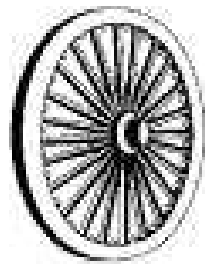


**Giới thiệu
về**

Thiền Vipassana



**Do
Thiền sư S. N. GOENKA
Và những Thiền sư Phụ tá hướng dẫn**

GIỚI THIỆU VỀ THIỀN VIPASSANA

*Do Thiền Sư S. N. Goenka và những Thiền sư Phụ tá
giảng dạy theo truyền thống của Sayagi U Ba Khin*

Thiền Vipassana là một phương pháp đơn giản và thực tiễn để đạt được an lạc thực sự cho tâm hồn và đưa đến một cuộc sống hạnh phúc và có ích. Vipassana có nghĩa là “nhìn thấy sự việc đúng như thật”. Đây là một tiến trình hợp lý để thanh lọc tâm bằng cách tự quan sát.

Thỉnh thoảng chúng ta đều cảm thấy bức rứt, bức bối và bất ổn. Khi bị khổ sở, chúng ta không giữ cho riêng mình, mà trái lại thường làm cho những người khác bị khổ lây. Chắc chắn đây không phải lối sống đúng đắn. Chúng ta đều mong ước được sống an lạc với chính mình và hòa hợp với những người xung quanh. Tóm lại, con người là những sinh vật sống thành xã hội: chúng ta phải sống và giao tiếp với những người khác. Thế thì làm thế nào để chúng ta có thể sống một cách an lạc được? Làm thế nào để chúng ta có thể duy trì sự hài hòa cho bản thân đồng thời duy trì sự an lạc và hài hòa chung quanh chúng ta?

Vipassana giúp chúng ta đạt được sự an lạc nội tâm. Vipassana giúp thanh lọc tâm, giải thoát tâm khỏi khổ đau cùng những nguồn gốc sâu xa của phiền não. Sự thực tập sẽ đưa ta từng bước một đến mục đích tâm linh cao cả nhất là sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não của tâm hồn.

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ

Vipassana là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn Độ. Vipassana được Đức Phật Gotama tái phát hiện 2.500 năm trước đây, và là tinh túy của những gì Ngài thực hành và giảng dạy trong suốt bốn mươi lăm năm. Vào thời của Đức Phật, rất nhiều người thuộc mọi giai cấp trong xã hội Ấn Độ đã thoát khỏi khổ đau nhờ thực tập Vipassana, giúp họ đạt được thành quả lớn lao trên mọi phương diện của cuộc sống. Sau một thời gian phương pháp này được truyền sang những quốc gia lân cận như Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan và những nước khác. Tại đó, Vipassana cũng gặt hái được những thành quả tốt đẹp tương tự.

Năm thế kỷ sau thời của Đức Phật, truyền thống cao quý của Vipassana biến mất khỏi Ấn Độ. Tinh túy của phương pháp này cũng biến mất tại những nơi khác. Tuy nhiên tại Miến Điện, Vipassana được gìn giữ bởi nhiều thế hệ thiền sư đầy thành tâm. Từ thế hệ này sang thế hệ khác, trong hơn 2500 năm, những nhà sư này gìn giữ phương pháp cùng cách thức được nguyên vẹn như thời nguyên thủy. Viên ngọc vô giá Vipassana, từ lâu được gìn giữ trọn vẹn tại Miến Điện, bây giờ đang được thực tập trên khắp thế giới. Ngày nay, càng ngày càng nhiều người có cơ hội học được nghệ thuật sống này.

THIỀN SƯ S. N. GOENKA

Ngày nay, Vipassana được Thiền Sư S.N. Goenka giới thiệu trở lại. Ông được Sayagi U Ba Khin, một thiền sư nổi tiếng tại Miến Điện, cho phép giảng dạy Vipassana. Trước khi qua đời vào năm 1971, Thiền Sư U Ba Khin đã có cơ hội thấy một trong những ước mơ ấp ủ của mình trở thành hiện thực. Ông có một ước vọng là Vipassana sẽ trở lại Ấn Độ, nơi nó sanh trưởng, để giúp quốc gia này thoát khỏi rất nhiều khó khăn. Ông cảm thấy chắc chắn sau đó, từ Ấn Độ, Vipassana sẽ lan rộng khắp thế giới, đem đến lợi ích cho toàn thể nhân loại.

Thiền Sư S. N. Goenka bắt đầu dạy những khóa thiền Vipassana tại Ấn Độ vào năm 1969. Mười năm sau Ông bắt đầu giảng dạy tại những nước khác. Trong ba thập niên từ khi bắt đầu, Ông đã giảng dạy hàng trăm khóa thiền 10 ngày và đào tạo được hơn 700 Thiền Sư Phụ Tá để giảng dạy hàng ngàn khóa thiền tại hơn 90 quốc gia gồm các nước như Cộng hòa nhân dân Trung Quốc, Nam Phi, Nga, Đài Loan, Mông Cổ, Secbia, các Tiểu vương quốc Ả rập Thống Nhất, Campuchia, Philippin, Cuba và tất cả những nước tại Nam Mỹ. Cho tới năm 2003 đã có hơn 90 trung tâm chuyên đề thực tập Vipassana, kể cả 10 trung tâm tại Bắc Mỹ.

Thiền Sư Goenka là khách mời diễn thuyết tại những diễn đàn nổi tiếng như Hội Nghị Thượng Đỉnh Thiên Niên Kỷ Thế Giới Về Hòa Bình tại Liên Hiệp Quốc, và tại Hội Nghị Kinh Tế Thế Giới tại Davos, Thụy Sĩ. Ông giảng dạy và truyền bá một thông điệp duy nhất đó là hạnh phúc lâu dài chỉ đạt được bằng cách thanh lọc tâm.

THỰC TẬP

Muốn học thiền Vipassana, điều cần thiết là phải tham dự một khóa thiền nội trú 10 ngày dưới sự hướng dẫn của một thiền sư có kinh nghiệm. Mười ngày thực tập liên tục được thừa nhận là thời gian tối thiểu để học được những điều chính yếu của phương pháp để có thể áp dụng Vipassana vào đời sống hằng ngày. Trong suốt thời gian của khóa thiền, thiền sinh sống trong phạm vi của trung tâm, không liên lạc với thế giới bên ngoài. Thiền sinh tránh không đọc hoặc viết, tạm ngưng những lễ nghi tôn giáo hoặc các phương pháp thiền khác. Hằng ngày thiền sinh tuân theo một thời khóa biểu gắt gao gồm 10 giờ ngồi thiền xen lẫn với những giờ nghỉ. Thiền sinh cũng giữ im lặng và không liên lạc với những người đồng tu. Tuy nhiên, thiền sinh có thể hỏi Thiền Sư khi nào thấy cần hoặc có thể liên lạc với ban tổ chức về những nhu cầu liên quan đến thức ăn, sức khỏe, ...

Sự tập luyện gồm có ba phần. Đầu tiên thiền sinh tập tránh những hành động có hại. Trong khóa thiền, thiền sinh cam kết giữ năm giới, đồng ý tránh không giết hại sinh vật, trộm cắp, nói không đúng sự thật, sinh hoạt tình dục và dùng những chất gây say. Quy chế đạo đức đơn giản này, cùng với việc giữ im lặng giúp cho đầu óc được tĩnh lặng, nếu không, nó sẽ quá dao động không thể thực hiện công việc tự quan sát được.

Bước thứ hai là tạo được một tâm trí vững vàng và chuyên chú hơn bằng cách tập giữ sự chú tâm của mình vào một thực tại tự nhiên đó là hơi thở luôn luôn thay đổi khi chúng đi vào và đi ra khỏi lỗ mũi. Vào ngày thứ tư, đầu óc trở nên tĩnh lặng hơn, chuyên chú hơn để dễ dàng thực hành phần thứ ba là thực tập Vipassana, là quan sát cảm giác trên khắp cơ thể, hiểu được bản chất luôn luôn thay đổi của cảm giác bằng thực nghiệm và giữ được sự bình tâm bằng cách không phản ứng lại các cảm giác. Ta thể nghiệm được chân lý phổ quát của vô thường, khổ và vô ngã. Sự nhận biết chân lý qua thực nghiệm này là phương cách thanh lọc tâm.

Toàn thể sự thực tập thật ra chỉ là một sự rèn luyện tinh thần. Cũng như tập thể dục để trau dồi sức khỏe về thể xác, Vipassana có thể dùng để phát triển một tinh thần minh mẫn.

Thiền sinh được chỉ dẫn cách hành thiền một cách mạch lạc nhiều lần trong ngày và sự tiến bộ mỗi ngày được giảng giải trong buổi pháp thoại vào buổi tối bằng video của Thiền sư Goenka. Thiền sinh giữ hoàn toàn im lặng trong chín ngày đầu. Vào ngày thứ mười, thiền sinh học cách thực tập *Metta* (thiền từ tâm) và được nói chuyện trở lại. Đây là thời gian chuyển tiếp để trở lại cuộc sống bình thường. Khóa thiền chấm dứt vào buổi sáng ngày thứ mười một.

TÀI CHÁNH CHO KHÓA THIỀN

Tất cả các khóa thiền hoạt động hoàn toàn do sự đóng góp tự nguyện. Không phải trả tiền để tham dự khóa thiền, ngay cả chi phí về nơi ăn và chốn ở. Tất cả mọi phí tổn đều do sự hiến

tặng của những thiên sinh, sau khi đã hoàn tất một khóa thiền và thu lượm được những lợi ích từ Vipassana, muốn giúp những người khác có được cơ hội tương tự. Cả Thiền sư Goenka lẫn các Thiền sư Phụ tá đều không nhận thù lao: họ và những người phục vụ khóa thiền công hiến thì giờ của họ. Do đó Vipassana được truyền dạy mà không bị thương mại hoá.

PHƯƠNG PHÁP KHÔNG TÔNG PHÁI

Mặc dù được lưu truyền trong truyền thống Phật giáo, nhưng Vipassana có thể được mọi người thuộc mọi thành phần chấp nhận và thực hành. Chính Đức Phật giảng dạy Dhamma (phương pháp, chân lý, con đường giải thoát). Phương pháp dựa trên căn bản là mọi người đều có những khó khăn giống nhau, và phương pháp thiết thực có thể diệt trừ được những khó khăn này có thể được mọi người áp dụng. Hơn nữa, Vipassana không tạo ra sự lệ thuộc vào người giảng dạy. Vipassana dạy cho những người thực tập phải độc lập. Khóa thiền mở rộng cho bất cứ người nào thành tâm muốn học cách thiền, không phân biệt dân tộc, tín ngưỡng hoặc xứ sở. Những người theo đạo Thiên Chúa, đạo Do Thái, Ấn Độ giáo, Jains, Hồi giáo, Sikhs, Phật giáo và những tôn giáo khác – nam tu sĩ, linh mục, nữ tu sĩ cũng như các cư sĩ tại gia – đều đã thực tập Vipassana thành công.

Bệnh là bệnh chung, do đó thuốc chữa phải là thuốc chữa chung. Ví dụ, khi chúng ta nóng giận, sự nóng giận này không phải là sự nóng giận của người theo Thiên Chúa giáo hoặc Hồi giáo, sự nóng giận của người Trung Hoa hoặc người Mỹ. Tương tự, sự thương yêu và lòng từ bi không dành riêng cho bất cứ một sắc dân hoặc một nhóm người nào. Chúng là phẩm chất chung của con người đạt được nhờ sự trong sạch hóa tâm hồn. Nhiều người thuộc mọi thành phần đang tập Vipassana nhận thấy họ trở thành con người tốt đẹp hơn.

NHỮNG KHÓ KHĂN TRÊN THẾ GIỚI

Những sự phát triển trong các lĩnh vực khoa học và kỹ thuật, giao thông, truyền thông, nông nghiệp và y khoa đã cách mạng hóa cuộc sống con người về mặt vật chất. Nhưng sự tiến bộ này chỉ ở bề ngoài, trong thâm tâm, con người trong thời đại này sống trong một trạng thái tinh thần và tình cảm đầy căng thẳng ngay cả tại những nước tiên tiến và giàu có.

Dân chúng tại mọi quốc gia đều vô cùng khổ sở vì những thành kiến về màu da, chủng tộc, tông phái và giai cấp. Sự nghèo đói, chiến tranh, vũ khí hủy diệt hàng loạt, bệnh tật, nghiện ngập, sự đe dọa của nạn khủng bố, ô nhiễm môi trường và sự suy thoái về giá trị đạo đức – tất cả đều đưa đến bóng tối bao trùm tương lai của nền văn minh. Người ta chỉ cần liếc qua trang đầu của một tờ báo hằng ngày là biết ngay sự khổ sở triền miên và sự tuyệt vọng sâu xa đang hành hạ con người trên khắp trái đất. Có lối thoát nào cho những khó khăn hầu như tuyệt vọng này không?

Câu trả lời, dĩ nhiên là có. Nhiều người ở khắp nơi đang sốt sắng tìm cách để đạt được sự an lạc và hòa hợp, phương cách có thể mang lại niềm tin về phẩm chất tốt đẹp sẵn có của con người và tạo nên một môi trường tự do và an toàn không còn bị lợi dụng về xã hội, tôn giáo, và kinh tế. Vipassana chính là phương pháp đó.

VIPASSANA VÀ SỰ THAY ĐỔI TRONG XÃ HỘI

Vipassana là con đường đưa đến giải thoát khỏi mọi đau khổ: diệt trừ thèm muốn, chán ghét và vô minh vốn là căn nguyên của mọi khổ đau của chúng ta. Những người thực tập Vipassana trút bỏ từ từ những căn nguyên gốc rễ của đau khổ và thoát khỏi những căng thẳng cố hữu để sống một cuộc sống an lạc, lành mạnh và có ích.

Chương trình Vipassana 10 ngày cho tù nhân và ban quản trị được đưa vào nhiều nơi tại Ấn Độ cũng như tại Mỹ, Anh, New Zealand, Đài Loan và Nepal. Có hai trung tâm thường xuyên tại những nhà tù tại Ấn Độ, nơi có hơn 10.000 tù nhân đã tham dự những khóa thiền. Khởi nguồn của ý tưởng độc đáo này nảy sinh đầu tiên vào năm 1975 – 1977 từ những khóa thiền Vipassana trong trại tù trung ương Jaipur và trường cảnh sát Jaipur. Hai thập niên sau, các hạt giống đó trở thành một khóa thiền đông đảo với hơn 1.000 tù nhân tại nhà tù lớn nhất Ấn Độ, trại tù trung ương Tibar tại New Delhi. Sự kiện độc đáo này được thu hình trong cuốn phim đoạt giải “Hành Thiền Vipassana trong lúc ở tù” (Doing time, Doing Vipassana).

Chính phủ Ấn Độ đề nghị đưa Vipassana thành một biện pháp cải tạo cho mọi nhà tù. Thêm vào đó, cũng nằm trong chương trình huấn luyện, hàng ngàn viên chức cảnh sát đã hoàn tất những khóa thiền tại trường cảnh sát tại Delhi như một phần trong chương trình huấn luyện.

Tại Mỹ, Vipassana được đưa vào chương trình cải tạo tại Trung Tâm Phục Hồi Bắc Mỹ (NRF) tại Seattle từ năm 1977 và chấm dứt năm 2002 khi nhà tù đóng cửa. Nhờ những thành quả khích lệ trong các khóa thiền 10 ngày tại NRF, vào năm 2002, Viện Y Tế Quốc Gia đã cấp cho trường đại học Washington một khoản trợ cấp ba năm để nghiên cứu về tác dụng trị liệu lâu dài của thiền Vipassana đối với những tù nhân nghiện ngập. Hai khóa thiền Vipassana cũng đã được tổ chức tại nhà tù San Francisco.

Cuộc đời công chức của Sayagi U Ba Khin, thầy của Thiền Sư Goenka, là một thí dụ đáng chú ý. Là bộ trưởng của nhiều bộ tại Liên Bang Miến Điện, Sayagi đặt nặng vấn đề trách nhiệm, kỷ luật và đạo đức cho người dưới quyền bằng cách dạy Vipassana cho họ. Năng suất làm việc gia tăng gấp bội, và tham nhũng hầu như biến mất.

Bộ Gia Cư thuộc chính phủ Rajasthan cũng thay đổi một cách tương tự. Maharashtra, một bang có nền công nghiệp phát triển nhất tại Ấn Độ, vào năm 1996, bắt đầu cho nhân viên, cứ ba năm một lần, được nghỉ có lương để thực tập Vipassana, giúp họ đối phó với những căng thẳng.

Hàng chục ngàn học sinh tại Ấn Độ được dạy cách thiền hơi thở là bước đầu của Vipassana. Cả phụ huynh lẫn giáo chức đều báo cáo sự gia tăng việc tập trung tư tưởng và giảm thiểu vấn đề kỷ luật trong số những học sinh tham dự. Khóa thiền Vipassana cũng được tổ chức cho những người bị khuyết tật gồm cả người khiếm thị và bệnh phong cùi. Những chương trình khác nhắm vào những người nghiện ma túy, trẻ em không nhà, sinh viên và các giám đốc doanh nghiệp.

Những thí nghiệm này cho thấy việc thay đổi xã hội phải bắt đầu từ từng cá nhân. Thay đổi xã hội không thể hoàn toàn dựa vào thuyết giảng và giáo lý. Kỷ luật và hành vi đạo đức không thể áp đặt vào học sinh chỉ bằng sách vở. Người phạm tội không thể trở thành công dân tốt vì sợ bị trừng phạt. Những xung đột giữa các sắc dân và giáo phái không thể giải quyết bằng các biện pháp trừng phạt. Lịch sử đã chứng minh sự thất bại của những giải pháp này.

Cá nhân là chìa khóa để giải quyết vấn đề. Mỗi người phải được đối xử bằng tình thương và từ tâm. Mỗi người phải được huấn luyện để cải thiện – không phải bằng cách hô hào phải tuân theo giới luật đạo đức mà bằng cách phát sinh lòng mong muốn thay đổi một cách chân thành. Con người phải được hướng dẫn cách tìm hiểu bản chất thật sự của mình, để bắt đầu một tiến trình có thể mang lại thay đổi và đưa đến việc trong sạch hóa tâm hồn. Đây là sự thay đổi duy nhất sẽ tồn tại lâu dài.

Vipassana có khả năng thay đổi tâm tính con người. Dịp may đang chờ đón những ai thật lòng muốn cố gắng thực tập.

Muốn biết thêm chi tiết về Thiền Vipassana, xin vui lòng liên lạc với ban tổ chức Thiền Vipassana cho người Việt:

- Email: vipassana.viet@gmail.com

- Hoặc viếng trang web www.dhamma.org/vi (tiếng Việt)
www.dhamma.org (tiếng Anh)