Trích: "Ngay Trong Kiếp Sống Nầy", Thiền sư U Pandita, Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch,

Ngày Trong Kiếp Sống Nầy (U Pandita)

Trích: "Ngay Trong Kiếp Sống Nầy", Thiền sư U Pandita, Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch,

Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ, 1996.

Lời Nói Đầu

Lời Giới Thiệu

Lúc Hoà Thượng Thiền Sư Pandita sang Hoa Kỳ lần đầu tiên vào năm 1984, chúng tôi chỉ biết danh tiếng của Ngài vì Ngài là người kế nghiệp Hoà Thượng Thiền Sư Mahasi. Nhưng chúng tôi không ngờ rằng sự hiện diện và sự dạy dỗ của Ngài đã giúp chúng tôi mở rộng tầm hiểu biết mới.

Là một thiền sư, Ngài đã hướng dẫn chúng tôi thực hành một cách tinh tế và vi diệu.

Là một học giả, Ngài đã đem lại sức sống và ý nghĩa mới mẻ về những lời dạy muôn đời của Đức Phật.

Và là một người bạn tinh thần vĩ đại, Ngài đã khích lệ chúng tôi nỗ lực tìm đến nơi giải thoát cao thượng.

Đức Phật xuất thân từ giòng dõi chiến sĩ của xứ Ấn Độ cổ xưa. Và ngày nay, Hoà Thượng Thiền Sư Pandita là một chiến sĩ tâm linh của thời đại chúng ta. Ngài nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải dũng mãnh tinh tấn và vui mừng tin tưởng là chúng ta có thể giải thoát ngay trong kiếp sống này. Hoà Thượng đã giúp chúng ta nhận ra nguồn năng lực bên trong của chính mình, để chinh phục một con tâm chật hẹp, giới hạn, lệ thuộc vào điều kiện ngoại giới và chấp thủ.

Đây là cuốn sách ghi lại những bài pháp mà Hoà Thượng Thiền Sư Pandita đã thuyết giảng trong một khoá thiền ba tháng Ngài dạy lần đầu tiên tại Thiền Viện Insight Meditation Society ở Barre, Massachusetts. Ngài giảng giải tỉ mỉ từng chi tiết cả phương pháp thực hành lẫn lý thuyết khuôn mẫu. Những bài pháp đầy ý nghĩa này giúp cho chúng ta mở rộng kiến văn và tư tưởng khiến cho tâm chúng ta trưởng thành và lãnh hội thấu đáo những lời dạy quen thuộc; đồng thời khiến cho chúng ta có một cái nhìn mới về một số quan điểm xưa cũ mà chúng ta mến yêu và chấp trước.

Cuốn sách này là một kho tàng quí giá cho những ai muốn thực hành giáo pháp. Mong rằng cuốn sách này sẽ đánh thức phần trí tuệ và từ bi trong tất cả chúng ta.

Joseph Goldstein

Barre, Massachusett

Lời Tác Giả

Độc Giả Thân Mến,

Với sự khiêm tốn và chân thành mong muốn giúp các bạn tự mình nhận chân được sự bình an và hạnh phúc nội tâm, chúng tôi trình bày những bài giảng trong cuốn sách này căn cứ trên giáo pháp hay chân lý của Đức Phật và theo truyền thống của Cố Hoà Thượng Mahasi ở Rangoon, Miến Điện. Với tất cả sự hiểu biết, chúng tôi cố gắng hết sức để đem lại lợi ích cho các bạn.

Những bài pháp trong cuốn sách này đem lại cho các bạn năm lợi ích sau đây:

Trước tiên bạn sẽ biết được nhiều khía cạnh mới về Phật Pháp mà có thể bạn chưa từng nghe trước đây.

Thứ hai, nếu đã được nghe những bài giáo lý này bạn có thể củng cố kiến thức Phật Pháp của mình.

Thứ ba, nếu bạn có hoài nghi về Phật Pháp, những bài giáo lý này sẽ giúp bạn phá tan sự nghi ngờ.

Thứ tư, nếu bạn có một vài quan kiến và định kiến sai lầm, bạn có thể vất bỏ chúng nhờ bạn có một sự hiểu biết chân chính thích hợp và tôn trọng Pháp Bảo.

Điều cuối cùng và cũng là khía cạnh tròn đủ nhất là bạn có thể xác kiểm lại kinh nghiệm thực hành của mình với những gì đã được viết trong sách này. Nếu bạn có sự thực hành thâm sâu thì đây là cơ hội để bạn vui thích và hoan hỉ khi bạn biết rằng kinh nghiệm của mình phù hợp với giáo lý trong kinh điển.

Nếu bạn chưa hành thiền, có lẽ những bài pháp này sẽ khích lệ bạn bắt đầu. Rồi trí tuệ, vị thuốc bổ dưỡng nhất, sẽ đưa bạn ra khỏi khổ đau tinh thần.

Chúc các bạn có nhiều hứng khởi và tinh tấn trên đường đạo. Mong các bạn đạt đến giải thoát, mục tiêu cao thượng nhất.

Sayadaw U Pandita

Vài Lời của Người Soạn Dịch

Đây là những bài pháp được soạn dịch từ những bài giảng của Hòa Thượng Thiền Sư U. Pandita hiện là Viện trưởng Thiền Viện Panditarama ở Yangon, Miến Điện. Những bài pháp này đã được giảng trong một khóa thiền dài ba tháng tại Insight Meditation Society ở Barre, Massachusetts, Hoa kỳ. Thiền Sư U. Pandita là người kế nghiệp Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi. (Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi là vị chủ trì kỳ kết tập tam tạng lần thứ sáu, Viện trưởng đầu tiên Thiền viện Mahasi ở Yangon, Miến Điện). Các bài pháp này đã được thu băng và được làm tài liệu giảng dạy cho thiền sinh ngoại quốc hiện đang tu học tại thiền viện Panditarama cũng như các thiền viện tu tập Thiền Minh Sát ở Hoa Kỳ, Anh, Úc, Canada, Mã lai, Singapore vv... Những bài giảng này cũng đã được chọn lọc, hiệu đính lại và cho in thành sách có tên là "IN THIS VERY LIFE". Một số các thiền sinh Việt nam hành thiền dài hạn tại thiền viện Panditarama đến từ Hoa kỳ, Pháp, Thụy sĩ, Việt nam... quen thuộc với tiếng Việt hơn nên Hòa Thượng Thiền Sư giao cho chúng tôi hướng dẫn; do đó chúng tôi có cơ hội để dịch những bài giảng này làm tài liệu tu học cho các thiền sinh Việt nam đang tích cực hành thiền tại Miến Điện.

Nhận thấy đây là những bài pháp hữu ích có thể giúp cho quí Phật tử mở rộng kiến văn, đồng thời hỗ trợ cho các thiền sinh mới cũng như quí vị đã hành thiền lâu năm hiểu rõ cách thực hành và đào sâu thêm về phần lý thuyết nên chúng tôi đã thâu vào băng nhựa để gửi đến quí vị. Để phổ biến sâu rộng hơn những bài pháp hữu ích này hầu mọi người đều được hưởng lợi lạc nên ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện yêu cầu chúng tôi sửa chữa lại để in thành sách.

Cuốn sách Ngay Trong Kiếp Sống Nầy này phần lớn được soạn dịch từ cuốn IN THIS VERY LIFE cuả Hoà Thượng Thiền Sư Pandita và được bổ túc bằng những chi tiết trong các cuốn băng giảng gốc bằng tiếng Miến và tiếng Anh mà Hòa Thượng đã thuyết giảng tại Insight Meditation Society ở Barre, Massachusetts, Hoa kỳ và từ các bài pháp mà Thiền sư đã thuyết giảng cho thiền sinh ngoại quốc tại thiền viện Panditarama ở Miến Điện.

Phần trình pháp ở chương một được bổ túc đầy đủ và phần phần tóm lược cách trình pháp được nhắc lại trong phần phụ lục. Các phần trình pháp ở đây không những giúp cho thiền sinh biết rõ cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư mà còn giúp hiểu rõ cách hành thiền, hiểu rõ những gì cần phải chú tâm khi hành thiền minh sát. Hiểu rõ cách hành thiền, hiểu rõ cách trình pháp sẽ giúp cho thiền sinh có chánh niệm mạnh mẽ và có sự hiểu biết rõ ràng, chính xác trong khi hành thiền.

Để độc giả có dịp làm quen với tiếng Pali, ngôn ngữ chính trong các kinh điển Phật giáo, nên trong phần Pali-Việt đối chiếu, những từ Pali được giải thích rộng hơn và bổ túc thêm một số từ thông dụng.

Chúng tôi xin thành thật cám ơn quí vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành bản soạn dịch Ngay trong kiếp sống này ; xin chia đều phước báu của pháp thí cao quí này đến tất cả quí vị. Trước hết, chúng tôi xin thành thật cám ơn Hòa Thượng Thiền Sư Pandita đã giảng giải cặn kẽ cho chúng tôi trong những phần mà các băng dịch tiếng Anh và sách tiếng Anh chưa diễn hết ý. Tiếp đến, Thiền Sư Khippa Panno (Kim Triệu) đã hiệu đính và chỉ dẫn các khiếm khuyết. Đại Đức Trí Dũng và Đạo hữu Phạm Phú Luyện đã bỏ ra nhiều ngày cùng chúng tôi duyệt lại toàn bản soạn dịch. Sư cô Sunanda đã chép tay bản thảo, sửa lại câu văn và dịch phụ nhiều đoạn. Bản thảo gửi từ Miến Điện về Mỹ bị thất lạc nên Đại Đức Nagasena đã nghe lại băng nhựa mà đánh vào máy vi tính. Trong khi đọc vào băng, nhiều đoạn chúng tôi phải sửa theo văn nói nên khi viết thành sách câu văn đã phải thay đổi nhiều, thêm vào đó bản đánh máy được ghi lạitừ băng nhựa nên phần chấm câu v.v... không được chính xác. Hai đạo hữu Trần Minh Lợi và Từ Sơn đã thận trọng điều chỉnh lại phần chấm câu. Trước khi chuyển sang Thiền sư Kim Triệu xem xét lần cuối, Thượng Tọa Razinda, Đại Đức Chánh Thân, Sư cô Sudanta, các đạo hữu Vương Minh Thu, Đặng Trần Vinh, Sukhavati Diệu Thu, Bội Khanh, Sudhamma Ngọc Quỳnh đã cẩn thận sửa chữa những sai sót về chánh tả và kỹ thuật. Cuối cùng xin chân thành cảm ơn quí vị đã khuyến khích, đóng góp tịnh tài để cuốn sách sớm ra mắt độc giả.

Mặc dầu đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và nhiều công tác Phật sự khác nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo, do đó bản dịch này chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết. Chúng tôi thành thật xin các bậc Trưởng Thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và rất hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của các bạn Phật Tử bốn phương để lần tái bản được hoàn hảo hơn.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Tỳ kheo Khánh Hỷ

(Aggasemi Trần Minh Tài)

Lời Giới Thiệu

Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện

Như Lai Thiền viện đã có duyên lành được Ngài Thiền Sư U. Pandita trên đường hoằng pháp ở Hoa Kỳ ghé đến hướng dẫn thiền tập nhiều năm kể từ năm 1989. Ngài đã vượt trùng dương mang theo những làn sóng trầm hùng của thiền quán vỗ vào bến đời khô cạn của thiền sinh. Trong những lần pháp thoại và hướng dẫn hành thiền, Ngài như một chiến tướng oai nghi và hùng dũng trên cổ xe từ bi và trí tuệ thúc dục thiền sinh nỗ lực không ngừng nghỉ để đánh tan các đoàn quân tham lam và sân hận trên chiến trường si mê của kiếp nhân sinh. Ngài luôn luôn nhắc đi nhắc lại để cho chúng ta thấy rõ rằng giải thoát là một việc mà bất cứ ai nỗ lực thiền tập đều có thể thành đạt ngay trong kiếp sống này chứ không phải là chuyện mơ hồ như thường được nghĩ. Những lời dạy của Ngài Thiền Sư đã được đúc kết trong một khóa giảng dài ba tháng tại Hoa kỳ, được chọn lọc và dịch sang tiếng Anh có tên là in this very life. Sách dạy về thực tập thiền quán: "Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt trừ khổ thân và khổ tâm, đạt thánh quả và giác ngộ Niết bàn" như đã được Đức Phật giảng dạy trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ. Lời dạy này là những tiếng sấm rền vang xác quyết về sự khả hữu của việc giác ngộ như những tia chớp sáng loè xóa tan bầu trời đêm mịt mù tăm tối.

Nhận thấy tầm mức quan trọng của cuốn sách này đối với Phật tử và Thiền sinh Việt Nam nên Như Lai Thiền Viện thỉnh cầu Đại Đức Khánh Hỷ (Aggasemi Trần Minh Tài) hoàn chỉnh lại những bài soạn dịch mà Đại Đức đã đọc vào băng nhựa trước đây để in thành sách. Dầu bận rộn với nhiều Phật sự khác Đại Đức đã hoan hỉ nhận lời và đã hoàn mãn công tác một cách nhanh chóng và cẩn trọng. Bản soạn dịch có tựa đề Ngay Trong Kiếp Sống Này với lời văn thật súc tích, rõ ràng và trôi chảy, phản ánh trung thực tinh thần giảng dạy của Ngài Thiền Sư. Đây là một công trình soạn dịch thật công phu đòi hỏi khả năng thông hiểu giáo lý và kinh nghiệm thực chứng. Ngoài ra Đại Đức đã bổ túc nhiều phần mà Ngài thiền Sư đã giảng dạy nhưng không được ghi lại trong bản tiếng Anh. Như Lai Thiền Viện xin được tán thán công đức và chân thành cảm tạ Đại Đức đã cho Thiền Viện đặc ân ấn tống cuốn Ngay Trong Kiếp Sống Này. Cầu mong phước báu Đại Đức đã vun bồi sẽ là nhân lành hỗ trợ sự viên thành trí tuệ giải thoát của Đại Đức trên đường tu tập Giới, Định, Huệ.

Như Lai Thiền Viện lấy làm vinh dự giới thiệu bản soạn dịch Ngay Trong Kiếp Sống Này đến Thiền Sinh và Phật Tử.

Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện

1215 Lucretia Avenue

San Jose. CA 95122. USA

Tel. (408) 294 4536

[Mục Lục]

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.