

GIẢI THÍCH NGẮN GỌN VỀ THIỀN VIPASSANA

THIỀN SƯ S.N. GOENKA

What is Vipassana Thiền Vipassana là gì?

Thiền Vipassana Là Gì – Thiền Sư SN Goenka

अत्तदीपा विहरथ अत्तसरणा अनञ्जसरणा। धम्मदीपा विहरथ धम्मसरणा
अनञ्जसरणा।।

Make an island of yourself, make yourself your refuge; there is no other refuge. Make truth your island, make truth your refuge; there is no other refuge. – Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, 16.

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

The technique of Vipassana is a simple, practical way to achieve real peace of mind and to lead a happy, useful life. Vipassana means “to see things as they really are”. It is a logical process of mental purification through self-observation.

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.

From time to time, we all experience agitation, frustration and disharmony. When we suffer, we do not keep our misery limited to ourselves; instead, we keep distributing it to others. Certainly this is not a proper way to live. We all want to live peacefully within ourselves, and with those around us. After all, human beings are social beings: we have to live and interact with others. How, then, can we live peacefully? How, then, can we remain harmonious ourselves, and maintain peace and harmony around us?

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 enables us to experience peace and harmony by purifying the mind, freeing it from suffering and the deep-seated causes of suffering. Step by step, the practice leads to the highest spiritual goal of full liberation from all mental defilements.

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.

Historical Background

Bối cảnh lịch sử

Vipassana is one of India's most ancient meditation techniques. It was rediscovered 2600 years ago by Gotama the Buddha, and is the essence of what he practiced and taught during his forty-five year ministry. During the Buddha's time, a large number of people in northern India were freed from the bonds of suffering

by practicing Vipassana, allowing them to attain high levels of achievement in all spheres of life. Over time, the technique spread to the neighbouring countries of Myanmar (Burma), Sri Lanka, Thailand and others, where it had the same ennobling effect.

Vipassana là một trong những kỹ thuật thiền cổ xưa nhất xuất hiện tại Ấn Độ. Kỹ thuật này đã được tái thiết lập vào 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. Trong thời Đức Phật, một số lượng lớn người dân ở miền bắc Ấn 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. Theo thời gian, kỹ thuật này đã được lưu truyền sang các quốc gia láng giềng như Myanmar (Miến Điện), Sri Lanka, Thái Lan và các nước khác, những nơi này đều có chung những kết quả thiện lành.

Five centuries after the Buddha, the noble heritage of Vipassana had disappeared from India. The purity of the teaching was lost elsewhere as well. In the country of Myanmar, however, it was preserved by a chain of devoted teachers. From generation to generation, over two thousand years, this dedicated lineage transmitted the technique in its pristine purity. Venerable Ledi Sayadaw reintroduced the technique of Vipassana meditation to the lay people, which was accessible only to the monks before. He taught Saya Thetgyi, a layman, who in turn taught Sayagyi U Ba Khin.

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, 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.

In our time, Vipassana has been reintroduced to India, as well as to citizens from more than eighty other countries, by Mr. S. N. Goenka. He was authorized to teach Vipassana by the renowned Burmese Vipassana teacher, Sayagyi U Ba

Khin. Before he died in 1971, Sayagyi was able to see one of his most cherished dreams realized. He had the strong wish that Vipassana should return to India, the land of its origin, to help it come out of its manifold problems. He felt that it would spread throughout the world from India, for the benefit of all mankind.

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.

In the past, India had the distinction of being regarded as a World Teacher. In our time, the Ganges of Truth is once again flowing out from India to a thirsty world.

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.

The Tradition – Truyền thống

Since the time of the Buddha, Vipassana has been handed down, to the present day, by an unbroken chain of teachers. Although Indian by descent, the current teacher in this chain, Mr. S. N. Goenka, was born and raised in Burma (Myanmar). While living there, he had the good fortune to learn Vipassana from his teacher, Sayagyi U Ba Khin who was at the time a high-level Government official. After receiving training from his teacher for fourteen years, Mr. Goenka settled in India and began teaching Vipassana in 1969. Since then he has taught tens of thousands of people of all races and all religions all around the globe. In 1982, he began to appoint assistant teachers to help him meet the growing demand for Vipassana courses.

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.

The Practice – Hành thiền

The practice of Vipassana meditation involves following the principles of Dhamma/Dharma, the universal law of nature. It involves walking on the noble eightfold path, which is broadly categorised into Sila (Morality), Samadhi (Concentration) and Pañña (Wisdom, Insight).

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 Pañña (Tuệ).

To learn Vipassana, it is necessary to take a ten-day residential course under the guidance of a qualified teacher. The courses are conducted at established Vipassana Centers and other non-center locations. During the entire duration of the retreat, students remain within the course site having no contact with the outer world. They refrain from reading and writing, and suspend all religious practices or other disciplines. During the course, participants follow a prescribed Code of Discipline. They also observe noble silence by not communicating with fellow students; however, they are free to discuss meditation questions with the teacher and material problems with the management.

Để học thiền Vipassana, 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.

There are three steps to the training – Có ba bước để thực hành:

First, students practice Sila (Morality) – abstaining from actions which cause harm. They undertake five moral precepts, practising abstention from killing, stealing, sexual misconduct, lying and the use of intoxicants. The observation of these precepts allows the mind to calm down sufficiently to proceed further with the task at hand.

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.

Second, for the first three and a half days, students practise Anapana meditation, focusing attention on the breath. This practice helps to develop Samadhi (Concentration) and gain control over the unruly mind. These first two steps of living a wholesome life and developing control of the mind are necessary and very beneficial, but they are incomplete unless the third step is taken: purifying the mind of underlying mental impurities.

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.

Third step undertaken for the last six and a half days, is the practice of Vipassana: one penetrates one's entire physical and mental structure with the clarity of Panna (Wisdom, Insight).

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).

Students receive systematic meditation instructions several times a day, and each day's progress is explained during a taped evening discourse by Mr. S. N. Goenka. Complete silence is observed for the first nine days. On the tenth day, students resume speaking, making the transition back to a more extroverted way of life. The course concludes on the morning of the eleventh day. The retreat closes with the practice of metta-bhavana (loving-kindness or good will towards all), a meditation technique in which the purity developed during the course is shared with all beings.

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 đã được ghi âm sẵn. Sự im lặng hoàn toàn được tuân thủ trong chín ngày đầu tiên. Vào ngày thứ mười, thiền sinh được nói chuyện, để việc quay trở lại với cuộc sống đời thường trở nên dễ dàng hơn. Khóa thiền kết thúc vào sáng ngày thứ mười một. Khóa thiền khép lại với việc thực hành thiền Metta-bhavana (san sẻ lòng từ bi hay thiện ý tới tất cả mọi người), một kỹ thuật thiền, trong đó, các thiền sinh san sẻ sự thánh thiện tới tất cả các chúng sinh.

The Courses – Các Khóa Thiền

Students wishing to learn Vipassana meditation undergo a minimum ten-day course under the guidance of a qualified teacher, during which time they take precepts not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to speak lies, and to refrain from intoxicants. For the entire ten days, they live within the course site. Each day begins at 4:30 a.m. and continues until 9:00 p.m., with the student aiming for at least ten hours of meditation (with breaks).

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. 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).

For three days the student develops concentration of the mind by observing the inhalation and exhalation of the breath (Anapana). During the ensuing days, the student develops awareness and equanimity towards the various sensations experienced within the framework of the body and is shown how to penetrate his entire physical and mental makeup with the clarity of insight (Vipassana).

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).

Each day's progress is explained during an hour-long discourse in the evening. The course closes on the last day with the practice of loving kindness meditation (mettā bhāvanā), the sharing of the purity developed during the course with all beings. The work of controlling and purifying the mind is given top priority during the course. The results are allowed to speak for themselves. Philosophical and speculative conversation is discouraged.

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.

There is no charge whatsoever for the teachings. As for costs of board, lodging, and other minor expenses, these are met by the voluntary donations of grateful students of past courses who have experienced the benefits of Vipassana, and who wish to give others an opportunity to experience the same. In turn, having completed a course, if one feels benefited by it and would like others also to benefit from the practice of Vipassana, he or she may give a donation for future courses. The rate of

progress of a student depends solely on his own pāramīs (previously acquired merits), and on the operation of five elements of effort—faith, health, sincerity, energy, and wisdom.

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 trình tiến 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.

A Non-Sectarian Technique – Một phương pháp không giáo phái

Vipassana meditation is for the purification of the mind. It is the highest form of awareness—the total perception of the mind-matter phenomena in its true nature. It is the choiceless observation of things as they are. Vipassana is the meditation the Buddha practiced after trying all other forms of bodily mortification and mind control, and finding them inadequate to free him from the seemingly endless round of birth and death, pain and sorrow. It is a technique so valuable that in Burma it was preserved in its pristine purity for more than 2,200 years.

Vipassana meditation has nothing to do with the development of supernormal, mystical, or special powers, even though they may be awakened. Nothing magical happens. The process of purification that occurs is simply an elimination of negativities, complexes, knots, and habits that have clouded pure consciousness and blocked the flow of mankind's highest qualities—pure love (mettā), compassion (karuṇā), sympathetic joy (muditā), and equanimity (upekkhā).

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.

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*).

There is no mysticism in Vipassana. It is a science of the mind that goes beyond psychology by not only understanding, but also purifying, the mental process. The practice is an art of living which manifests its profound practical value in our lives—lessening and then eliminating the greed, anger, and ignorance that corrupt all relationships, from the family level to international politics. Vipassana spells an end to daydreaming, illusion, fantasy—the mirage of the apparent truth. Like the sizzling explosion of cold water being thrown on a red-hot stove, the reactions after bringing the mind out of its hedonistic tendencies into the here and now are often dramatic and painful. Yet there is an equally profound feeling of release from tensions and complexes that have for so long, held sway in the depths of the unconscious mind. Through Vipassana anyone, irrespective of race, caste, or creed, can finally eliminate those tendencies that have woven so much anger, passion, and fear into our lives.

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. Giống như phản ứng khi dội nước lạnh vào bếp nóng đỏ, là phản ứng sau khi đưa tâm trí ra khỏi xu hướng

khoái lạc của nó trở về ở đây ngay lúc này, phản ứng này thường rất kịch tính và đau đớn. Tuy nhiên, có một cảm giác sâu sắc không kém về sự giải thoát khỏi những căng thẳng và phức tạp đã tồn đọng quá lâu, tồn tại trong sâu thẳm của tâm trí vô thức. 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 dẹt nên quá nhiều sự tức giận, đam mê và sợ hãi vào cuộc sống của chúng ta.

During the training a student concentrates on only one task—the battle with his own ignorance. There is no guru worship or competition among students. The teacher is simply a well-wisher pointing the way he has charted through his own long practical experience. With continuity of practice, the meditation will quiet the mind, increase concentration, arouse acute mindfulness, and open the mind to the supra-mundane consciousness the “peace of Nibbāna (freedom from all suffering) within.”

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 đẩy 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 lặng, 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.”

As in the Buddha’s enlightenment, a student simply goes deep inside himself, disintegrating the apparent reality until in the depths he can penetrate even beyond subatomic particles into the absolute. There is no dependence on books, theories, or intellectual games in Vipassana.

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 túy nhất. Không có sự phụ thuộc vào sách vở, lý thuyết hoặc trò chơi trí tuệ trong Vipassana.

The truth of impermanence (anicca), suffering (dukkha), and egolessness (anattā) are grasped directly with all the enormous power of the mind rather than the crutch of the intellect. The illusion of a “self,” binding the

mental and physical functions together, is gradually broken. The madness of cravings and aversions, the futile grasping of “I, me, mine,” the endless chatter and conditioned thinking, the reaction of blind impulse—these gradually lose their strength. By his own efforts, the student develops wisdom and purifies his mind.

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.

The foundation of Vipassana meditation is sila—moral conduct. The practice is strengthened through samadhi—concentration of the mind. And the purification of the mental processes is achieved through panna—the wisdom of insight. We learn how to observe the interplay of the four physical elements within ourselves with perfect equanimity, and find how valuable this ability is in our daily lives. We smile in good times, and are equally unperturbed when difficulties arise all around us, in the certain knowledge that we, like our troubles, are nothing but a flux, waves of becoming arising with incredible speed, only to pass away with equal rapidity.

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.

Although Vipassana meditation was developed by the Buddha, its practice is not limited to Buddhists. There is no question of conversion—the technique works on the simple basis that all human beings share the same problems, and a technique that can eradicate these problems will have a universal application. Hindus, Jains, Muslims, Sikhs, Jews, Roman Catholics, and other sects have all practised Vipassana meditation, and have reported a dramatic lessening of those tensions and complexes that affect all mankind. There is a feeling of gratefulness to Gotama, the historical Buddha, who showed the way to the cessation of suffering, but there is absolutely no blind devotion. The Buddha repeatedly discouraged any excessive veneration paid to him personally. He said, “What will it profit you to see this impure body? Who sees the teaching—the Dhamma—sees me.”

Mặc dù thiền Vipassana được xây dựng bởi Đức Phật, nhưng nó 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 xóa 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 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.”

Although Vipassana is a part of the Buddha’s teaching, it contains nothing of a sectarian nature, and can be accepted and applied by people of any background. The Buddha himself taught Dhamma (the way, the truth, the path). He did not call his followers “Buddhists”; he referred to them as “Dhammists” (those who follow the truth).

Mặc dù Vipassana là một phần trong giáo pháp của Đức Phật, nó 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).

Vipassana courses are open to anyone sincerely wishing to learn the technique, irrespective of race, caste, faith or nationality. Hindus, Jains, Muslims, Sikhs, Buddhists, Christians, Jews as well as members of other religions have all successfully practiced Vipassana. The malady is universal; therefore, the remedy has to be universal. For example, when we experience anger, this anger is not Hindu anger or Christian anger, Chinese anger or American anger. Similarly, love and compassion are not the strict province of any community or creed: they are universal human qualities resulting from the purity of mind. People from all backgrounds who practice Vipassana find that they become better human beings.

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.

The Present-day World Environment Môi trường Thế giới ngày nay

Developments in the fields of science and technology, in transportation, communications, agriculture and medicine, have revolutionized human life at the material level. But, in actuality, this progress is only superficial: underneath, modern men and women are living in conditions of great mental and emotional stress, even in developed and affluent countries.

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.

The problems and conflicts arising out of racial, ethnic, sectarian and caste prejudices affect the citizens of every country. Poverty, warfare, weapons of mass destruction, disease, drug addiction, the threat of terrorism, epidemics, environmental devastation and the general decline of moral values—all cast a dark shadow on the future of civilization. One need only glance at the front page of a daily newspaper to be reminded of the acute suffering and deep despair which afflict the inhabitants of our planet.

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.

Is there a way out of these seemingly insolvable problems? The answer is unequivocally, yes. All over the world today, the winds of change are readily apparent. People everywhere are eager to find a method which can bring peace and harmony; restore confidence in the efficacy of wholesome human qualities; and create an environment of freedom and security from all types of exploitation—social, religious and economic. Vipassana can be such a method.

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 and Social Change Vipassana và Thay đổi Xã hội

The technique of Vipassana is a path leading to freedom from all suffering; it eradicates craving, aversion and ignorance which are responsible for all our miseries. Those who practice it remove, little by little, the root causes of their suffering and steadily emerge from the darkness of former tensions to lead happy, healthy, productive lives. There are many examples bearing testimony to this fact.

Kỹ thuật Vipassana là một con đường dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi đau khổ; Vipassana 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.

Several experiments have been conducted at prisons in India. In 1975, Mr. S. N. Goenka conducted a historic course for 120 inmates at the Central Jail in Jaipur, the first such experiment in Indian penal history. This course was followed in 1976, by a course for senior police officers at the Government Police Academy in Jaipur. In 1977, a second course was held at the Jaipur Central Jail. These courses were the subject of several sociological studies conducted by the University of Rajasthan. In 1990, another course was organized in Jaipur Central Jail in which forty life-term convicts and ten jail officials participated with very positive results.

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.

In 1991, a course for life-sentence prisoners was held at the Sabarmati Central Jail, Ahmedabad, and was the subject of a research project by the Department of Education, Gujarat Vidyapeeth. The Rajasthan and Gujarat studies indicated definite positive changes of attitude and behaviour in the participants, and demonstrated Vipassana is a positive reform measure enabling criminals to become wholesome members of society.

In 1995, a massive course was organised for 1000 prisoners in Tihar jail with far-reaching effects. Vipassana was adopted as a prison reform technique in the largest jails of India. A detailed report of the scientific studies carried out to assess the impact of Vipassana meditation on the prisoner's mental health proves that Vipassana is capable of transforming criminals into better human beings.

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.

The civil service career of S. N. Goenka's meditation teacher, Sayagyi U Ba Khin, is an example of the transformative effect of Vipassana on government administration. Sayagyi was the head of several government departments. He succeeded in instilling a heightened sense of duty, discipline and morality in the officials working under him by teaching them Vipassana meditation. As a result, efficiency dramatically increased, and corruption was eliminated. Similarly, in the

Home Department of the Government of Rajasthan, after several key officials attended Vipassana courses, decision-making and the disposal of cases were accelerated, and staff relations improved. For more details regarding Vipassana in Government, please [click here](#).

The Vipassana Research Institute has documented other examples of the positive impact of Vipassana in such fields as health, education, drug addiction, government, prisons and business management. To read all the research reports published by VRI, please [click here](#).

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 thẩm nhuần ý thức bốn phạm, 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. Để biết thêm chi tiết về Vipassana đối với Chính phủ, xin vui lòng bấm vào đây.

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. Để đọc tất cả các báo cáo nghiên cứu được xuất bản bởi VRI, xin vui lòng bấm vào đây.

These experiments underscore the point that societal change must start with the individual. Social change cannot be brought about by mere sermons; discipline and virtuous conduct cannot be instilled in students simply through textbook lectures. Criminals will not become good citizens out of fear of punishment; neither can caste and sectarian discord be eliminated by punitive measures. History is replete with the failures of such attempts.

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 thẩm 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 trường pháp. Lịch sử đầy những thất bại với những nỗ lực như vậy.

The individual is the key: He or she must be treated with love and compassion; he must be trained to improve himself — not by exhortations to follow moral precepts, but by being instilled with the authentic desire to change. He must be taught to explore himself, to initiate a process which can bring about transformation and lead to purification of mind. This is the only change which will be enduring. Vipassana has the capacity to transform the human mind and character. It is an opportunity awaiting all who sincerely wish to make the effort.

To read more details on impact of Vipassana on Society, please click [here](#).

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.

Để đọc thêm chi tiết về tác động của Vipassana đối với Xã hội, xin vui lòng bấm vào đây.

Introductory Videos – Video giới thiệu

For those who are not currently familiar with the ancient technique of Vipassana meditation, its non-sectarian nature and its benefits, video discourses of approximately 20 minutes in length are provided below

Các bài pháp thoại dài khoảng 20 phút được cung cấp dưới đây dành cho những người hiện chưa quen thuộc với kỹ thuật thiền Vipassana cổ xưa, bản chất phi giáo phái và sự lợi lạc

What is Vipassana Meditation – Thiền Vipassana là gì

Principal teacher Mr. S. N. Goenka explains what is Vipassana meditation and its various aspects

Thiền sư chính, Ngài S.N. Goenka giải thích thiền Vipassana là gì và các khía cạnh khác nhau của nó

<https://youtu.be/yTcnPfiMKMM>

Vipassana Meditation: Science of Mind & Matter – Thiền Vipassana: Khoa học về Tâm & Thân

In this discourse, Mr. S.N. Goenka explains Vipassana meditation as a science of mind and matter, its universal non-sectarian nature and its relevance to the society

Trong bài giảng này, Ngài S.N. Goenka giải thích thiền Vipassana là một môn khoa học về tâm và thân, bản chất phổ quát không tông phái của nó và sự liên quan của nó với xã hội.

Vipassana Meditation – An Art of Living – Thiền Vipassana – Nghệ thuật sống

This video contains historical background of Vipassana meditation, course structure and experiences of students. It also contains discourses by Mr. Goenka explaining what is Vipassana meditation and his own life story followed by series of questions & answers

Video này mô tả bối cảnh lịch sử của thiền Vipassana, cấu trúc khóa học và kinh nghiệm của thiền sinh. Nó cũng chứa các bài giảng của Ngài Goenka giải thích thiền Vipassana là gì và câu chuyện cuộc đời của chính mình, tiếp theo là loạt câu hỏi và câu trả lời

Nguồn: <https://www.vridhamma.org/What-is-Vipassana>. Các Bài Viết Đây Được Tổng Hợp Hoặc Chuyển Ngữ Từ Các Tài Liệu Về Thiền Do Thiền Sư S.N. Goenka Giảng Dạy Theo Truyền Thống Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin. Tài Liệu Thuộc Bản Quyền Của Viện Nghiên Cứu Vipassana VRIDhamma.org & Dhamma.org. Tài Liệu Chỉ Mang Tính Tham Khảo. Để Học Phương Pháp Thiền Đây, Quý Vị Nên Tìm Hiểu Thông Tin & Đăng Ký Tham Dự Khóa Thiền Tại Dhamma.org.

Thư Viện Hoa Sen <https://thuvienhoasen.org/>