

# GIỚI THIỆU VỀ THIỀN VIPASSANA

Vipassana International Academy  
Thích Minh Diệu Dịch

---o0o---

*<http://thuvienhoasen.org>*

Mục Lục

NGUỒN GỐC LỊCH SỬ  
PHƯƠNG CÁCH HÀNH TRÌ  
CÁC KHÓA TU TẬP  
MỘT PHƯƠNG PHÁP TU TẬP  
THUẦN TÚY  
MÔI TRƯỜNG THẾ GIỚI NGÀY  
NAY  
VIPASSANA VÀ SỰ CHUYỂN ĐỔI  
XÃ HỘI

---o0o---

Thiền Vipassana (thiền minh sát tuệ) là một phương pháp tu đơn giản, thực tế mang lại kết quả là tâm an lạc và hướng đến một đời sống lợi lạc và hạnh phúc. Vipassana có nghĩa là "thấy mọi sự vật như thật bản chất của chúng ngay trong lúc quan sát"; nó là một tiến trình logic của việc thanh lọc tâm qua phương cách tự quán chiếu (self-observation) .

Trải qua tiến trình thời gian, chúng ta sẽ kinh nghiệm tất cả sự lo âu, sự trạo hối và sự bất hòa. Khi chúng ta khổ, chúng ta không giữ nổi khổ trong tâm chúng ta; thay vì , chúng ta làm phiền đến người khác. Rõ ràng , đây không phải là phương cách thích hợp để sống.

Tất cả chúng ta mong muốn sống trong an bình giữa chúng ta và mọi người xung quanh. Sau hết, con người là những người sống trong xã hội; chúng ta phải sống và ban giao với họ. Làm thế nào chúng ta có thể sống một đời sống an bình? Làm thế nào chúng ta có thể duy trì an hòa trong chúng ta, và duy trì hòa bình và hài hòa xung quanh chúng ta?

Vipassana có thể giúp chúng ta sống an lạc và hài hòa; nó làm thanh tịnh tâm, giải thoát tâm ra khỏi khổ đau và những nguyên nhân cội rễ của khổ đau. Hành trì, tuần tự dẫn đến mục đích thiêng liêng cao nhất của sự giải thoát hoàn toàn tất cả mọi ô nhiễm thuộc về tâm lý.




---o0o---

## NGUỒN GỐC LỊCH SỬ

Vipassana là một trong những phương pháp thiền định xưa nhất của Ấn Độ. Nó được Đức Phật Thích Ca khám phá lại cách đây trên 2500 năm, và nó là phương pháp cốt lõi mà Đức Phật đã tu tập và giảng dạy trong suốt 45 năm hoằng hóa của ngài. Vào thời Đức Phật, nhiều người sống vùng bắc Ấn Độ (ngày nay thuộc tiểu bang Bihar và Uttar Pradesh) dựa vào phương pháp tu tập vipassana, đã thoát khỏi mọi trói buộc khổ đau trong đời và họ đã thành tựu ở những thứ bậc cao về sự chứng đạt trong mọi lãnh vực của cuộc sống. Trải qua thời gian, phương pháp thiền vipassana đã lang truyền sang các nước

láng giềng như Burma(miền điện), Sri Lanka ( Tích lan), Thailand( Thái lan) và những nước khác, ở những nước này nguồn thiền cũng đã mang lại kết quả lợi ích lớn lao như ở Ấn Độ.

Trải qua năm thế kỷ sau khi Đức Phật diệt bần, giáo lý cao quý của nguồn thiền Vipassana đã biến mất khỏi Ấn Độ. Giáo lý nguyên thủy cũng không còn ở Ấn Độ. Tuy nhiên, ở Burma (Miền điện), nó được bảo tồn từ nhiều thế hệ của Các vị Thầy tận tâm bảo trì, từ thế hệ này sang thế hệ khác, trải qua hơn 2000 năm, dòng truyền trao tận tụy này(bởi các vị Thầy) đã chuyển trao phương pháp thiền định trong hình thức thuần túy nguyên thủy của nó.

Ở    ời đại chúng ta, thiền Vipassana được giới thiệu trở lại Ấn Độ, cũng như những người dân từ hơn tám mươi quốc gia khác nhau, bởi Thiền sư S. N. Goenka (Thầy SNG). Thầy SNG được Vị thầy nổi tiếng thiền vipassana Miến Điện (Sayagyi U Ba Khin) giao trọng trách dạy thiền Vipassana. Trước khi Ngài tịch vào năm 1971, Thầy Sayagyi đã chứng kiến một trong những mơ ước nhất (của Ngài) đã thành sự thật. Ngài đã mong ước sẽ đưa nguồn thiền Vipassana trở lại Ấn Độ, quê hương của nó, để Nó giúp mọi người giải trừ những khổ đau. Từ Ấn Độ, Thầy đã cảm nhận chắc chắn rằng rồi đây nó sẽ truyền bá rộng

ra khắp thế giới vì lợi ích an lạc cho nhân loại.

Thầy SNG đã bắt đầu hướng dẫn những khóa Vipassana ở Ấn Độ vào năm 1969; mười năm sau, Ngài cũng bắt đầu dạy thiền ở các quốc gia khác. Vào năm thứ 23 từ khi Ngài bắt đầu dạy, Thầy SNG đã hướng dẫn trên 350 khóa 10 ngày về thiền Vipassana, và đã đào tạo trên 120 Vị Thầy phụ tá, những vị Thầy này đã hướng dẫn trên 1200 khóa khắp mọi nơi trên thế giới.

Hơn nữa, có tất cả 19 trung tâm dành cho tu tập Vipassana được thành lập; bảy trung tâm ở Ấn Độ, những trung tâm còn lại ở tám quốc gia khác. Pháp bảo vô giá của Vipassana, được duy trì

trong một thời gian lâu dài ở tiểu quốc Burma, bây giờ nó đã được hành trì ở nhiều nơi trên khắp thế giới. Ngày nay, con số người tham gia ngày một tăng có cơ hội để học nghệ thuật sống này nó mang lại an lạc và hạnh phúc lâu dài cho họ.

Trong quá khứ, Ở Ấn Độ đặc biệt được xem như là một vị Thầy thế giới. Vào thời chúng ta, Chân lý phát nguồn từ lưu vực sông Hằng(Giáo pháp Đức phật) một lần nữa đang tuông trào ra từ Ấn Độ đến những thế giới khát khao về nó.

---o0o---



## PHƯƠNG CÁCH HÀNH TRÌ

Học thiền Vipassana, tốt nhất nên tham gia khóa mười ngày dưới sự hướng dẫn của một Vị thầy Kinh nghiệm. Trong thời gian hành trì, thiền sinh chỉ lưu trú trong khu vực của trung tâm tu thiền, không tiếp xúc môi trường ngoài khu vực trung tâm. Các thiền sinh không được đọc, viết và duy trì phương pháp tu tập của bất kỳ tôn giáo nào khác hoặc các giáo điều khác. Phải tuân theo mệnh lệnh của bản nội qui sinh hoạt hằng ngày gồm có mười tiếng ngồi thiền định. Phải hành trì tịnh khẩu, không nói chuyện với bạn đồng tu, tuy nhiên, thiền sinh tự do trình bày vấn đề thiền định với vị Thầy hướng dẫn và những vấn đề khác với ban quản lý.

Có ba bước cho việc hành trì. Bước một, thiên sinh từ bỏ các hành động có khả năng gây hại. Họ phải hành trì năm giới cấm: từ bỏ sát sanh, trộm cướp, nói láo, tà dâm và uống chất có hơi men. Sự hành trì năm giới cấm này là để cho tâm yên tĩnh thích hợp tiến hành công việc có lợi ích. Bước hai, trong 3 ngày rưỡi đầu, thiên sinh hành trì thiền sơ tức (Anapana meditation), sự tập trung vào hơi thở. Sự hành trì này giúp cho việc phát triển khả năng kiểm chế tâm tán loạn.

Hai bước đầu về cách sống thiện hành và phát triển sự kiểm chế tâm này rất cần thiết và có lợi nhưng chưa hoàn hảo trừ phi bước thứ ba được hành trì: thanh lọc tâm qua sự giảm thiểu hành

vi bất thiện. Bước thứ ba được tiến hành trong 6 ngày rưỡi còn lại, là sự hành trì Vipassana: chúng ta quán sát toàn bộ cơ cấu thân và tâm với trí tuệ sáng suốt.

Thiền sinh được hướng dẫn phương pháp thiền vài lần trong ngày, và tiến trình mỗi ngày được giảng qua băng video từ Goenkaji vào mỗi buổi tối. Sự im lặng tuyệt đối dành cho 9 ngày đầu. Vào ngày thứ 10, thiền sinh bắt đầu được phép nói chuyện, làm những việc trao đổi trong đời sống bình thường trở lại. Khóa thiền kết thúc vào buổi sáng ngày thứ 11. Khóa tu chấm dứt với sự thực hành từ tâm(metta-bhavana) hướng đến tất cả chúng sanh với ý nghĩa sự thanh tịnh trong suốt khóa tu

được chia sẻ với mọi chúng sanh.

---o0o---

## CÁC KHÓA TU TẬP

Những khóa Vipassana được tổ chức định kỳ ở các trung tâm cố định và đã thuê những khu vực ở các nước khác. Thông thường các khóa mười ngày, khóa đặc biệt và các khóa dài hạn 20 ngày, 30 ngày, và 45 ngày được tổ chức theo giai đoạn cho những thiền sinh đã có kinh nghiệm. Các khóa Anapana (tập sổ tức quán) ngắn dành cho trẻ em, phần giới thiệu của phương pháp Vipassana, được tổ chức định kỳ

ở Ấn Độ. Các khóa kéo dài từ một đến ba ngày và phục vụ cho trẻ em trong hai nhóm tuổi; 8 đến 11 tuổi và 12 đến 15 tuổi.

Tất cả các khóa khắp nơi trên thế giới được tổ chức căn bản dựa vào sự cúng dường tùy hỷ. Không có tiền phí: các khóa tất cả được xoay sở nhờ sự cúng dường của những thiện sinh đã tham gia các khóa trước và mong muốn chia sẻ sự ích lợi mà chính họ đã gặt hái bằng cách cúng dường cho các thiện sinh từ các khóa sau. Vị Thầy và Chư Vị Thầy phụ tá không nhận tiền thù lao; Họ và những người tình nguyện phục vụ cho khóa thiện. Sự tu tập này thích hợp với truyền thống thuần tịnh, trong đó giáo lý được ban tặng tự phát


vượt ra ngoài cấu uế của buôn bán, và ủng hộ bằng sự cúng dường phát xuất từ thiện chí của sự mang ơn và rộng lượng.

---o0o---

## **MỘT PHƯƠNG PHÁP TU TẬP THUẦN TÚY**

Mặc dù thiền Vipassana được bảo tồn trong truyền thống Phật giáo, nó không chứa đựng tính chất tôn phái, và nó có thể được chấp nhận và áp dụng cho mọi người ở bất cứ nguồn gốc nào. Đức phật, chính ngài đã dạy giáo pháp (phương pháp, chân lý, con đường). Ngài không gọi chư vị Đệ tử của ngài là "Phật tử" , Ngài xem họ như là "Pháp hữu" (những người hành theo

chân lý). Phương pháp tu tập căn cứ vào nền tảng rằng tất cả chúng sanh có những vấn đề giống nhau , và một phương pháp thiết thực có thể xóa tan những vấn đề này có thể hành trì một cách phổ quát.

Những khóa thiền Vipassana được mở cho mọi người thành tâm muốn học phương pháp thiền, không phân biệt chủng tộc , giai cấp, tín đồ , quốc gia. Ấn Độ giáo, Kỳ na giáo, Hồi giáo, Sít giáo, Phật giáo, Thiên chúa giáo, Do thái giáo cũng như các Tu sĩ của các Tôn giáo khác tất cả đều tu tập thành công Vipassana. Bệnh tật thì  phổ quát vì vậy, phương thuốc phải là phương thuốc phổ quát. Ví dụ, khi chúng ta sân giận , sân giận này không

phải là sân giận Ấn Độ, sân giận Thiên chúa giáo, sân giận Trung hoa, hoặc sân giận Mỹ. Tương tự, tình thương, lòng từ bi không phải lãnh vực giới hạn của bất cứ cộng đồng nào hoặc niềm tin: chúng nó là đặc tính phổ quát con người kết quả từ tâm thanh tịnh. Con người từ mọi nguồn gốc khi tu tập Vipassana mang lại kết quả rằng họ trở thành những con người tốt hơn.

---o0o---

## **MÔI TRƯỜNG THẾ GIỚI NGÀY NAY**

Sự phát triển về các lãnh vực khoa học và kỹ thuật, trong sự vận chuyển, truyền thông, nông nghiệp và thuốc men, đã cải cách hóa đời sống con



người ở cấp độ vật chất. Nhưng , trong thực tế, tiến trình này chỉ là hình thức nông cạn bên ngoài: dưới đây, con người hiện đại đang sống trong những điều kiện căng thẳng về tinh thần và tình cảm, ngay cả ở các quốc gia đã phát triển và đang phát triển.

Các vấn đề và sự chống đối sinh khởi vì các thành kiến thuộc về chủng tộc, dân tộc, đảng phái, giai cấp ảnh hưởng đến nhân dân trong mọi quốc gia. Sự nghèo khổ, chiến tranh , vũ khí của vô số sự đoạn diệt, suy tàn, sự nghiện ngập, sự đe dọa của khủng bố, sự hủy diệt bệnh dịch môi trường và sự suy đồi chung về tất cả các giá trị đạo đức bao phủ bóng tối lên tương lai của nền văn minh. Chúng chỉ cần liếc qua trang

đầu của các tờ nhật báo đã ghi lại nỗi thống khổ và thất vọng tột cùng ảnh hưởng lên con người trên hành tinh của chúng ta.

Có phải có một phương pháp vượt ra khỏi những vấn đề dường như không thể giải quyết này? Câu trả lời rõ ràng là có. Tất cả trên thế giới ngày nay, những cơn gió thay đổi thật sự rõ ràng. Con người ở mọi nơi đang tha thiết tìm một phương pháp để có thể mang lại bình an và hài hòa; lập lại niềm tin về kết quả của những phẩm chất thiện lành con người; và tạo ra một môi trường tự do và an ổn ra khỏi mọi hình thức sự tận dụng kinh tế, tôn giáo, kinh tế. Thiền Vipassana có thể là phương pháp như vậy.

---o0o---

## VIPASSANA VÀ SỰ CHUYỂN ĐỔI XÃ HỘI

Phương pháp tu thiền vipassana là con đường dẫn đến giải thoát mọi ràng buộc khổ đau; nó đoạn trừ tham, sân, si là nguyên nhân của mọi khổ đau. Hành giả vipassana tu tập để dời đi, một cách tuần tự, căn nguyên của khổ và thoát ly sự đen tối của những căng thẳng từ trước để dẫn đến cuộc sống sung túc, lành mạnh và hạnh phúc. Có nhiều thí dụ điển hình liên quan đến việc kiểm tra vấn đề này.

Một số các cuộc thí nghiệm được tiến hành ở các nhà tù ở Ấn Độ. Vào năm 1975, Goenkaji (Ngài Goenka) đã hướng dẫn một khóa tu thiền trở thành lịch sử cho 120 tù nhân ở tại nhà tù trung tâm (Central Jail) thuộc Jaipur (thủ phủ của Tiểu bang Rajasthan), lần đầu tiên cuộc thử nghiệm như vậy trong lịch sử hình phạt Ấn Độ. Sau khóa này vào năm 1976 một khóa khác cho các nhân viên cảnh sát cao cấp ở Trường Huấn luyện cảnh sát chính phủ (the government police Academy) thuộc Jaipur. Vào năm 1977, một khóa thứ hai được tổ chức tại Nhà tù trung tâm Jaipur. Những khóa này đã là những chủ đề của các cuộc nghiên cứu xã hội được điều khiển do trường đại học

Rajasthan tổ chức. Vào năm 1990, một khóa nữa được tổ chức tại Nhà tù trung tâm Jaipur trong đó có 40 trường hợp là tù nhân chung thân và 10 nhân viên nhà tù tham gia với kết quả rất mỹ mãn. Vào năm 1991, một khóa cho các tù nhân chung thân được tổ chức tại Nhà tù trung tâm Sabaramati thuộc Ahmedabad và đã là chủ đề của chương trình nghiên cứu của Phân khoa Giáo dục của đại học Gujurat Viyapeeth. Những nghiên cứu của Rajasthan và Ahmedabad đã đề cập đến những thay đổi rất khả quan về thái độ và cách cư xử ở những người tham gia, và cho rằng thiền Vipassana là một sự khả quan cải cách chuẩn mực có thể làm

cho những tội phạm trở thành những con người tốt trong xã hội.

Sự nghiệp phục vụ dân chúng của Thầy Sayagyi U Ba Khin , vị Thầy thiên của Ngài Goenkaji, là một tấm gương của kết quả biến đổi của Vipassana ..... Sayagyi là Vị lãnh đạo của nhiều cơ quan nhà nước . Ngài đã thành công về sự thâm nhuần trách nhiệm, giới luật và đạo đức trong một ý nghĩa cao cả, và thành công trong việc dạy thiền Vipassana cho Các nhân viên nhà nước làm việc chung với Thầy. Vì vậy, hiệu quả đã tăng vượt bậc và sự suy đồi được loại trừ. Tương tự, tại cơ quan nội vụ của chính quyền Rajasthan, sau khi một số Viên chức nồng cốt tham gia các khóa Vipassana, các quyết định

làm việc và các trường hợp bố trí được giải quyết nhanh chóng, và các mối quan hệ làm việc được phát triển.

Viện nghiên cứu thiền Vipassana đã chứng minh bằng tài liệu về những thí dụ khác về kết quả tích cực của ảnh hưởng thiền Vipassana như các lãnh vực sức khỏe, giáo dục, cai nghiện, và tổ chức kinh doanh.

Những kinh nghiệm này nhấn mạnh quan điểm rằng sự chuyển đổi xã hội phải bắt đầu bằng sự chuyển đổi cá nhân. Sự phát triển xã hội không thể được chứng minh chỉ bằng các bài giáo lý; giới luật và đạo đức của các sinh viên không thể được thấm nhuần chỉ một số bài giảng qua sách giáo khoa.

Những tội phạm sẽ không trở thành công dân tốt vì sợ hãi hành phạt; sự bất hòa về giai cấp và đảng phái không thể được loại trừ bằng thước đo hình phạt. Lịch sử cho thấy nhiều sai lầm về cách làm như vậy.

Cá nhân là chìa khóa: anh ta hoặc cô ta phải được cư xử với tình thương và lòng từ; anh ta phải được luyện tập để phát triển bản thân không phải bằng những sự khuyến bảo để làm theo các giới điều đạo đức, mà bằng được thấm nhuần với ước mong thành thật để chuyển đổi. Anh ta phải được dạy để khám phá chính mình, để tham gia một tiến trình có thể mang lại sự chuyển đổi, và dẫn đến sự thanh tịnh hóa về



tâm. Đây là sự chuyển đổi duy nhất sẽ được duy trì.

Vipassana có khả năng chuyển đổi tâm tính con người. Cơ hội đang chờ đợi mọi người mong muốn nhiệt thành để nỗ lực thực hành .

Pune 30. 4. 2001.

[Địa chỉ trung tâm tu thiền ở Ấn Độ cũng như nước ngoài : Vipassana International Academy, Dhamma Giri, Igatpuri, 422 403 Dist. Nasik, Maharashtra, India]

---o0o---

**HẾT**