Sơ-lược về "Thiền Vipassana"

Trần-mộng-Châu.

1- Định-nghĩa - Môn thiền nầy gồm hai phần :

A - Anapana - a) Quan-sát hơi thở tự-nhiên.

Tập-trung tư-tưởng để quan-sát hơi thở của mình . Thời-gian lâu 5 đến 20 phút.

Phải ngồi yên-lặng (theo lối bán-già hay kiết-già) lưng và cổ thẳng.

Anapana luyện sự chú-tâm và làm cho cơ-thể thoải-mái, khỏe mạnh.

b) Đặc-biệt chú-tâm các cảm-giác do ảnh-hưởng của hơi thở trên diện-tích hình tam-giác hợp bởi môi trênvà mũi. Mục-đích để tập-trung tư-tưởng.

B - Vipassana - Thanh-tịnh-hóa trí-óc bằng cách tự - quan-sát. Thi-hành theo kỹ-thuật sau đây. Dựa sự chú-tâm trên vùng giữa đỉnh đầu và quan-sát cảm-giác trong hai phút. Sau đó, lần-lần đưa xuống cổ phía trước ngực, bụng rồi tử gáy phía sau xuống lưng và mông, rồi tử vai phải xuống khuỷu tay, bàn tay, ngón tay, và tử vai trái xuống các ngón tay, tử đùi xuống đầu gối, chân và ngón chân, vv... khắp người.

Phải theo khóa huấn-luyện mười ngày có thầy hướng-dẫn mới có kết-quả.

2- Lịch-sử môn thiền Vipassana -

Môn thiền nầy đã có tử rất lâu tại Ấn-Độ rồi thất - truyền tại đây. Khoảng 5 thế-kỷ trước Tây-Lịch, Đức Phật Gô-Đàm (Gotama Buddha) đã tìm lại được và truyền cho các đệ-tử. Đạo Phật

suy-đồi tại Ấn-Độ kể từ năm 500 trước Tây-Lịch, và môn thiền nầy biệt-tích luôn ở Ấn-Độ nhưng được một giòng-họ ở Miến-Điện, cha truyền con nối, duy-trì cho tới thế-kỷ thứ 20. Ông U.Ba Khin , người Miến-Điện là người đầu-tiên muốn truyền-bá môn thiền nầy. Nhờ duyên may, ông học lại được của một nông-phu. Áp-dụng cho mình thấy có kết-quả rất tốt, vì môn thiền Vipassana khử các ô - trọc của trí-óc làm thần-trí tinh-khiết, thanh-tịnh, thoát khỏi phiền-não, bỏ tham, sân, si. Ông U.Ba Khin làm việc tại Bộ Tài - Chánh và Bộ nầy đang mang tiếng "tham-nhũng hạng nặng". Nhà thầu nào muốn hồ-sơ được chuyển từ phòng nầy qua phòng kia, muốn có phiếu phát-ngân mau, phải đút-lót. Ông U.Ba Khin xin phép Thủ - Tướng Chính-Phủ và được chấp thuận, lập khóa huấn-luyện "Thiền Vipassana" tại ngay trụ-sở Bộ Tài-Chánh. Lạ thay, sau vài tháng, Bộ nầy hoàn-toàn thay đổi: Công-việc chạy và công-chức rất thanh-liêm. Lúc đó, làm Tổng-Trưởng Tài-Chánh, Ông U.Ba Khin được Thủ-Tướng khen-ngợi và được lãnh kiêm-nhiệm thêm ba Bộ nữa. Lẽ tất-nhiên, môn "Thiền Vipassana" một phen nữa là cây đũa thần đã thanh-khiết các công-chức ba Bộ nầy, làm hỗ-trợ thành gương - mẫu Đây là một thành-công lớn của môn thiền đối với một tổ-chức công-quyền. Lẽ tất-nhiên đối với cá-nhân, ảnh-hưởng cũng rất tốt.

Cách đây 27 năm, ông Goenka, người Ấn-Độ (hiện nay được coi như Chưởng-Môn Thiền Vipassana và ông U.Ba Khin đã mất), một nhà kinh-doanh rất giàu, bị bệnh nhức đầu kinh-niên, phải chích ma-túy mới đỡ. Ông đã đi chữa thuốc tại Âu-Châu, Mỹ, Nhật,vv... nhiều năm mà không khỏi. Thất vọng về y-khoa, ông xin làm đệ-tử học thiền nơi ông U.Ba Khin. Sau nhiều thử thách, ông học được môn thiền này. Ông rất sung sướng vì trí óc thanh-tịnh, nhất là khỏi hẳn bệnh nhức đầu và khỏi phải chích ma-túy. Nhận thực được ích-lợi của môn thiền này, để đền ơn Đức Phật và sư phụ mình đã giúp khỏi bệnh, ông nhất-quyết truyền bá môn "Thiền Vipassana"đi khắp năm châu, sao cho mọi người được hưởng lợi. Một trung - tâm thiền có 250 phòng cho 250 khóa sinh xây cất do sự quyên góp do ông khởi xướng, đã được thành-lập tại Igatpuri, Ấn-Độ, gần Bombay. Ông Goenka quanh năm đi khắp thế giới tổ chức và giảng dạy cách "Thiền Vipassana" cho bất cứ ai tình nguyện học.

Riêng tại Mỹ-Quốc, mỗi năm có trên dưới 10 khóa học tại các tiểu bang Washington, California, Massachusetts, vv... mỗi

khóa 10 ngày có từ 100 đến 300 khóa sinh. Khóa sinh mới hoàn toàn miễn phí, có thể tặng-dữ tuỳ tâm. Cựu khóa sinh sau khóa học, đều đưa tặng-dữ để trang trải chi phí điều hành. Các khóa thiền hoạt - động với nguyên-tắc hoan-toàn bất vụ lợi.

3- Ích-lợi của Thiền Vipassana -

A - Anapana - Phần này giúp ta quan sát hơi thở, vì hơi thở liên-hệ đến một số phản-ứng sinh-lý-hóa-học, do đó có thể sau khi tập Anapana sẽ trở nên khoan khoái, lành mạnh. Ngoài ra, trí óc thành sáng suốt, bén nhọn, phát sinh sự chú-tâm để dùng cho phần Vipassana.

Các trẻ em từ 6 tuổi có thể tập Anapana để khỏe mạnh.

Sinh viên nếu tập mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15 phút sẽ học-hành sáng-suốt lâu mệt.

Trang niên, lão niên, nếu tập Anapana mỗi ngày 2 lần mỗi lần 15-20 phút, sẽ thấy tinh thần sảng khoái, có thể mạnh hơn.

B - Vipassana - Phần này giúp ta khử các ô trọc của trí óc, làm cho thân trí thanh tịnh, khiến cho những ô trọc mới không thấm vào tri óc và ngăn chận ô trọc cũ không tăng trưởng để rồi lần lần bị thanh lọc hết.

Thanh-tịnh-hóa trí óc là giúp trí óc bỏ dần các tính xấu như : hờn giận, ghen ghét, đố kỵ, sợ sệt, ham muốn và sầy mê. Ngoài ra, trong khi thi-hành kỹ thuật Vipassana, ta có thêm đức tính nhận thức tinh nhuệ và trầm tĩnh (nhận thức các cảm giác trên thân thể ta và trầm tĩnh tức là không buồn khi thấy cảm-giác xấu-chứng tỏ tính xấu bên trong-cũng không vui khi thấy cảm-giác tốt (điểm này rất tế nhị, nên theo khóa huấn-luyện mới hiểu sâu được).

Trí óc sau khi thanh-tịnh-hóa, điều khiển thân và khẩu của ta làm điều lành và thành thanh-tịnh. Như vậy, thân, khẩu, ý đều thanh-tịnh, ta sẽ đạt trí-tuệ, và giác ngộ (thành Phật) sẽ không xa.

Ích-lợi trực-tiếp của Vipassana là thanh-tịnh trí óc, làm con người đạt hạnh-phúc và hòa hợp, tràn đầy lòng yêu thương nhân loại, vui với cái vui của người khác (ý-niệm Tùy-Hỷ của nhà Phật) và với làn sóng thanh-tịnh đạt được sau khi thiền, sẽ truyền sự

thanh-tịnh cho đồng loại vậy.

Ích-lợi gián-tiếp của Vipassana là khử nguồn gốc tâmbệnh do đó chữa rất hiệu-nghiệm các chứng bệnh do tâm gây ra.

Vipassana là một nghệ-thuật để sống lành mạnh, áp dụng cho mọi người không phân-biệt chủng-toc, tôn-giáo, giai-cấp,vv...

4- Những khó-khăn khi thi-hành -

Ích-lợi của môn thiền nầy thấy có vẻ dễ dàng và hởi nhiều. Tuy nhiên, việc thực hành đúng-đắn kỹ-thuật thiền gặp nhiều khó-khăn.

A - Phải theo khóa huấn-luyện 10 ngày, với kỹ-thuật không vi-pham:

- Ngũ-giới của nhà Phật.

(Không sát-sinh, không trộm cắp, không tà dâm , không nói dối, không dùng ma-túy, rượu)

- Thêm 3 giới (của Bát-Quan-Trai)

(Không ăn quá 12 giờ trưa, không trang sức, không nằm giường cao, đẹp).

- Phải giữ im lặng tuyệt đối (thân, khẩu, ý) trong 10 ngày, và tự coi như cô-lập hoàn-toàn.

- Tuân theo kỹ-luật "trại".

- Sáng dậy sớm 4 giờ, tối 9g30 đi ngủ.

- Ngoài giờ ăn uống nghỉ ngơi, ngồi thiền 12 giờ mỗi ngày.

- Kể từ ngày thứ 4: ngồi thiền "nhat tam" suốt 60 phút (3 lần mỗi ngày) mắt nhắm, tay và chân không động đậy.

- Ăn chay trường (buổi tối không ăn, chỉ uống trà lúc 5 giờ) suốt 10 ngày.

B - Sau khi "tốt nghiệp", khóa- sinh về nhà, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 60 phút, đều đều và mãi mãi.

****

Thưa các bạn,

Riêng tôi với kinh-nghiệm sống, đã tham-dự khóa Thiền từ 1 đến 11 Avril 1983 tại Fort Flagger, tiểu-bang Washington, Mỹ-

Quốc, (cũng với bà xã và con trai lớn của tôi), đều khó khăn, đau đớn và khó chịu nhất đối với tôi là "ngồi yên" mỗi ngày 9 giờ (có thay đổi vị-thế ngồi), trong khi đó lưng mỏi, chân đau ... gần chết

Tuy nhiên, tôi rất thích vì kết-quả tột đẹp; do đó, xin mạnh dạn mời các bạn "thử lửa".

5- Linh Tinh -

Bạn nào muốn "thử lửa" xin mời liên-lạc (để yêu-cầu gửi bản tin-tức) với:

VIPASSANA NEWSLETTER
P.O.BOX 9426
BERKELEY, CA 94709
USA