanh Thy Đào

Washington

OB Dương Văn Trí & các con * Cecillia H. Nguyễn * Chơn Nguyệt Michelle Nguyễn * Hà Lệ Liễu & Trần Phong * Nam Trần & Hiền Vương * Nguyễn Thị Quý & Nguyễn Thị Hiền * Robert Nguyễn & Đỗ Tuyết Mai * Nguyễn Thanh Vân (hội hướng phước báu đến Nguyễn Đình Hùng) * OB Nguyễn Tấn Phong & các con Terence, Dustin, & Alexander Nguyễn.

North California

Alameda: Sư Cô Viên Thành * Sư Thiện Viên * Lương Cẩm Vinh * Lương Cẩm Hòa * Kim Ong * Kim Trương * Lương Thục Trân * Lương Bửu Trân * Nguyễn Hữu Liêm * Huệ Ngọc * Nguyên Bảo * Quảng Pháp * Quảng Hiền * Quảng Minh * Quảng Mỹ * Trịnh Chi Tiên * Ngô Quý Vinh * Trịnh Trung Chân * Trịnh Trung Hiền * Trịnh Tú Lan & Tú Liên & Tú Anh * Hồ Tín * Dương Lê Phương * Derek Dương * Lilian Lương * Kevin Lương * Marvin Lương * Thảo Nguyễn * Paul Nguyễn

Brentwood: Huỳnh Thông & Mỹ Lữ & các con

Cupertino: GĐ Nguyễn Phước * Mai Trang Thị Vũ

Dublin & Newark: Chuẩn Trần * Thu Trần * GD Trần Bạch Tiết

Hayward & San Lorenzo: Tươi Trần * GD Trần Thị Ghét
Milpitas, Fremont & Sunnyvale: Sư Cô Diệu Ý & GD * Phạm Tô Anh (hồi hướng phước báu đến Phạm Vinh & Nguyễn Thị Định) * Lê Tấn Tài * Lê Tấn Lộc * Dương Chúc Hương * Đặng Trần Phương * Đặng Trần Vinh * GD Phước Huỳnh * Sen Nguyễn * Huỳnh Liên Như * Kim Vũ Trương * GD Trịnh Hoàng & Phạm Hạnh * GD Trần Du & Phạm Hải * GD Nguyễn Văn Giảng * Lê Thị Bích Hà * Huỳnh Liên Thu * Mai Trương & Bảo Châu * *Diệp Nguyễn & Nụ Trần & nhóm bạn đạo:* Nguyễn Chi Liên * Nguyễn Minh Hằng * Hương Vũ * Nguyễn Hải * Nguyễn Kim Oanh * Lý Mai * Balan Nguyễn * Đặng Kim Trang * Tý Bùi * Đặng Văn Đông * Phương Nguyễn * Nguyễn Thị Mùi * Trần Ngọc Oanh * Trần Ngọc Hải * Trần Văn Điền * Chung Thị Thuận * Trần Tuấn Anh * Diệu Hương * Bùi Thạch * Trần Gia Khanh * Nguyễn Hoàng Mai * Tâm Nguyễn * Thủy Tạ * Vũ Ngọc Lan * Vương Nguyễn * Mai Huỳnh

Santa Clara: Hào Quách * Nguyễn Xiêm & Dương Như Liên * Phùng Hà Laura * Trần Thị Hoàng Tâm * Trần Thị Thanh Trúc * Trần Thiện Mill

San Francisco: Visakha Kim Quy Trần * GD Diệu Mỹ * GD Diệu Thành * Diệu Viên * Quảng Tín & GD * Lý Hương * Trí Thiên * GD Võ Thị Nhiều * Xuân Hương & Loan * Phi Ngô * Trang Trần * Luân Vũ & Diệp Lê * GD Tâm Đoàn (hồi hướng phước báu đến Vương Minh Thu) * GD Nguyễn Khiêm & Thanh Hương & Thùy Khanh & Thùy Trang & Thùy Dương & Khiêm Thảo & Minh Trinh & Minh Hiếu & Minh Thu & Minh Trí & Liên Nguyễn & Na

San Leandro: Nhan Thị Hồng Ánh * Hải Bàn * Từ Thúy Ảnh * Từ Thúy Chi * Từ Thúy Phượng

Stockton: Thiên Kim * Thiên Tân * Tuyết Hoàng Bửu

San Jose: Sư Cô Tuệ Đăng * Chơn Đạt * Kim Liên * GD Bình Vương (hồi hướng phước báu đến Trần Kiều) * GD Hồng Hoa * GD Diệu Hạnh * Diệu Thuần * Phụng Liêm * Diệu Tịnh * Dương Tươi * GD Susila Hoàng Nguyễn * GD Phạm Hoàng * GD Lê Văn Cho * Dhammadipa Hữu Duyên Lê * Hema Hoa Xuân * Kim Lan * Kim Liên * Kim Long * Lê Thiên Lộc *

Huỳnh Muội & Phạm Thị Vinh * GD Nguyễn Tinh Tấn & Trịnh Ngọc Bình * Marie Louise Phan * Hồ Thị Cẩm Tú * Phú Ngọc Diệp * Minh Trần & Florence Trần * Nguyễn Kim Lan * Đỗ Khoát & Cẩm Thúy * Nguyễn Thị Kỳ * Hải Nguyễn & Trinh Võ * Lê Lâm Bội Hương * Lê Lâm Bá Tùng * Lê Lâm Bá Dương * Ann Oanh Thạch * Bùi Ngọc Hoàn & Trần Ngọc Tinh * GD Đinh Lưu & Hùng Lưu * GD Dung, Duyên, Đức Lưu, Hạnh Lưu * GD David, Bình Lưu & Angela * GD Henry & Ivana Lưu * GD Như Hà & Ngô Quán * GD Huệ Từ & Hiền * GD Triệu * GD Cẩm Phụng * Long Nguyễn & Kimy Nguyễn * Nguyễn Trâm * GD Phi Kim Lưu * Phú Ngọc Diệp * Võ Kim Phụng * Trần Thu Thủy * Trần Vỹ Dạ * *Nhóm bạn đạo Trần Minh Lợi*: An Tú Trần * Min Công Hồ & GD * Judy Hồ * Sỹ Thân * Thông Văn Trần * GD Điền, Trang, Kiến, Tuệ * Tôn Nữ Nguyệt Nga * Tài Nguyên * Eric Trần * Phạm Thị Linh * Duy Văn * Vincent Trần * Hải Văn Lê * GD Phan Quang Trung * GD Nguyễn Khoa Diệu Trang * Trần Dung * GD Giang Trương * GD Hồng Khin * GD Phong & Yến * GD Trần Thành & Dương Trang

South California

Anaheim: *Chư Tăng và Thiện tín Thiền Viện Ananda:* Sư Khánh Hỷ * Sư Tuệ Thắng * Sư Tinh Tuệ * Sư Cô Tịnh An * Trần Cẩm Hồng * GD Trần Siêng * Nguyễn Dạ Thảo. Tâm Diệu Hỷ

Bakersfield: Hồ Thị Nga Nandari * Hồ Thị Tiên Tusita * Hồ Thị Huyền Hema * Quách Kim Liên

Brea: Võ Ngọc Kinh & Bùi Thị Hồng

Corona: Nguyễn Kim Cúc * Kim D Nguyễn

Corona Del Mar: Julie Vân La * Nguyễn Thị Hà * Nguyễn Văn Phác

Costa Mesa: GD Hồng Joann * Ngọc Nữ * Sỹ Huỳnh & Tường Vân

El Monte: GD Trần Phương Liên & Trần Lệ Trinh * GD Mangala Đoàn * Trúc Nguyễn * Trung Nguyễn * Nguyễn Minh Quang

Fontana: Kenny Lin * Pauline Nguyễn * Nguyễn Đức * Nguyễn Kim Thanh * Nguyễn Thị Nữ * Trần Văn Tây * Trần

Kim Chi * Nguyễn Tấn Lam

Fountain Valley: GD Đặng Bá Đạt & Lê Thanh Hồng * Đặng Thanh Hằng * Su Cô Hiền Liên * Lê Thành Lộc * GD Mỹ & Lê Thanh Hằng * Tuệ Phước * Nga * Mẫn

Fullerton: Su Cô Huệ Thuần

Gardena & Garden Grove: GD Diệu Lý * Đào Nguyễn & Ngọc Anh * Hoa Ngọc Lý * Huỳnh Văn Hai * Nguyễn H. Thanh * Phoenix Phụng * *Thúy Chi Bùi & Dich Quân & nhóm bạn đạo:* Trần Hoàng Oanh * Trần Tuấn Dung * Ngô Ngọc Trân * Nguyễn Đăng Phúc * Nguyễn Đăng Huy * Nguyễn Faith * Nguyễn Đăng Linh * Nguyễn Mindy * Nguyễn Ryan * Ngô Ngọc Bảo * Bryan Nguyễn * Steven Nguyễn * Phong Quân * Lâm Quân * Calvin Duy Nguyễn * Nguyễn Văn Cường & Quách Yến Tho * Jacqueline, Jennifer & Justin Phan * Thảo Lý * Tammy Liang

La Puente: Visakha An Trương

Monte Bello: Hoa Lý * Sarah Lý

Ontario: Nguyễn Tấn Lam

Orange: Minh Vi & Hồng Hạc * Nguyễn Khoa Tuệ Thu * Trinh Trần Vũ

Placentia: Bửu Cao & Amy Cao & Thu Sương Lưu

Riverside: Chư Tăng Ni và Thiện tín Thích Ca Thiên Viện: Hòa Thượng Kim Triệu Khippapañño * Sư Kim Muôn * Sư Huệ Bảo * Sư Hải * Sư Cô Cariya Tịnh Thủy * Sư Cô Tịnh Nguyên * Sư Cô Diệu Ý * Sư Cô Daya * Sư Cô Khanh An * Cô Trinh * Susila Diệu Hiền * Đinh Phương * GD Đỗ Thị Chín * GD Hải Nguyễn & Kim Anh * Rick Byers * Kimberly Byers * Tammy Byers * Huệ Đức Pannaguna * Huỳnh Thanh Sơn * GD Chân Từ Nghiêm (hồi hướng hương linh cha là Vũ Văn Trung và mẹ là Bùi Thị Thái) * Holly Nguyễn Diệu Hậu * Gohan Huỳnh * Goten Huỳnh * Jerry Trần Võ * Lan & Cường * Thắng & Minh * Y & Tài * Phúc, Thanh, Thảo, Thái, Diệu Trí L. H. Hương * Bùi Đẹp & Chị Hoa * Trần Cao Thắng * GD Lâm Quốc In * Hải Lý * Nguyễn Kim Dung * Trinh Đình Bảo Châu * Nguyên Minh Dạ Thảo * GD Tịnh Tâm * GD Diệu Ngọc Lan * OB Lê Thành Nghiêm và Võ Thị Trương * GD Tôn Thất Dũng và Trần Kiến Mỹ

Santa Ana: Lê Xuân Cao * GD Nguyễn Hộ & Bạch Liên & Hoài Thi & Howard Nguyễn * Lê Thị Hùng * Nguyễn Kim

Cúc * Nguyệt Quách * Liên Phan & Tú Phan * Phương Đình *
Đỗ Thị Chín * Susan P. Nguyễn

San Diego: Chương Tạ & Diệp Tạ (hồi hướng phước báu đến
thân mẫu Nguyễn Thị Bích p.d. Diệu Châu) * GD Bảo Lộc *
GD Vĩnh Luyện * Chi Phan * Hoàng Phan * Nguyễn Tâm Mai
Metta & Karuna & Tuấn * GD Thành Nguyễn * GD Kim Lee *
Nga Kapar * Hoa Schrag * Visakha Lê & Felix Frades * Linda
Nguyễn * Huỳnh Trí Phong & Huỳnh Trí Phú * Charlie &
Julie Tạ * Tôn Nữ Diệu Lan * Trương Phùng Nghi * GD Mỹ
Dung Trần Mortland * Kim Chi Trần Kirshen * Kim Nguyễn *
GD Trần Thị Hồng Vân * Đào Thái Trường Sơn & Đào Thái
Trường Vân * Nga Thị Hoàng

Westminster: GD Diệu Khai * GD Chương Phước Trần * Bảo
Khanh Diệu Thanh * Eric Trần * Kevin W. Tô * Khiêm & Lisa
Tô * Linh Nguyễn * Loan Lâm * GD Phan Thị Vui * Phú Võ *
Oanh Trần * Giang Tùy Mỹ

Yorba Linda: Amy Nguyễn * Thu Trần * Châu Nguyễn *
Minh Nguyễn * Quang Nguyễn

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

*Thích Ca Thiền Viện chân thành xin lỗi nếu lỡ có sai sót
tên quý vị nào trong danh sách Phật tử hùn phước ấn tống này
và xin được bổ túc vào kỳ tái bản sắp đến ở Việt Nam.*



Hồi Hương Công Đức

*Nguyện cho tất cả chúng sanh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.*

*Nguyện cho chư vị Long Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu
Cùng chia công đức dày sâu
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời.*

SÁCH ẨM TÓNG

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC VÀ THỈNH SÁCH

Thích Ca Thiên Viện

15950 Winters Lane
Riverside, CA 92504
(951) 780-5249

Kỳ Viên Tự

1400 Madison Street
NW Washington, DC 20011
(202)882-6054

Ananda Thiên Viện

1661 W. Cerritos Avenue
Anaheim, CA 92802
(714) 603-7333

Printed by PAPHYRUS
1002 S. 2nd Street, San Jose, CA 95112
(408) 971-8843 ~ papyrusqt@yahoo.com