

Nghệ Thuật Sống: Thiền Vipassana

The Art of Living: Vipassana Meditation

Thiền Vipassana là một phương pháp thiền đơn giản và ứng dụng để thanh lọc Tâm, hầu giúp chúng ta đối diện với những căng thẳng và khó khăn trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ cho tâm thanh tịnh và quân bình. Tiếng Phạn Vipassana có nghĩa là “nhìn sự vật đúng với thực tướng hiện hữu của nó”. Đó là một pháp thiền có hệ thống, giúp phát triển trí tuệ, soi sáng nội tâm của chính mình và ai cũng có thể thực hiện được.

Phương pháp hành thiền sẽ được hướng dẫn tỉ mỉ trong khóa thiền. Phí tổn ăn ở hoàn toàn do sự phát tâm tự nguyện cúng dường của các thiền sinh vào ngày mãn khóa, và ngân khoản này sẽ dùng để chi phí cho những khóa thiền kế tiếp hầu giúp các thiền sinh không có đủ điều kiện tài chánh có thể tu học được.

Nguyên tác: S.N. GOENKA

Mọi người đều tìm kiếm an lạc và hài hòa bởi vì đây là điều chúng ta thiếu trong cuộc sống. Đôi khi chúng ta cảm thấy bứt rứt, bực bội, bất hòa. Và khi bị những nỗi khổ này hành hạ, chúng ta không giữ cho riêng mình mà thường trút đổ vào người khác. Sự buồn phiền nhiễm vào không khí xung quanh những người đang bị lđau khổ. Những ai tiếp xúc với người này đều bị ảnh hưởng lây. Chắc hẳn đây không phải là một cách sống khôn khéo. Chúng ta nên sống an lạc với chính mình, và an lạc với người khác. Tóm lại, con người là những sinh vật sống hợp quần, tạo thành xã hội và phải tiếp xúc nhau. Nhưng làm sao chúng ta sống an lạc được? Làm sao duy trì được sự hài hòa trong tâm, duy trì sự an lạc, hài hòa xung quanh chúng ta để người khác cũng được sống an lạc, hài hòa?

Để thoát khỏi đđau khổ, chúng ta phải biết cái nguyên nhân căn bản, cái nguồn gốc của khổ đđau. Nếu chúng ta tìm hiểu vấn đề này, thì nó trở thành rõ ràng rằng, mỗi khi trong tâm bắt đđầu có những phiền não, bất tịnh, chúng ta trở nên

không vui. Phiền não trong tâm, một sự xấu bất tịnh tinh thần không thể tồn tại chung với an lạc, hài hòa.

Chúng ta khởi sự tạo ra phiền não bằng cách nào? Một lần nữa nếu tìm hiểu chúng ta sẽ thấy rõ. Chúng ta trở nên không vui khi thấy ai hành xử theo lối ta không thích hoặc ta thấy những gì xảy ra mà ta không muốn. Những điều trái ý xảy ra và chúng ta tạo ra căng thẳng trong tâm. Những cái chúng ta muốn mà không được vì vài trở ngại nào đó và ta trở nên căng thẳng, tạo thành những nội kết. Và suốt trong cuộc đời, những điều chúng ta muốn có thể hoặc không thể đạt được, những lối phản ứng bằng cách tạo ra nội kết làm cho toàn bộ tinh thần và thể xác căng thẳng, đẩy phiền não đến nỗi cuộc đời trở nên đau khổ.

Bây giờ một cách để giải quyết vấn đề này là dàn xếp để trong cuộc đời không có điều gì trái ý xảy ra, để mọi điều xảy ra theo ý mình. Một là chúng ta phải có quyền phép nào đó hoặc ai đó cho chúng ta quyền phép này, để những điều trái ý không xảy ra và mọi cái chúng ta muốn đều đạt được. Nhưng điều này không bao giờ có. Không một ai trên cõi đời này đạt được mọi mong ước, mọi việc đều xảy ra theo ý mình mà không một điều gì trái ý xảy ra. Sự việc tiếp tục xảy ra trái với ý mong muốn và ước nguyện. Do đó câu hỏi được đặt ra là: Làm sao chúng ta ngừng phản ứng mù quáng khi gặp phải những điều chúng ta không hài lòng? Làm thế nào chúng ta ngừng tạo ra căng thẳng và giữ được an lạc hài hòa?

Tại Ấn Độ cũng như tại các nước khác, những thánh nhân trong quá khứ đã nghiên cứu vấn đề này - vấn đề đau khổ của con người - và tìm được một giải pháp. Nếu điều gì trái ý xảy ra và chúng ta phản ứng bằng sự tức giận, bằng sợ hãi, hoặc bằng những phiền não khác, thì lập tức ta nên chuyển sự chú tâm vào cái khác. Ví dụ như: đứng dậy lấy một ly nước uống, sự tức giận của ta dịu bớt. Hoặc ta bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn, v...v. Hoặc bắt đầu lập đi, lập lại một câu hoặc lời chú hoặc tên của một vị thần linh mà chúng ta tôn thờ, tâm của ta sẽ chuyển hướng và ta sẽ tránh được phần nào và sẽ nguôi cơn giận.

Giải pháp này hữu ích và luôn luôn công hiệu. Giải quyết bằng cách này, tâm ta sẽ bớt bứt rứt. Tuy nhiên giải pháp này chỉ công hiệu ở phần nhận thức. Trên thực tế, bằng cách chuyển sự chú tâm, ta đẩy phiền não sâu vào trong vô thức và ta vẫn gia tăng gấp bội những phiền não đó. Ngoài mặt có vẻ an lạc, hài hòa,

nhưng trong đáy lòng có một núi lửa đầy phiền não bị dồn ép đang ngủ yên sẽ bùng nổ một cách dữ dội không biết lúc nào.

Có những vị khác nghiên cứu sự thật về nội tâm đã tìm hiểu sâu rộng hơn, và bằng cách trực nghiệm sự thật về tâm và thân ngay trong con người của họ, nhận ra rằng chuyển sự chú tâm chỉ là sự tránh né vấn đề. Tránh né không giải quyết được gì cả. Quý vị phải nhìn thẳng vào vấn đề. Khi nào phiền não nổi lên trong tâm, cứ quan sát nó, đối diện nó. Ngay sau khi quý vị khởi sự quan sát, phiền não sẽ giảm cường độ và từ từ biến mất.

Giải pháp này rất tốt vì tránh được những cực đoan: không dồn nén nhưng cũng không buông thả. Vùi sâu sự phiền não trong vô thức sẽ không loại trừ được nó, và để cho nó tung hoành bằng những việc làm hoặc lời nói bất thiện chỉ tạo thêm rắc rối. Nhưng nếu quý vị chỉ quan sát thì phiền não sẽ mất đi, và quý vị sẽ loại trừ được nó.

Điều này nghe rất hay, nhưng thực tế có thực hiện được không? Đối phó với cái xấu của chính mình không phải là dễ. Khi sân hận nổi lên, lập tức chúng ta bị chế ngự khiến chúng ta không nhận ra nó. Rồi mù quáng vì sân hận, chúng ta có những hành động và lời nói làm hại chính ta và người khác. Sau khi nguôi cơn giận, chúng ta khóc lóc, hối hận, cầu xin tha thứ của người này, người nọ hoặc các vị thần linh: “Ôi tôi đã tạo nên lỗi lầm, xin tha thứ cho tôi”. Nhưng rồi lần tới chúng ta lại rơi vào tình trạng tương tự và cũng hành xử tương tự. Hối lỗi kiểu này không giúp ích được gì cả.

Cái khó khăn là chúng ta không biết khi nào phiền não bắt đầu. Nó khởi sự trong vô thức và khi lên đến tầng nhận thức thì nó đã có đủ sức mạnh bao trùm chúng ta khiến chúng ta không thể quan sát nó được nữa.

Giả thử tôi mượn một thư ký riêng để khi nào sân hận nổi lên, người thư ký nói với tôi: “Coi kìa, ông chủ, sân hận đã bắt đầu”. Bởi vì tôi không biết khi nào sân hận xảy ra, tôi phải mượn ba thư ký cho cả ba ca một ngày. Nếu tôi có khả năng làm như vậy và sân hận nổi lên lập tức người thư ký báo cho tôi: “Coi kìa, ông chủ, sân hận đã bắt đầu”. Việc đầu tiên là tôi sẽ la người thư ký đó: “Đồ ngốc, bộ anh tưởng tôi trả tiền để anh dạy bảo tôi hả?”. Tôi đã bị sự sân hận chi phối nên mọi sự khuyên nhủ không giúp ích gì được.

Giả thử tôi vẫn còn đủ trí khôn và không la rầy người thư ký. Trái lại, tôi còn nói: “Cám ơn anh nhiều. Bây giờ tôi phải ngồi xuống để quan sát sự sân hận của tôi”. Ngay sau khi tôi nhắm mắt để quan sát, căn nguyên của sân hận hiện ra trong đầu: Người hoặc sự việc gây ra sự sân hận này. Nhưng lúc đó tôi không quan sát sự sân hận mà chỉ quan sát căn nguyên gây ra sân hận. Điều này chỉ làm cho sân hận tăng thêm và không giải quyết được gì cả. Thật hết sức khó khăn khi quan sát phiền não, hoặc cảm xúc trừu tượng và tách riêng ra được những căn nguyên bên ngoài gây ra chúng.

Tuy nhiên, người đã giác ngộ đã tìm ra một giải pháp thiết thực. Vị đó khám phá ra là khi nào có phiền não trong tâm, về sinh lý có hai việc xảy ra cùng một lúc: một là hơi thở mất nhịp điệu bình thường. Chúng ta bắt đầu thở mạnh hơn khi phiền não đến trong tâm. Ở mức độ tinh vi hơn, các phản ứng sinh hóa bắt đầu tạo nên những cảm giác. Mọi phiền não đều tạo ra cảm giác này hoặc cảm giác khác trong cơ thể.

Điều này đưa đến một giải pháp thiết thực. Một người bình thường không thể quan sát những phiền não trừu tượng trong tâm như sợ hãi, sân hận, si mê. Nhưng với sự hướng dẫn và tập luyện đúng cách thì rất dễ quan sát sự hô hấp và cảm giác, hai cái liên quan trực tiếp đến những phiền não trong tâm.

Sự hô hấp và cảm giác sẽ giúp ta bằng hai cách. Thứ nhất, nó giống như người thư ký riêng. Ngay khi sự phiền não nổi lên trong tâm, hơi thở sẽ mất bình thường. Nó sẽ báo động: “Coi kìa, có cái gì không ổn”. Vì chúng ta không thể la mắng hơi thở, chúng ta phải chấp nhận sự cảnh cáo của nó. Tương tự, cảm giác sẽ cho chúng ta biết có cái gì không ổn. Khi được cảnh giác, chúng ta có thể bắt đầu quan sát sự hô hấp, bắt đầu quan sát cảm giác và rất nhanh chóng chúng ta thấy sự phiền não mất đi.

Hiện tượng tâm thân này giống như tiền kên hai mặt. Một là ý nghĩ, cảm xúc hiện ra trong tâm, mặt kia là hơi thở và cảm giác trong thân. Bất cứ ý tưởng xúc động nào, bất cứ phiền não nào trong tâm đều thể hiện qua hơi thở và cảm giác ngay lúc đó. Do đó, bằng cách quan sát sự hô hấp hoặc cảm giác, chúng ta thực sự quan sát phiền não trong tâm. Thay vì tránh né vấn đề, chúng ta phải trực diện với thực tế hiện hữu.

Kết quả ta thấy rằng phiền não mất đi sức mạnh, chúng không còn trấn áp chúng ta như trong quá khứ. Nếu ta kiên trì, chúng sẽ hoàn toàn biến mất và ta bắt đầu sống an lạc, một cuộc sống ngày càng ít phiền não.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho chúng ta thấy thực tế ở hai trạng thái: nội tâm và ngoại tâm. Trước đây, chúng ta chỉ nhìn bề ngoài, và quên đi sự thật bên trong. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm ngoài ta những nguyên nhân của sự bất hạnh. Chúng ta luôn luôn đổ lỗi và cố thay đổi sự thật bên ngoài. Vô minh về sự thật bên trong, chúng ta không bao giờ hiểu rằng nguồn gốc của sự đau khổ nằm trong ta, nằm ngay trong những phản ứng mù quáng đối với những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu.

Bây giờ, với sự tập luyện, chúng ta có thể thấy được mặt kia của đồng bạc. Chúng ta có thể để ý đến sự hô hấp của mình, cũng như những gì xảy ra trong người. Dù là hơi thở hay cảm giác, chúng ta chỉ tập quan sát mà không mất đi sự quân bình của tâm. Chúng ta ngừng phản ứng, ngừng gia tăng sự đau khổ của mình. Trái lại, chúng ta để cho phiền não biểu lộ rồi mất đi.

Càng thực tập phương pháp này, những phiền não càng mất đi nhanh chóng hơn. Dần dần tâm ta sẽ hết ô trược và trở nên thanh tịnh. Một tâm thanh tịnh lúc nào cũng tràn đầy tình thương, một tình thương không vị kỷ đối với mọi người, đầy lòng từ bi về những đau khổ, những thất bại của người khác, đầy mừng vui vì sự thành công, an lạc của người, đầy bình tâm trong mọi hoàn cảnh.

Khi đạt đến trình độ này, mọi thói quen trong đời ta đều thay đổi. Không thể nào có thể có những lời nói hoặc hành động phá rối sự an lạc và hạnh phúc của người khác. Trái lại một cái tâm quân bình không những chỉ trở nên an lạc mà bầu không khí chung quanh cũng nhuốm đầy an lạc và hài hòa, và điều này sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến người khác, giúp ích cho họ luôn.

Bằng cách giữ được bình tâm với mọi cảm xúc trong người, ta tìm được cách tách biệt những gì ta gặp ngoài ta luôn. Tuy nhiên sự xả bỏ là cách tránh né hoặc thờ ơ về những khó khăn của cuộc đời. Những người thực tập thiền Vipassana thường trở nên nhạy cảm với những khổ đau của người khác và họ làm hết khả năng để xoa dịu những khổ đau này, không phải vì bắt buộc, mà vì

lòng đầy từ, bi, hỉ, xả. Họ học được cách vô tư thánh thiện, học được cách tham gia hết mình, tham dự nhiệt thành trong sự giúp đỡ người khác, cùng một lúc duy trì được sự bình tâm. Bằng cách này họ giữ được an lạc trong lúc tạo nên an lạc cho người khác.

Đây là những gì Phật dạy: Một Nghệ Thuật Sống. Ngài không dạy họ những giáo điều, những hình thức nghi lễ rỗng tuếch. Ngài chỉ dạy cho họ quan sát thiên nhiên hiện hữu bằng cách quan sát thực trạng nội tâm. Vì vô minh nên chúng ta cứ hành xử theo chiều hướng có hại cho mình và người khác. Nhưng khi trí tuệ đã có, trí tuệ của sự quan sát chân thực thể, thì thói quen phản ứng này mất đi. Khi chúng ta ngừng phản ứng mù quáng, chúng ta có khả năng hành xử một cách vô tư với sự bình tâm, một cái tâm thấy và hiểu được chân lý. Lối hành xử như vậy chỉ có thể tích cực, đầy sáng tạo có lợi cho mình và cho người khác.

Như vậy điều cần thiết là “**Biết mình**”, lời khuyên của mọi thánh nhân. Chúng ta phải hiểu chính mình không phải chỉ bằng sách vở, bằng những lý thuyết, không phải chỉ bằng cảm xúc, hoặc lòng tin, chỉ chấp nhận mù quáng những gì chúng ta nghe và học được. Sự hiểu biết như vậy không đủ. Tốt hơn, chúng ta phải hiểu được thực thể của hiện tượng tâm thân này. Chỉ riêng điều này sẽ giúp ta giải thoát khỏi khổ đau.

Sự trực nghiệm thực thể nội tâm của chính ta, phương pháp tự quan sát này được gọi là Thiền Vipassana. Theo ngôn ngữ vào thời Đức Phật Passana có nghĩa là thấy một cách bình thường với con mắt mở rộng. Nhưng Vipassana là quan sát chân tướng chứ không phải là giả tướng của mọi sự việc. Giả tướng phải được xuyên thủng cho đến khi chúng ta đạt được chân tướng rốt ráo của tất cả các cơ cấu về tâm vật lý. Khi chúng ta nghiệm được sự thật này, chúng ta sẽ học được cách ngừng phản ứng mù quáng, ngừng tạo ra những phiền não và phiền não cũ sẽ từ từ mất đi một cách tự nhiên. Chúng ta sẽ được giải thoát khỏi khổ đau và hưởng được hạnh phúc chân thật.

Trong một khóa thiền, sự tập luyện gồm có ba phần. Đầu tiên ta phải tránh những hành động bằng lời nói hay việc làm có hại đến sự an lạc, hài hòa của người khác. Ta không thể tập để giải thoát khỏi những cái bất tịnh trong khi có những hành động và lời nói làm tăng thêm sự bất tịnh này. Do đó giới luật là một điều tối cần trong bước đầu của sự tập luyện. Ta thực tập không sát sinh,

không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xài độc tố. Bằng cách tránh khỏi những hành động này, ta làm cho tâm ta lắng xuống đủ để tiến xa hơn nữa.

Phần kế tiếp là tập làm chủ cái tâm động bằng cách chú tâm vào một đối tượng: đó là Hơi Thở. Ta cố gắng giữ được sự chú ý vào sự hô hấp càng lâu càng tốt. Đây không phải là sự tập luyện về hơi thở, ta không điều khiển hơi thở. Trái lại ta quan sát sự hô hấp bình thường, lúc ra lúc vào. Bằng cách này, ta làm cho tâm được lắng yên hơn, để nó không bị những phiền não chi phối. Cùng một lúc ta định được tâm, làm cho tâm bén nhạy và sâu sắc để đưa đến huệ nhãn.

Hai phần đầu này, sống có đạo đức, làm chủ được tâm rất cần thiết, nhưng chúng chỉ đưa đến dồn nén những phiền não nếu chúng ta không tập phần thứ ba, đó là tẩy tâm sạch hết những phiền não bằng cách phát triển huệ nhãn vào chính bản thân mình. Đây là Vipassana: Chứng nghiệm sự thật về bản thân bằng cách quan sát trong ta một cách vô tư, có phương pháp, những hiện tượng thay đổi không ngừng của thân tâm thể hiện qua cảm giác. Đây là tổng hợp những lời dạy của đức Phật: ***Tự Minh Tâm bằng Tự Quan Sát.***

Mọi người ai cũng có thể tập luyện được. Mọi người đều phải đương đầu với khổ đau. Đây là bệnh chung của con người và cần phải có thuốc chữa chung, không cho riêng ai. Khi ta đau khổ vì sân hận, nó không phải là sân hận Phật giáo, sân hận Ấn độ giáo, hoặc sân hận Thiên chúa giáo. Sân hận là sân hận. Khi ta bị xáo động vì giận dữ, sự xáo động này không phải chỉ là của người theo Thiên chúa giáo hoặc Do thái giáo hoặc Hồi giáo. Bệnh này là bệnh chung của nhân loại. Thuốc chữa phải chữa được cho mọi người. Không ai phản đối lối sống tôn trọng an lạc và hài hòa của người khác. Không ai phản đối việc làm chủ được tâm mình. Không ai phản đối sự phát triển huệ nhãn vào chính bản thân mình để có thể giải thoát tâm mình khỏi những phiền não. Vipassana là đường lối chung cho mọi người. Quan sát thực thể bằng cách quan sát sự thật bên trong – đây là biết mình trực tiếp và bằng trực nghiệm. Càng thực tập ta càng thoát khỏi được đau khổ vì tâm phiền não. Từ một sự thật sơ đẳng, ngoại vi, giả thực, ta xuyên thấu tới sự thật tối hậu về tâm thân. Khi vượt qua được mức này, ta chứng nghiệm được sự thật bên kia tâm thân, vượt thời gian và không gian, vượt môi trường tương đối: chân lý về sự giải thoát hoàn toàn khỏi phiền não, bất tịnh và khổ đau.

Bất cứ danh từ nào ta gán cho sự thật tối hậu này đều không thành vấn đề. Đó là mục tiêu cuối cùng của mọi người.

Chúc quý vị chứng nghiệm được sự thật tối hậu này. Chúc mọi người được giải thoát khỏi khổ đau. Chúc mọi người hưởng được Chân an lạc, Chân hài hòa, Chân hạnh phúc.

Chúc mọi người được hạnh phúc.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc:

Tiếng Anh: <http://www.dhamma.org>

Tiếng Việt: <http://www.mahavana.dhamma.org/os/vietnamese>