

GIỚI THIỆU VỀ THIỀN VIPASSANA

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

Introduction to Vipassana Meditation

as taught by S. N. GOENKA and his assistant teachers in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

Phương pháp 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 hữu dụng. Vipassana có nghĩa là “nhìn thấy sự việc đúng như nó đang là”. Đây là một đường lối hợp lý để thanh lọc tâm bằng cách tự quan sát.

Thỉnh thoảng chúng ta đều cảm thấy bất rút, bực bội và bất ổn. Khi chúng ta khổ sở, chúng ta không giữ cho riêng mình, trái lại chúng ta thường ban phát cho những người khác. Chắc chắn đây không phải lối sống đúng cách. Chúng ta đều mong ước được sống an lạc với chính mình và với những người chung quanh. Tóm lại, con người là những sinh vật sống hợp quần: chúng ta phải sống và giao tiếp với những người khác. Thế thì làm thế nào để chúng ta có thể sống an lạc được? Làm thế nào để chúng ta có thể duy trì hài hòa cho chúng ta, duy trì an lạc và hài hòa chung quanh chúng ta?

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

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ

Vipassana là một phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn độ. Nó được Đức Phật Gotama tái phát hiện 2500 năm trước đây, và nó là tinh túy những gì Ngài thực hành và giảng dạy trong suốt 45 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 thành quả lớn lao. Sau một thời gian phương pháp này được truyền sang những quốc gia lân cận như Miến điện, Tích lan, 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 tại Ấn độ. Cốt tủy của phương pháp này cũng biến mất tại những nơi khác. Tuy nhiên tại Miến điện, Vipassana được bảo quản bởi một số thiền sư đầy thành tâm. Từ thế hệ này

qua thể hệ khác, trong hơn 2500 năm, những thiền sư này giữ phương pháp cùng cách thức tu tập nguyên vẹn như thời nguyên thủy. Viên ngọc vô giá Vipassana, từ lâu được 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

Thời 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 có cơ hội thấy một trong những ước mơ ấp ủ của mình thành tựu. Ông có một ước vọng là Vipassana phải 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, nó sẽ lan tràn khắp thế giới, đem đến phúc lợi cho toàn thể nhân loại. Thiền sư S. N. Goenka bắt đầu mở những khóa thiền Vipassana tại Ấn độ vào năm 1969, mười năm sau ông 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 phụ giáo. Những vị phụ giáo đã dạy hàng ngàn khóa thiền tại hơn 90 quốc gia gồm các nước như Cộng hòa nhân dân Trung Hoa, Nam phi, Nga, Đài loan, Mông cổ, Tây bá lợi á, Trung đông, Căm bốt, Phi luật tân, Cuba và tất cả những nước tại Nam Mỹ. Cho tới năm 2003 đã có hơn 90 trung tâm chuyên để 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 Thế giới tại Liên Hiệp Quốc, và tại Hội Nghị Kinh Tế Thế Giới tại Davos, Swizerland. Ông giảng dạy và truyền bá một thông điệp duy nhất: 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 dưới sự hướng dẫn của một thiền sư có khả năng. Mười ngày thực tập liên tục được công nhận là thời gian tối thiểu, để học được những chủ yếu của phương pháp, để có thể áp dụng Vipassana vào đời sống hằng ngày. Suốt trong 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 lối thiền khác. Hằng ngày thiền sinh tuân theo một thời khóa biểu gắt gao gồm 10 tiếng ngồi thiền xen lẫn với những giờ nghỉ. Thiền sinh cũng giữ im lặng và không liên lạc với những người đồng khóa. Tuy nhiên, thiền sinh có thể nói với thầy giáo khi nào thấy cần hoặc có thể liên lạc với ban hướng dẫn về những nhu cầu liên quan đến thức ăn, sức khoẻ v.v...

Sự tập luyện gồm có ba giai đoạn. Đầu tiên thiền sinh tập tránh những hành động có hại. Trong khóa thiền, thiền sinh giữ năm giới, đồng ý tránh không: giết hại sinh vật, trộm cắp, nói không đúng sự thật, tình dục và dùng ma túy. Lối sống đạo đức đơn giản

này, cùng với việc giữ im lặng giúp cho đầu óc được tĩnh lặng, nếu không, nó sẽ quá giao động để làm công việc tự quan sát.

Giao đoạn thứ hai là tạo được một trí óc vững vàng và chuyên trú hơn bằng cách tập giữ sự chú tâm của mình vào một thực thể tự nhiên của hơi thở luôn luôn thay đổi khi chúng vào, ra khỏi lỗ mũi. Vào ngày thứ tư, đầu óc trở nên tĩnh lặng hơn, chuyên chú hơn để dễ dàng theo giai đoạn thứ ba, thực tập Vipassana : quan sát cảm giác trên khắp cơ thể, hiểu bằng trực nghiệm, trạng thái thay đổi của cảm giác và tạo được sự bình tâm bằng cách không phản ứng lại cảm giác. Ta trực nghiệm được chân lý chung của vô thường, khổ và vô ngã. Sự nhận biết chân lý qua trực 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 thể xác, Vipassana có thể dùng để phát triển một tâm hồn minh mẫn.

Thiền sinh được chỉ dẫn cách thiền một cách mạch lạc nhiên lần trong một ngày và tiến bộ mỗi ngày được giảng giải trong buổi pháp thoại vào buổi tối bằng video của Thiền sư Goenka. Giữ hoàn toàn im lặng trong chín ngày đầu. Vào ngày thứ mười, thiền sinh học cách thực tập Metta (thiền từ bi) và được nói chuyện trở lại. Đây là lúc giao thời để trở lại cuộc sống bình thường. Khoá 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 tự nguyện đóng góp. Không phải trả tiền cho khóa thiền, ngay cả chi phí về nơi ăn và chốn ở. Tất cả mọi phí tổn đều do sự đóng góp của những thiền sinh, sau khi hoàn tất một khóa thiền và thấu lượm được những lợi ích từ Vipassana, muốn giúp những người khác có được cơ hội tương tự. Cả Thiền sư Goenka lẫn các phụ giáo của ông đều không nhận thù lao: họ và những người phục vụ khóa thiền cống hiến thì giờ của họ. Do đó Vipassana được truyền dạy mà không bị thương mại hoá.

PHƯƠNG PHÁP KHÔNG TÔNG PHÁI

Mặc dù Vipassana được lưu truyền theo đường lối Phật giáo, nhưng nó có thể được mọi người thuộc mọi thành phần chấp nhận và thực hành. Chính Đức Phật giảng dạy Pháp (phương pháp, chân lý, đường lối). Phương pháp dựa trên căn bản là mọi người đều có những khó khăn giống nhau, và phương pháp hữu dụng có thể diệt trừ những khó khăn này có thể được mọi người áp dụng. Hơn nữa, nó không tạo ra sự lệ thuộc vào người giảng dạy. Vipassana dạy những người thực tập phải độc lập. Khóa thiền mở rộng cho bất cứ ai thành tâm muốn học cách thiền, không phân biệt sắc tộc, tín ngưỡng hoặc quốc gia. Những người theo đạo Thiên chúa, đạo Do thái, Ấn độ giáo, Jains, Hồi giáo,

Sikhs, Phật giáo và những tôn giáo khác – tăng sĩ, linh mục, ni sư 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 do sự trong sạch của 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

Mở mang trong những lãnh vực về khoa học và kỹ thuật, giao thông, truyền thông, nông nghiệp và y khoa chuyển hóa con người về mặt vật chất. Nhưng sự tiến bộ này chỉ ở bề ngoài, trong thâm tâm, con người trong thời đại mới sống trong một trạng thái tinh thần và tình cảm đầy căng thẳng, ngay cả tại những nước tiên tiến.

Dân chúng tại mọi quốc gia đều vô cùng khổ sở vì những bất công về màu da, chủng tộc, tông phái và giai cấp. Sự nghèo đói, chiến tranh, vũ khí tàn sát tập thể, bệnh tật, nghiện hút, sự đe dọa của khủng bố, môi trường ô nhiễm và sự suy thoái về giá trị đạo đức - tất cả đều đưa đến bóng tối bao trùm tương lai của 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 mặt đất. Có lối thoát nào cho những khó khăn hầu như tuyệt vọng này không? Câu trả lời, dĩ nhiên là có. Con người ở khắp nơi đang sốt sắng tìm cách để đạt được an lạc và ổn định, tìm phương pháp có thể mang lại sự tin tưởng 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, kinh tế. Vipassana là phương pháp đó.

VIPASSANA VÀ SỰ THAY ĐỔI TRONG XÃ HỘI

Vipassana là đường lối đưa đến giải thoát khỏi khổ: nó diệt trừ thềm 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 hữu dụng.

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, Tân Tây Lan, Đài loan và Nepal. Có hai trung tâm thường trực tại những nhà tù tại Ấn độ, nơi có hơn 10,000 tù nhân đã tham dự khóa thiền. Khởi nguồn của ý tưởng độc đáo này nảy sinh đầu tiên vào năm 1975 - 1977 tại khóa thiền Vipassana trong trại tù trung ương Jaipur và trường cảnh sát Jaipur. Hai thập niên sau chúng trở thành một khóa thiền đồng đạo với hơn 1000 tù nhân tại nhà tù lớn nhất Ấn độ, trại tù trung ương Tibar tại New Delhi. Sự kiện ngoại hạng này được thu

hình trong cuốn phim đoạt giải “Thiền Vipassana trong lúc ở tù” (Doing time, Doing Vipassana).

Chính phủ Ấn độ đề nghị Vipassana là đường lối cải huấn cho tất cả 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.

Tại Mỹ, Vipassana được thêm vào chương trình cải huấn tại Trung tâm Cải huấn Bắc mỹ (NRF) tại Seattle từ năm 1977 đến năm 2002 thì chấm dứt. Nhờ những kết quả khích lệ trong những khóa thiền 10 ngày tại NRF, vào năm 2002, Viện Y Tế Quốc gia đã cấp cho trường đại học Washington một trợ cấp ba năm để nghiên cứu về ảnh hưởng lâu dài của thiền Vipassana đối với những tù nhân nghiện ngập. Hai khóa thiền Vipassana cùng đã được tổ chức tại nhà tù San Francisco.

Cuộc đời công chức của Sayagi U Ba Khin, sư phụ 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 nhiệm vụ, kỷ luật và đạo đức cho người dưới quyền bằng cách dạy Vipassana cho họ. Mức hữu hiệu gia tăng gấp bội, và tham nhũng hầu như biến mất. Bộ gia cư thuộc chính phủ Rajasthan cũng lột xác một cách tương tự. Maharashtra, một tiểu bang nhiều kỹ nghệ nhất của 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 căng thẳng.

Hàng ngàn học sinh tại Ấn độ được dạy cách thiền hơi thở là một lối thiền tiên khởi của Vipassana. Cả phụ huynh lẫn giáo chức 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 mù và cùi. Những chương trình khác nhắm vào những người nghiện hút, trẻ em không nhà, sinh viên và các giám đốc thương nghiệp.

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

Cá nhân là chủ yếu. Mỗi người phải được đối xử bằng tình thương và từ tâm. Mỗi người phải được huấn luyện để cải thiện – không phải bằng sự bắt buộc phải tuân theo giới luật đạo đức, nhưng bằng cách phát sinh lòng mong muốn chân thật để thay đổi. Con người phải được chỉ dạy cách tìm hiểu bản tính thật của mình, để bắt đầu đường lối có thể mang lại thay đổi và đưa đến việc thanh lọc tâm hồn. Đây là sự thay đổi sẽ tồn tại lâu dài.

Vipassana có khả năng thay đổi tâm tính con người. Dịp may đang chờ đón những ai thật tình muốn bỏ công tập thủ.