VIPASSANA LÀ GÌ?

Thiền Sư S.N. Goenka

DỊCH VIỆT - PHÁP BẢO

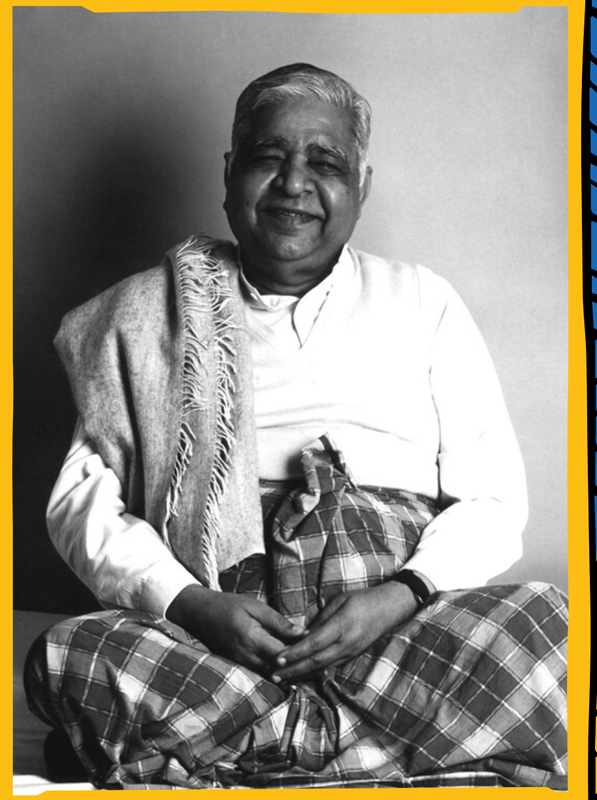
Bài Viết Về Thiền Vipassana Này Được Trích Từ VRIDhamma.org, Đội Ngũ BQT Pháp Bảo Chuyển Ngữ Sang Tiếng Việt.

Phapbao.net Tổng Hợp Chia Sẻ Các Bài Pháp, Các Tài Liệu Dhamma, Trợ Duyên Ai Đó Hữu Duyên Được Biết Đến Dhamma, Đến Phương Pháp Thiền Anapana và Vipassana, Được Vững Vàng Trên Con Đường Giải Thoát Khổ, Được An Lạc Thực Sự, Hoà Hợp Thực Sự, Hạnh Phúc Thực Sự!

Phapbao.net Không Đại Diện Cho Bất Kỳ Tổ Chức Tôn Giáo Hay Trung Tâm Thiền Nào. Chúng Tôi Chỉ Tổng Hợp & Chia Sẻ Thông Tin Pháp Bảo. Chúng Tôi Không Tổ Chức Thiền, Không Dạy Thiền. Qua Website Này, Nguyện Ai Đó Hữu Duyên Sẽ Nhận Được Dhamma & Tự Tìm Được Con Đường Tu Tập Phù Hợp Cho Mình, Được Lợi Lạc Trong Dhamma.

GIỚI THIỆU VỀ THIỀN SƯ

Satya Narayan Goenka thường được gọi tắt là S.N. Goenka. Ông sinh ngày 30 tháng 1 năm 1924 và mất ngày 29 tháng 9 năm 2013. Ông là một cư sĩ – Thiền Sư Thiền Quán (Vipassana) theo truyền thống của Đại Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin, người Miến Điện (Mayamar).Mặc dù gốc là người Ấn Độ, Ngài S.N. Goenka sinh trưởng và lớn lên tại Miến điện. Sau khi thụ huấn với sư phụ được mười bốn năm, Ngài S.N. Goenka về cư ngụ tại Ấn độ và bắt đầu giảng dạy Vipassana vào năm 1969.



GIỚI THIỆU VỀ THIỀN SƯ..

Phương pháp mà Thiền Sư S.N. Goenka giảng dạy tiêu biểu cho một truyền thống có từ thời của Đức Phật. Đức Phật không hề giảng dạy một giáo phái nào; Ngài giảng dạy Dhamma (Pháp) — con đường giải thoát — là đường lối phổ quát. Cùng một truyền thống đó, đường lối của Ngài S.N. Goenka cũng hoàn toàn không tông phái. Vì lý do này, sự giảng dạy của Thiền Sư thu hút mạnh mẽ mọi người thuộc mọi giai cấp, mọi tôn giáo hoặc không theo tôn giáo nào, và từ khắp nơi trên thế giới.

GIỚI THIỆU VỀ THIỀN SƯ...

Vào ngày 29 tháng 8 năm 2000, Ngài S.N. Goenka, vị Thiền Sư chính của Thiền Vipassana viếng thăm Mỹ quốc và cùng với những nhà lãnh đạo tinh thần khác trên thế giới, diễn thuyết tại “Hội nghị Thượng Đỉnh Thiên niên về Hòa Bình Thế giới” ở Trụ sở Liên Hiệp Quốc tại New York. Ông được trao giải Padma Bhushan bởi Chính phủ Ấn Độ vào năm 2012.

THIỀN VIPASSANA LÀ GÌ?

LỜI DẠY CỦA BẬC GIÁC NGỘ

"Hãy tự làm hòn đảo, tự nương tựa chính mình; hãy lấy pháp làm hòn đảo, lấy pháp làm nơi nương tựa; không lấy chỗ nào khác làm hòn đảo, không nương tựa chỗ nào khác." – Kinh Đại Bát Niết bàn,Trường Bộ Kinh, 16.

INTRODUCTION – GIỚI THIỆU

Vipassana là một kỹ thuật đơn giản, thiết thực nhằm đạt đến sự bình tâm thực sự và xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, hữu ích. Vipassana có nghĩa là “thấy mọi thứ như nó đang là”.

Đó là một tiến trình khách quan của sự thanh lọc tâm thông qua quan sát.

Vipassana-bhavana, “sự phát triển tuệ giác”, là tinh túy trong giáo huấn của Đức Phật. Con đường này dẫn đến sự tự ý thức, rất đặc biệt vì tính chất giản dị, không có tính cách giáo điều, và nhất là có kết quả. Phương pháp Vipassana có thể áp dụng thành công cho bất cứ người nào, không phân biệt tôn giáo, giai cấp,..

SỰ THẬT BẤT TOẠI NGUYỆN

Có những lúc, ta trải qua sự □vọng động, thất vọng và bất hòa. Khi ta đau khổ, ta không giữ sự đau khổ ấy riêng ta; thay vào đó, ta phân phát khổ đau cho người khác. Chắc chắn đây không phải là cách sống đúng đắn. Tất cả chúng ta đều muốn sống bình an trong chính mình và với những người xung quanh. Suy cho cùng, con người cũng là một loài sinh vật: Ta phải sống và tương tác với □những thứ xung quanh. Làm thế nào, khi đó, chúng ta có thể chung sống hòa bình? Vậy, làm thế nào chúng ta có thể vẫn hòa hợp với chính mình, trong khi giữ hòa bình và hòa hợp xung quanh ta?

Vipassana cho phép chúng ta trải nghiệm sự an lạc và hòa hợp bằng cách thanh lọc tâm, giải thoát tâm khỏi khổ đau và những nguyên nhân sâu xa của khổ. Từng bước một, việc thực hành dẫn đến mục đích tinh thần cao nhất là giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não.

VÀI NÉT LỊCH SỬ THIỀN VIPASSANA

TÁI PHÁT HIỆN

Vipassana là một trong những kỹ thuật thiền cổ xưa nhất xuất hiện tại Ấn Độ. Kỹ thuật này đã được tái phát hiện vào hơn 2600 năm trước bởi Đức Phật Gotama, và là phương pháp xuyên suốt những gì Ngài đã thực hành và giảng dạy trong suốt bốn mươi lăm năm. Kể từ thời Đức Phật, Vipassana đã được lưu truyền cho đến ngày nay, thông qua một dòng truyền thừa của các Thiền sư.

LỢI ÍCH VIPASSANA

Trong thời Đức Phật, một số lượng lớn người dân đã được giải thoát khỏi sự ràng buộc của khổ đau bằng việc thực hành Vipassana, cho phép họ đạt được trình độ nhận thức cao ở mọi khía cạnh của đời sống, và sau này được lưu truyền sang các quốc gia láng giềng như Myanmar, Sri Lanka, Thái Lan và các nước khác, và đều có chung những kết quả thiện lành.

BIẾN MẤT & LƯU TRUYỀN...

Năm thế kỷ sau thời Đức Phật, di sản cao quý của Vipassana đã biến mất khỏi Ấn Độ. Sự tinh khiết của những bài giảng cũng bị mất đi ở những nơi khác. Tuy nhiên, ở đất nước Myanmar, phương pháp này được bảo tồn bởi một dòng truyền của những vị thầy tu tận tụy; từ thế hệ này sang thế hệ khác, qua hơn hai nghìn năm..

DÒNG TRUYỀN THỪA

Từ thế hệ này sang thế hệ khác, qua hơn hai nghìn năm, họ đã truyền tải kỹ thuật này trong sự tinh khiết nguyên sơ của nó. Thiền Sư Ledi Sayadaw đã truyền dạy lại kỹ thuật thiền Vipassana cho các cư sĩ, vốn trước đây chỉ dành cho các nhà sư. Ngài truyền dạy cho Saya Thetgyi, một cư sĩ, người đã truyền dạy lại cho Sayagyi U Ba Khin.

Trong thời đại của chúng ta, Vipassana đã được tái thiết lập tại Ấn Độ, cũng như cho những công dân từ hơn 80 quốc gia khác bởi Thiền Sư S.N. Goenka. Ngài được ủy quyền để dạy Vipassana bởi người thầy Vipassana nổi tiếng người Miến Điện, Sayagyi U Ba Khin.

GÌN GIỮ & LAN TRUYỀN

Trong thời đại của chúng ta, Vipassana đã được tái thiết lập tại Ấn Độ, cũng như cho những công dân từ hơn 80 quốc gia khác bởi Thiền Sư S.N. Goenka. Ngài được ủy quyền để dạy Vipassana bởi người thầy Vipassana nổi tiếng người Miến Điện, Sayagyi U Ba Khin. Trước khi qua đời năm 1971, Sayagyi đã được chứng kiến giấc mơ ấp ủ nhất của Ngài trở thành hiện thực. Ngài có một mong muốn mạnh mẽ rằng Vipassana sẽ được phát triển tại Ấn Độ, vùng đất nguyên thủy của nó, để giúp Ấn Độ thoát khỏi những vấn đề phức tạp. Ông cảm nhận được rằng, Vipassana sẽ lan rộng khắp thế giới khởi đầu từ Ấn Độ, vì lợi ích của toàn nhân loại.

Trong quá khứ, Ấn Độ có vinh dự khi được xem là Bậc thầy của Thế giới. Ngày nay, Dòng sông Hằng Dhamma một lần nữa được tuôn chảy từ đất nước Ấn Độ tới những thế giới đầy khốn khổ.

TRUYỀN THỐNG

Kể từ thời Đức Phật, Vipassana đã được lưu truyền cho đến ngày nay, thông qua một dòng truyền thừa của các thiền sư. Mặc dù là người gốc Ấn, Ngài S.N. Goenka, người thầy hiện tại trong dòng truyền này được sinh ra và lớn lên ở Miến Điện (Myanmar). Ở đó, Ngài có may mắn được học Vipassana từ vị thầy của mình, Sayagyi U Ba Khin, lúc đó là một quan chức chính phủ cấp cao. Sau khi được huấn luyện từ vị thầy của mình trong 14 năm, Ngài S.N. Goenka về định cư ở Ấn Độ và bắt đầu giảng dạy Vipassana vào năm 1969. Kể từ đó, Ngài đã giảng dạy Dhamma cho hàng chục ngàn người thuộc mọi chủng tộc và mọi tôn giáo trên toàn cầu. Năm 1982, Ngài bắt đầu bổ nhiệm các thiền sư phụ tá để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng đối với các khóa thiền Vipassana.

THỰC HÀNH VIPASSANA

Hành thiền Vipassana nghĩa là tuân theo các quy luật của Dhamma (Pháp), quy luật tự nhiên phổ quát.

Đó là hành trình đi theo Con Đường Cao Quý Có 8 Phần (Bát Chánh Đạo), được phân thành Sila (Giới), Samadhi (Định) và Paññā (Tuệ).

HỌC & THỰC HÀNH VIPASSANA

Để học thiền Vipassana theo truyền thống Ngài U Ba Khin do Thiền Sư S.N. Goenka chỉ dạy, thiền sinh cần phải tham gia một khóa thiền mười ngày dưới sự hướng dẫn của một thiền sư. Các khóa thiền được tổ chức tại các Trung tâm Vipassana chính thức và không chính thức.

Trong toàn bộ thời gian khóa thiền, thiền sinh phải lưu trú trong khu vực trung tâm mà không có liên hệ với thế giới bên ngoài. Họ không được đọc và viết, ngưng tất cả các hoạt động tôn giáo hoặc phương pháp khác. Trong suốt khóa thiền, những thiền sinh phải tuân theo Nội quy của trung tâm. Họ phải giữ im lặng thánh thiện bằng việc không giao tiếp với các thiền sinh khác; tuy nhiên, họ có thể tự do thảo luận các câu hỏi liên quan với thiền sư và các vấn đề nhu yếu với Ban quản lý.

THỰC HÀNH GIỚI - ĐỊNH - TUỆ

Có ba bước thực hành cần thực hành trong khoá thiền Vipassana 10 ngày..

Đầu tiên, thiền sinh thực hành Sila (Giới) – tránh những hành động gây hại. Họ giữ năm giới luật, tránh xa sự giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối và sử dụng chất gây say/gây nghiện. Việc áp dụng những giới luật này cho phép tâm trí đủ tĩnh lặng để tiến xa hơn trong việc hành thiền.

Thứ hai, trong ba ngày rưỡi đầu tiên, thiền sinh thực hành thiền Anapana, tập trung sự chú tâm vào hơi thở. Điều này giúp phát triển Samadhi (Định) và làm chủ cái tâm hoang dại. Hai bước đầu tiên cho sống một cuộc sống lành mạnh và một tâm trí thánh thiện là điều cần thiết và hữu ích, nhưng vẫn chưa đủ nếu không có được bước thứ ba đó là: thanh lọc tâm trí nơi chứa đầy những bất tịnh tiềm tàng.

Bước thứ ba được thực hiện trong sáu ngày rưỡi cuối, đó là Vipassana: thâm nhập vào toàn bộ cấu trúc thân và tâm dưới nền tảng của Panna (Tuệ). Thiền sinh được hướng dẫn thiền một cách có hệ thống một vài lần trong ngày và mỗi ngày, tiến trình này được giải thích trong những bài pháp thoại buổi tối với dưới lời giảng của thiền sư S.N. Goenka..

KHOÁ THIỀN

Đăng ký tham dự

Quý vị muốn đăng ký tham dự các khoá thiền Vipassana 10 ngày có thể lên website Dhamma.org để tìm hiểu và đăng ký. Hiện nay trung tâm có ở hơn 100 quốc gia trên thế giới. Thông tin tiếng Việt: vn.dhamma.org

Học & Thực hành

Thiền sinh Vipassana cần trải qua khóa học tối thiểu mười ngày dưới sự hướng dẫn của một thiền sư, trong thời gian đó, họ cần giữ 5 giới là không giết hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và dùng chất gây say/gây nghiện.

Lịch khoá thiền

Trong toàn bộ mười ngày, họ sống trong khuôn viên của khóa thiền. Mỗi ngày, bắt đầu lúc 4:30 sáng và kết thúc lúc 9:00 tối, với mục đích để các thiền sinh có thể thực hành tối thiểu mười giờ thiền (bao gồm cả thời gian giải lao).

THỰC HÀNH TRONG KHOÁ THIỀN

Trong ba ngày đầu tiên, thiền sinh phát triển sự định tâm bằng cách quan sát hơi thở đi vào và đi ra (Anapana). Trong những ngày tiếp theo, thiền sinh phát triển nhận thức và sự bình tâm đối với các cảm giác khác nhau được thể nghiệm trong cơ cấu thân xác và được hướng dẫn cách thâm nhập vào lớp vỏ bọc của thân và tâm với sự thấu suốt rõ ràng (Vipassana).

Tiến trình mỗi ngày được giải thích trong một bài pháp thoại kéo dài khoảng một tiếng vào buổi tối. Khóa học khép lại vào ngày cuối cùng với việc thực hành thiền tâm từ (mettā bhāvanā), nguyện san sẻ từ □bi, thánh thiện được phát triển trong suốt khóa thiền tới tất cả chúng sinh. Việc kiểm soát và thanh lọc tâm được ưu tiên hàng đầu trong suốt khóa thiền. Những kết quả sẽ tự chứng minh. Những cuộc trò chuyện mang tính lý thuyết suông không được khuyến khích.

CHI PHÍ CHO KHOÁ THIỀN?

Không có bất cứ chi phí nào cho việc giảng dạy. Các chi phí cho tổ chức, chỗ ở và các chi phí khác, đều nhờ vào đóng góp tự nguyện bởi các thiền sinh hoan hỉ từ các khóa trước, những người đã nghiệm được lợi lạc của Vipassana và muốn người khác có cơ hội trải nghiệm tương tự.

Đổi lại, sau khi hoàn thành một khóa thiền, nếu một người cảm thấy được hưởng lợi ích từ nó và muốn những người khác cũng được hưởng lợi từ việc thực hành Vipassana, anh ta hoặc cô ta có thể đóng góp cho các khóa trong tương lai. Quá trìnhtiến bộ của một thiền sinh phụ thuộc vào pāramī của chính họ (các phẩm hạnh có được trước đó), và vào hoạt động của năm yếu tố – niềm tin, sức khỏe, sự thành tâm, năng lượng và trí tuệ.

PHƯƠNG PHÁP KHÔNG TÔNG PHÁI

Thiền Vipassana là phương pháp thanh lọc tâm. Đó là một trạng thái cao nhất của nhận thức, toàn thể nhận thức về các hiện tượng vật chất trong bản chất thực sự của nó. Đó là sự quan sát sự thật như nó đang là. Vipassana là phương pháp thiền mà Đức Phật đã thực hành sau khi thử nhiều phương thức khác của sự hành xác và kiểm soát tâm, và thấy chúng không đủ để giải thoát khỏi vòng sinh tử dường như vô tận, đầy đau đớn và phiền não. Đó là một kỹ thuật giá trị đến nỗi ở Miến Điện, nó được bảo tồn trong sự thuần khiết ban sơ của nó trong hơn 2.200 năm.

VIPASSANA KHÔNG PHẢI TÔN GIÁO

Thiền Vipassana không liên quan gì đến sự phát triển của những năng lực siêu nhiên, thần bí hoặc sức mạnh đặc biệt, mặc dù chúng có thể được đánh thức. Không có điều kỳ diệu nào xảy ra. Quá trình thanh lọc xảy ra chỉ đơn giản là loại bỏ những tiêu cực, phức tạp, các nút rối và những thói quen đã che mờ ý thức tinh khiết và ngăn chặn dòng chảy của phẩm chất cao nhất của loài người, tình yêu thương thánh thiện (mettā), từ bi (karuṇā), niềm vui đồng cảm (muditā), và tâm quân bình (upekkhā).

Không có chủ nghĩa thần bí trong Vipassana. Đó là một môn khoa học của tâm trí vượt ra ngoài tâm lý học bởi nó không chỉ để hiểu, mà là để thanh lọc, một quá trình tinh thần. Sự thực hành là một nghệ thuật sống thể hiện giá trị thực tiễn sâu sắc của nó trong đời sống của chúng ta, giảm bớt và sau đó loại bỏ sự tham lam, tức giận và thiếu hiểu biết, những điều làm hỏng tất cả các mối quan hệ, từ cấp độ gia đình đến chính trị quốc tế. Vipassana báo hiệu sự kết thúc của những mơ mộng, ảo tưởng, tưởng tượng – ảo vọng về sự thật hiển nhiên.

THIỀN VIPASSANA XOÁ BỎ BẤT TỊNH

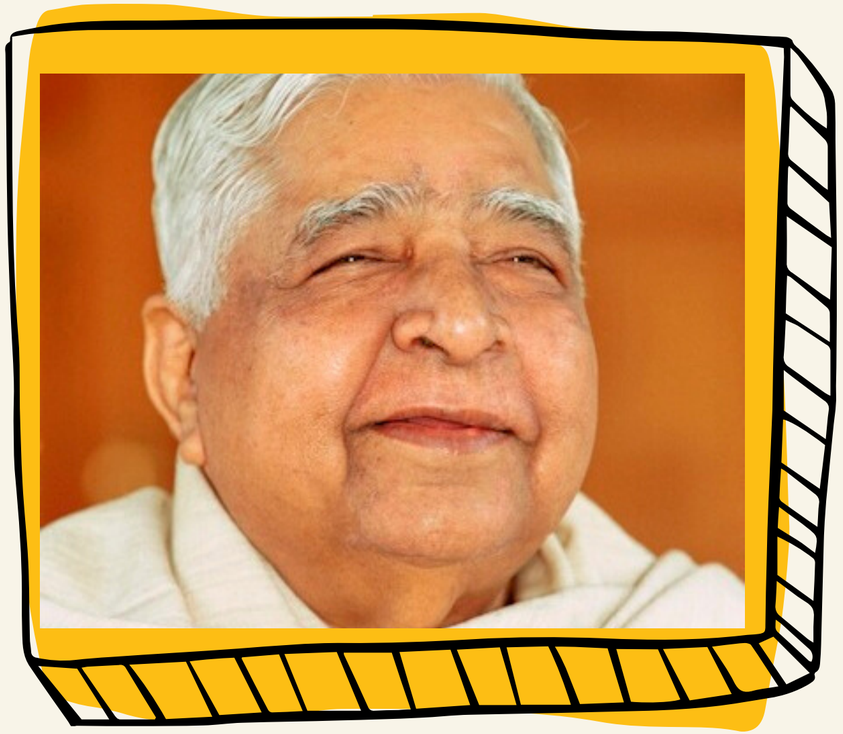
Thông qua Vipassana, bất kỳ ai, không phân biệt chủng tộc, đẳng cấp hay tín ngưỡng, cuối cùng cũng có thể loại bỏ những khuynh hướng đã dệt nên quá nhiều sự tức giận, đam mê và sợ hãi vào cuộc sống của chúng ta.

Trong quá trình thực hành, thiền sinh chỉ tập trung vào một nhiệm vụ – cuộc chiến với sự vô minh của chính mình. Không có việc tôn thờ đại sư hoặc đấu tranh giữa các thiền sinh. Thiền sư chỉ đơn giản là một người đầy thiện tâm khi chỉ ra con đường Ngài đã kinh nghiệm, qua sự thực hành liên tục của chính mình. Với việc thực hành liên tục, phương pháp này sẽ giúp tâm trí trở nên tĩnh lăng, tăng sự tập trung, khơi dậy tỉnh thức bén nhạy và mở mang cho nhận thức siêu việt, “sự an lạc của Nibbāna (thoát khỏi mọi khổ đau) bên trong.”

CUỘC GIẢI PHẪU RẤT SÂU..

Giống như sự giác ngộ của Đức Phật, một thiền sinh chỉ đơn giản đi sâu vào bản thể của chính mình, làm tan rã thực tại cho đến khi ở tầng sâu thẳm, anh ta có thể thâm nhập thậm chí vượt xa các hạt hạ nguyên tử để đi vào cái thuần tuý nhất. Không có sự phụ thuộc vào sách vở, lý thuyết hoặc trò chơi trí tuệ trong Vipassana.

Chân lý vô thường (anicca), khổ đau (dukkha) và vô ngã (anattā) được chứng nghiệm trực tiếp với tất cả sức mạnh to lớn của tâm trí thay vì dùng trí khôn. Sự ảo tưởng về một “cái tôi”, sự trói buộc trách nhiệm tinh thần và thể chất lại với nhau, dần dần bị phá vỡ. Sự điên cuồng của nỗi thèm muốn và ác cảm, sự chấp ngã vô ích vào cái “tôi, là tôi, của tôi”, những cuộc trò chuyện nhảm nhí dài bất tận và suy nghĩ tính toán, những phản ứng do sự thúc đẩy mù quáng – khiến những người này dần mất đi sức mạnh. Bằng nỗ lực của chính mình, thiền sinh phát triển trí tuệ và thanh lọc tâm mình.



NỀN TẢNG CHO THIỀN VIPASSANA

Nền tảng của thiền Vipassana là hành vi đạo đức – Sila. Việc thực hành được tăng cường thông qua sự định tâm – Samadhi. Và sự thanh lọc của các quá trình tinh thần đạt được thông qua Panna – Trí tuệ của sự hiểu biết. Chúng ta học cách quan sát sự tương tác của bốn yếu tố vật lý trong chính mình cùng sự bình tâm hoàn hảo, và nhận thấy khả năng này có giá trị như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Chúng ta mỉm cười trong mọi hoàn cảnh, và không bị xáo trộn khi những khó khăn xuất hiện xung quanh chúng ta, với 1 nhận biết hiển nhiên rằng chúng ta, giống như những rắc rối của chúng ta, không gì khác ngoài những làn sóng nổi lên với tốc độ đáng kinh ngạc, chỉ để qua đi với tốc độ tương đương.

KHÔNG PHÂN BIỆT TÔN GIÁO

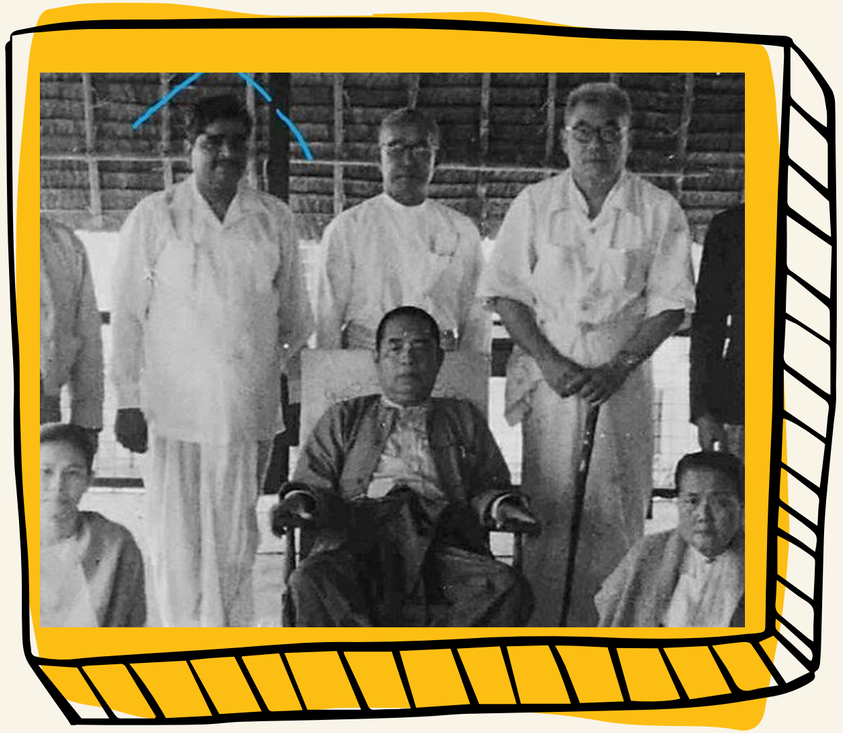
Mặc dù thiền Vipassana được xây dựng bởi Đức Phật, nhưng không giới hạn ở riêng người theo "đạo Phật". Không bàn đến sự cải đạo – phương pháp này hoạt động trên cơ sở đơn giản là con người đều có chung một vấn đề, và một phương pháp mà có thể xóa bỏ những vấn đề này sẽ có ứng dụng phổ quát. Người từ Ấn Độ giáo, Jana giáo, Hồi giáo, Sikh giáo, Do Thái giáo, Công giáo La Mã và các giáo phái khác đều đã thực hành thiền Vipassana, và nói rằng họ xoá bỏ đáng kể những căng thẳng và phiền não, và điều này gây tác động đến nhân loại.

Có một lòng biết ơn đến Đức Phật Gotama, vị Phật lịch sử, người đã chỉ đường cho sự chấm dứt khổ đau, nhưng hoàn toàn không có sự sùng tín mù quáng. Đức Phật không chấp nhận sự tôn kính quá mức nào được dành cho cho cá nhân Ngài. Ngài nói, “Quý vị sẽ được lợi ích gì khi nhìn vào cơ thể bất tịnh này? Những ai nghe thấy lời dạy – Giáo Pháp Dhamma – thì sẽ thấy ta.”

DÀNH CHO BẤT KỲ AI THÀNH TÂM..

Vipassana là một phần trong giáo pháp của Đức Phật, nhưng không thuộc về tông phái, và có thể được chấp nhận và áp dụng bởi tất cả mọi người ở bất kỳ tầng lớp nào. Chính Đức Phật đã dạy Dhamma (con đường, sự thật, đường lối). Ngài không gọi những người theo Ngài là “Phật tử” (người theo tôn giáo Đạo Phật); Ngài gọi họ là “Người theo Pháp” (những người hướng theo sự thật).

Các khóa thiền Vipassana dành cho bất kỳ ai thành tâm muốn học phương pháp này, không phân biệt chủng tộc, đẳng cấp, đức tin hay quốc tịch. Người Ấn giáo, Jana giáo, Hồi giáo, Sikh, Phật giáo, Kitô giáo, Do Thái giáo cũng như các tôn giáo khác đều đã thực hành thành công Vipassana. Các chứng bệnh phiền não là chung cho tất cả; do đó, phương thuốc phải là chung cho tất cả. Ví dụ, khi chúng ta trải qua sự tức giận, sự tức giận này không phải là sự tức giận của người Hindu hay sự giận dữ của người Kitô giáo, sự tức giận của người Trung Quốc hay sự tức giận của người Mỹ. Tương tự như vậy, tình yêu và lòng trắc ẩn không thể là điều cấm đoán của bất kỳ cộng đồng hay tín ngưỡng nào: chúng là những phẩm chất phổ quát đến từ kết quả của tâm trí thuần khiết . Mọi người từ tất cả các nền tảng thực hành Vipassana thấy rằng họ đang trở thành con người tốt hơn.



MÔI TRƯỜNG XÃ HỘI NGÀY NAY

Sự phát triển trong các lĩnh vực khoa học và công nghệ, trong giao thông vận tải, truyền thông, nông nghiệp và y học, đã cách mạng hóa cuộc sống của con người ở cấp độ vật chất. Nhưng, trong thực tế, sự tiến bộ này chỉ là bề ngoài, còn sâu thẳm bên trong, đàn ông và phụ nữ hiện đại đang sống trong điều kiện căng thẳng về tinh thần và cảm xúc, ngay cả ở các nước phát triển và giàu có.

XUNG ĐỘT, TÀ KIẾN, BẠO LOẠN..

Các vấn đề và xung đột phát sinh từ định kiến chủng tộc, sắc tộc, giáo phái và đẳng cấp ảnh hưởng đến công dân của mọi quốc gia. Nghèo đói, chiến tranh, vũ khí hủy diệt hàng loạt, bệnh tật, nghiện ma túy, mối đe dọa khủng bố, dịch bệnh, tàn phá môi trường và sự suy giảm chung của các giá trị đạo đức, tất cả đã phủ bóng đen lên tương lai của nền văn minh. Người ta chỉ cần lướt đọc trang nhất của một tờ báo hàng ngày để được nhắc nhở về sự đau khổ kịch liệt và sự tuyệt vọng sâu sắc đang hành hạ dân chúng trên hành tinh của chúng ta.

Có cách nào để thoát khỏi những vấn đề dường như không thể giải quyết này? Câu trả lời dứt khoát, có. Trên toàn thế giới ngày nay, những làn gió của sự thay đổi là dễ thấy. Mọi người ở khắp mọi nơi đều mong muốn tìm ra một phương pháp có thể mang lại hòa bình và hòa hợp; lấy lại niềm tin về những phẩm chất tốt đẹp của con người; và tạo ra một môi trường tự do và an toàn khỏi mọi hình thức bóc lột xã hội, tôn giáo và kinh tế. Vipassana có thể là một phương pháp như vậy.

VIPASSANA & THAY ĐỔI XÃ HỘI

VIPASSANA VÀ THAY ĐỔI XÃ HỘI

Kỹ thuật Vipassana là một con đường dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi đau khổ; Vipassna xóa bỏ tham ái, ác cảm và vô minh – gốc rễ của những đau khổ trong chúng ta. Những người thực hành sẽ loại bỏ, từng chút một, nguyên nhân gốc rễ của đau khổ và dần dần bước ra khỏi bóng tối của những căng thẳng trước đây để có cuộc sống an lạc, hạnh phúc, hữu ích. Có nhiều ví dụ minh chứng cho thực tế này.

Một số thử nghiệm đã được tiến hành tại các nhà tù ở Ấn Độ. Năm 1975, Ngài S.N. Goenka đã thực hiện một khóa thiền lịch sử cho 120 tù nhân tại Nhà tù Trung tâm ở Jaipur, thử nghiệm đầu tiên trong lịch sử hình sự Ấn Độ. Khóa thiền kiểu này được tiếp nối vào năm 1976, dành cho các sĩ quan cấp cao tại Học viện Cảnh sát Chính phủ ở Jaipur. Năm 1977, khóa thứ hai đã được tổ chức tại nhà tù trung tâm Jaipur. Các khóa thiền này là đề tài của một số nghiên cứu xã hội học được thực hiện bởi Đại học Rajasthan. Năm 1990, một khóa thiền khác được tổ chức tại nhà tù trung tâm Jaipur, trong đó bốn mươi người bị kết án chung thân và mười quan chức nhà tù tham gia với kết quả rất tích cực.

VIPASSANA VÀ THAY ĐỔI XÃ HỘI

Năm 1991, một khóa thiền dành cho các tù nhân chung thân đã được tổ chức tại nhà tù trung tâm Sabarmati, thành phố Ahmedabad và là đề tài của một dự án nghiên cứu của Bộ Giáo dục, Gujarat Vidyapeeth. Các nghiên cứu của Rajasthan và Gujarat chỉ ra những thay đổi tích cực nhất định về thái độ và hành vi ở những người tham gia, và chứng minh Vipassana là một biện pháp cải cách tích cực cho phép tội phạm trở lại thành công dân lành mạnh của xã hội.

Năm 1995, một khóa thiền lớn đã được tổ chức cho 1000 tù nhân ở nhà tù Tihar với sức ảnh hưởng sâu rộng. Vipassana được thông qua như một kỹ thuật cải tạo nhà tù trong các nhà tù lớn nhất của Ấn Độ. Một báo cáo chi tiết về các nghiên cứu khoa học được thực hiện để đánh giá tác động của thiền Vipassana đối với sức khỏe tinh thần của tù nhân chứng minh rằng Vipassana có khả năng biến tội phạm thành những con người tốt hơn.

VIPASSANA VÀ THAY ĐỔI XÃ HỘI

Sự nghiệp công vụ của Ngài Sayagyi U Ba Khin – người thầy của S.N. Goenka, là 1 ví dụ về tác động chuyển đổi của Vipassana đối với chính quyền. Sayagyi là người đứng đầu một số cơ quan chính phủ. Ngài đã thành công trong việc thấm nhuần ý thức bổn phận, kỷ luật và đạo đức cho các viên chức dưới quyền ông bằng cách dạy họ thiền Vipassana.

Kết quả là, hiệu quả tăng lên đáng kể, và tham nhũng đã được loại bỏ. Tương tự, tại Bộ Nội vụ của Chính phủ Rajasthan, sau khi một số quan chức chủ chốt tham dự các khóa học Vipassana, việc ra quyết định và xử lý các vụ việc được đẩy nhanh, và quan hệ nhân viên được cải thiện.

Viện nghiên cứu Vipassana đã ghi nhận các ví dụ khác về tác động tích cực của Vipassana trong các lĩnh vực như y tế, giáo dục, ma túy, chính phủ, nhà tù và quản trị kinh doanh.

VIPASSANA VÀ THAY ĐỔI XÃ HỘI

Những thí nghiệm này nhấn mạnh quan điểm thay đổi xã hội phải bắt đầu từ cá nhân. Thay đổi xã hội không thể đạt được thông qua các thuyết giáo đơn thuần; kỷ luật và hành vi đạo đức không thể được thấm nhuần trong học sinh chỉ đơn giản thông qua các bài giảng trong sách giáo khoa. Tội phạm sẽ không trở thành công dân tốt khi sợ bị trừng phạt; không thể loại bỏ đẳng cấp và bất hòa giáo phái bằng các biện pháp trừng phạt. Lịch sử đầy những thất bại với những nỗ lực như vậy.

Cá nhân là chìa khóa: Một người phải được đối xử bằng tình yêu và lòng trắc ẩn; anh ta phải được huấn luyện để phát triển bản thân – không phải bằng những lời hô hào để tuân theo giới luật đạo đức, mà bằng cách thấm nhuần mong muốn đích thực để thay đổi. Anh ta phải được dạy để khám phá bản thân, để bắt đầu một quá trình có thể mang lại sự chuyển đổi và dẫn đến sự thanh lọc tâm trí. Đây là thay đổi duy nhất sẽ kéo dài. Vipassana có khả năng chuyển đổi tâm và tính cách con người. Đó là một cơ hội đang chờ đợi tất cả những người chân thành mong muốn nỗ lực.

HỎI ĐÁP...

Một số câu hỏi và trả lời về thiền Vipassana với Thiền Sư S.N. Goenka được tổng hợp và trích lược.

Câu hỏi 1: Làm thế nào để thoát khỏi cơn giận?

Ngài S.N. Goenka:

Đây là những gì thiền Minh sát sẽ dạy cho bạn. Hãy quan sát cơn giận của bạn, và bạn sẽ thoát khỏi nó. Và để quan sát cơn giận, bạn phải học cách làm thế nào để quan sát hơi thở của bạn, và làm thế nào để quan sát các cảm thọ của bạn.

Câu hỏi 2: Tôi đồng ý rằng thiền này sẽ giúp ích cho tôi, nhưng nó giải quyết các vấn đề xã hội như thế nào?

Ngài S.N. Goenka:

Xã hội, suy cho cùng, chỉ là một nhóm các cá nhân họp lại. Chúng ta muốn giải quyết các vấn đề xã hội, ấy vậy mà chúng ta lại không muốn giải quyết các vấn đề của cá nhân. Chúng ta muốn bình yên trên thế giới, thế nhưng chúng ta lại không làm gì cho sự bình yên của cá nhân. Điều này làm sao có thể được? Nếu mỗi cá nhân kinh nghiệm được sự bình yên và hòa hợp, lúc ấy chúng ta sẽ thấy rằng toàn xã hội này cũng bắt đầu cảm nhận được sự bình yên và hòa hợp.

HỎI ĐÁP...

Một số câu hỏi và trả lời về thiền Vipassana với Thiền Sư S.N. Goenka được tổng hợp và trích lược.

Câu hỏi 3: Tôi không thể nào đè nén được cơn giận của mình, dù rất cố gắng.

Ngài S.N. Goenka:

Đừng đè nén nó. Hãy quan sát cơn giận! Nếu bạn đè nén nó, nó càng đi vào mức sâu hơn của tâm bạn. Những phức cảm này càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn, và để thoát khỏi nó là điều rất khó. Chỉ việc quan sát cơn giận. Không đè nén, cũng không biểu lộ. Chỉ quan sát.

Câu hỏi 4: Nếu một người nào cố tình làm cho cuộc sống của chúng ta đau khổ. Làm thế nào để dung thứ chuyện này?

Ngài S.N. Goenka:

Quan trọng hơn hết, đừng cố gắng thay đổi người khác. Hãy cố gắng thay đổi chính bạn. Một người nào đó cố tình làm cho bạn đau khổ. Song bạn trở nên đau khổ là vì bạn đang phản ứng lại điều này. Nếu bạn học được cách làm thế nào để quan sát sự phản ứng của bạn, thì không ai có thể làm cho bạn đau khổ được. Khổ đau nơi người khác nhiều cỡ nào cũng không thể làm cho bạn đau khổ được nếu bạn học cách giữ thái độ buông xả tận sâu bên trong. Kỹ thuật này sẽ giúp bạn. Một khi bạn thoát khỏi khổ đau ở sâu bên trong, điều này cũng sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến những người khác. Chính con người đang làm hại bạn cũng sẽ dần dần thay đổi.

HỎI ĐÁP...

Câu hỏi 5: **Phải chăng tha thứ người phạm tội là khuyến khích tội lỗi?**

Ngài S.N. Goenka:

Không hề khuyến khích tội lỗi. Ngăn cản người khác phạm tội, nhưng không có lòng sân hận đối với người phạm tội. Phải có lòng từ ái và bi mẫn. Người này là một người đau khổ, một người vô minh, không biết những gì mình đang làm. Họ đang tự hại bản thân và hại người khác. Vì thế bạn dùng tất cả sức mạnh của thân và lời nói của bạn để ngăn không cho người này phạm tội, nhưng với lòng từ ái và bi mẫn đối với họ. Đây là những gì thiền Minh sát sẽ dạy cho bạn.

Câu hỏi 6: **Liệu chúng ta có được chuyển hóa hoàn toàn và hạnh phúc hoàn toàn nhờ Minh sát không?**

Ngài S.N. Goenka:

Đó là một tiến trình thăng tiến. Khi bạn khởi sự thực hành, bạn sẽ thấy rằng bạn đang cảm nghiệm ngày càng nhiều an vui, và cuối cùng bạn sẽ đạt đến giai đoạn được xem là hoàn toàn hạnh phúc. Bạn sẽ trở nên càng lúc càng thay đổi, và bạn sẽ đạt đến một giai đoạn được xem là hoàn toàn chuyển hóa. Đó là tiến trình thăng tiến.

Câu hỏi 7: **Chúng ta có thể làm cho người khác bình yên như thế nào?**

Ngài S.N. Goenka:

Hãy tự làm cho bạn bình yên đã! Chỉ khi ấy bạn mới có thể làm cho người khác bình yên được.

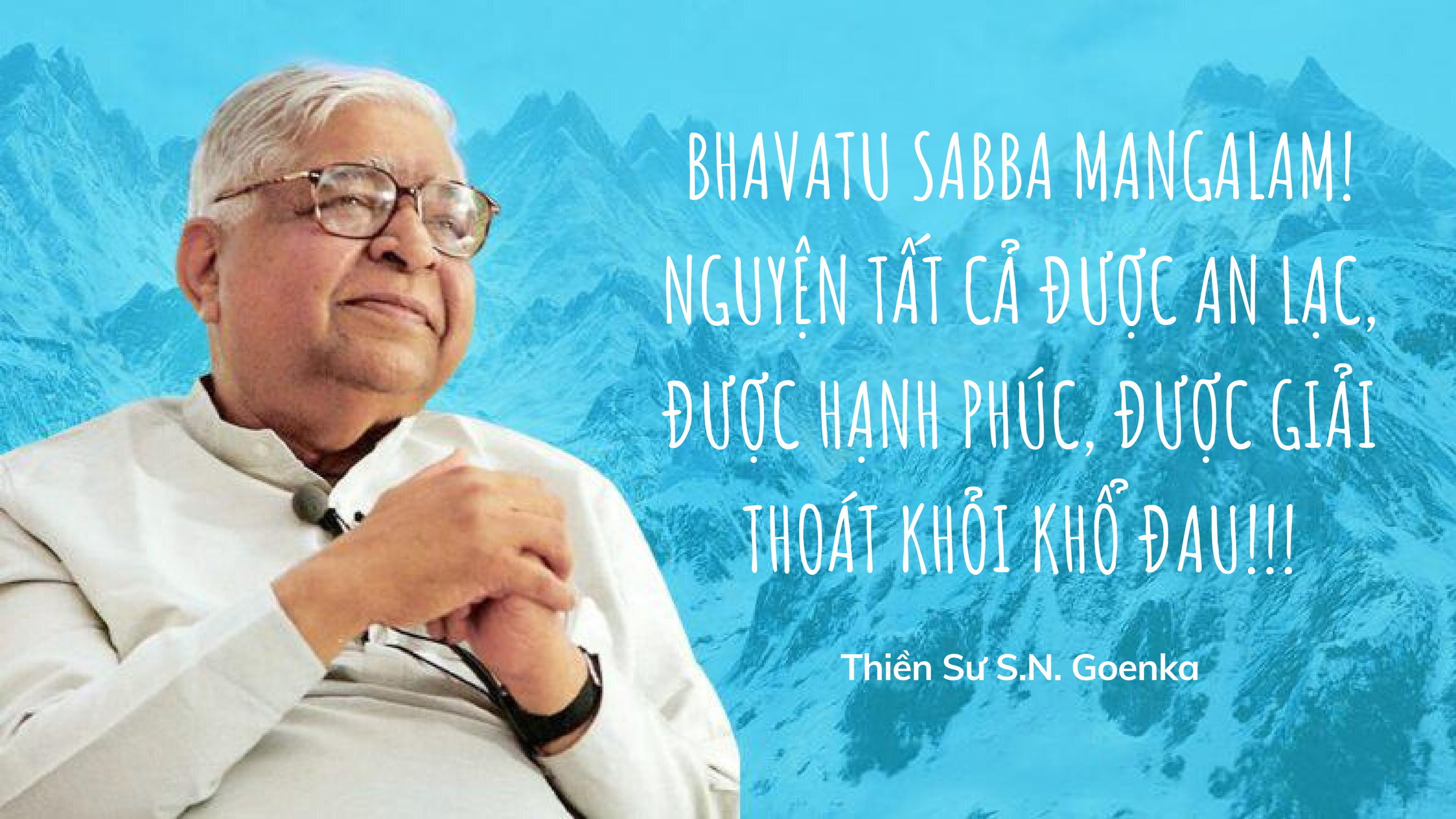
NGUỒN THAM KHẢO THÊM

QUÝ VỊ CẦN TÌM HIỂU THÊM THÔNG TIN VỀ THIỀN VIPASSANA, CÁC KHOÁ THIỀN, TRUNG TÂM THIỀN TẠI VIỆT NAM VÀ TRÊN TOÀN THẾ GIỚI, CÓ THỂ TRUY CẬP CÁC NGUỒN THÔNG TIN SAU

THÔNG TIN TIẾNG ANH:
WWW.DHAMMA.ORG

THÔNG TIN TIẾNG VIỆT:
WWW.VN.DHAMMA.ORG

THÔNG TIN TRÊN VIỆN NGHIÊN CỨU VIPASSANA:
WWW.VRIDHAMMA.ORG


BHAVATU SABBA MANGALAM!
NGUYỆN TẤT CẢ ĐƯỢC AN LẠC,
ĐƯỢC HẠNH PHÚC, ĐƯỢC GIẢI
THOÁT KHỎI KHỔ ĐAU!!!
Thiền Sư S.N. Goenka