

# NGHỆ THUẬT SỐNG THIỀN VIPASSANA

S.N. Goenka

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 29-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

---o0o---

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, không yên. Và khi bị những nỗi khổ này hành hạ, chúng ta không giữ riêng cho mình mà thường trút đổ sang người khác. Sự buồn phiền nhiễm vào không khí xung quanh những người đang bị đau khổ. Những ai tiếp xúc với những người này đều bị ảnh hưởng lây. Chắc chắn đây không phải là 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 giao tiếp với nhau. Nhưng làm sao chúng ta có thể sống an lạc được? Làm sao có thể duy trì được hài hòa nội tâm, duy trì được sự an lạc, hài hòa xung quanh chúng ta để người khác cũng được sống an lạc và hài hòa?

Để thoát khỏi khổ đau, chúng ta phải biết nguyên nhân căn bản, nguồn gốc của khổ đau. Nếu chúng ta tìm hiểu vấn đề này, nó trở nên rõ ràng rằng, mỗi khi trong tâm 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 được.

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 chúng ta không thích, hoặc ta thấy những gì xảy ra mà ta không muốn.

Những điều trái ý xảy ra và chúng ta tạo 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 gút mắc. Và trong suốt cuộc đời, những điều chúng ta muốn có thể hoặc không thể đạt được, những lối phản ứng bằng cách tạo ra gút mắc làm cho toàn bộ tinh thần và thể xác căng thẳng, đầy phiền não khiến cho 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 đều xảy ra theo ý mình. Một là chúng ta phải có quyền phép nào đó hoặc ai 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 thể được. Không một ai trên cõi đời này đạt được mọi mong ước, mọi việc đều xảy ra theo ý mình mà không có gì trái ý xảy ra. Sự việc tiếp tục xảy ra trái với sự mong muốn và ước nguyện. Do đó, câu hỏi được đặt ra là: Làm sao chúng ta ngừng phản ứng mù quáng khi gặp những điều không hài lòng? Làm thế nào để chúng ta ngừng tạo ra căng thẳng và giữ được an lạc và 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 — để tìm ra giải pháp. Nếu điều gì trái ý xảy ra và chúng ta phản ứng bằng sự tức giận, bằng sợ hãi, hoặc bằng những bất tịnh khác, thì ta lập tức chuyển sự chú tâm vào cái gì khác. Ví dụ như: đứng dậy lấy một ly nước uống, sự tức giận của ta sẽ dịu bớt. Hoặc ta bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn. Hoặc bắt đầu lặp lại một câu hoặc lời chú hoặc tên của một vị thần linh mà ta tôn sùng, tâm ta sẽ chuyển hướng và ta sẽ bớt được phần nào phiền não, sẽ nguôi bớt 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 có an lạc, hài hòa, nhưng trong đáy lòng vẫn còn một núi lửa bị đôn ép đang ngủ yên và sẽ bùng nổ 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 chính 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 vào vấn đề. Khi nào phiền não nổi lên trong tâm, cứ quan sát nó, đối diện với 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 cũng không buông thả. Vui sâu sự phiền não trong vô thức sẽ không loại trừ được nó, và để 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 trên 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 thể nhận ra được. Rồi mù quáng vì sân hận, chúng ta có những hành động và lời nói làm hại chính ta và người khác. Sau đó, khi đã nguôi giận, chúng ta khóc lóc, hối hận, cầu xin được 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 y như thế. Hối lỗi kiểu này không mang lại ích lợi gì cả.

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

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

Giả thử tôi vẫn còn đủ trí khôn và không la mắng người thư ký. Trái lại, tôi còn nói: “Cám ơn 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 gây ra 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 gia tăng và không giải quyết được gì cả. Thật khó khăn khi quan sát phiền não hoặc cảm xúc trừu tượng và tách riêng được những căn nguyên bên ngoài gây ra chúng.

Tuy nhiên, một người đã giác ngộ đã tìm ra một giải pháp thiết thực. Vị đó khám phá ra rằng 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 ra những cảm giác. Mọi phiền não đều tạo ra cảm giác này hay cảm giác khác trong cơ thể.

Điều này đưa đến một giải pháp thiết thực. Một người bình thường không thể quan sát được 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 với những phiền não trong tâm.

Sự hô hấp và cảm giác sẽ giúp ta hai cách. Thứ nhất, nó giống như người thư ký riêng. Ngay khi 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 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 này giống như hai mặt của đồng tiền kên. Một là ý nghĩ, cảm xúc hiện ra trong tâm, mặt kia là hơi thở và cảm giác trên thân. Bất cứ ý tưởng, xúc động nào, bất cứ phiền não nào trong tâm đều thể hiện bằng 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 được 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 những điều xấu.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho chúng ta thấy thực tế ở hai trạng thái: bên trong và bên ngoài. Trước đây, chúng ta chỉ nhìn bên ngoài mà quên đi sự thật bên trong. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm ngoài ta về nguyên nhân của những 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 có ý thức về hơi thở của mình cũng như những gì xảy ra trong người. Dù là hơi thở hay cảm giác, chúng ta biết cách chỉ quan sát mà

không mất bình tâm. Chúng ta ngừng phản ứng, ngừng gia tăng sự đau khổ của mình. Trái lại, chúng để cho phiền não thể hiện rồi mất đi.

Càng thực tập phương pháp này, những phiền não càng ngày càng mất đi nhanh chóng hơn. Dần dần tâm ta hết những bất tịnh và trở nên trong sạch. Một tâm thanh tịnh lúc nào cũng tràn đầy 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 được 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 tâm quân bình không những chỉ trở nên an lạc mà bầu không khí chung quanh cũng nhuốm đầy an lạc và hài hòa. 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 rời những gì ta gặp bên ngoài ta luôn. Tuy nhiên sự thoát ly không phải là cách tránh né hoặc thờ ơ với những khó khăn của cuộc đời. Những người thực tập thiền Vipassana thường trở nên nhạy cảm đối với những khổ đau của người khác và làm hết khả năng mình để xoa dịu những khổ đau này, không phải vì bắt buộc, mà với đầy từ, bi và bình tâm Họ biết cách có được sự vô tư thánh thiện, học được cách tham gia hết lòng, tham dự nhiệt thành trong việc giúp đỡ người khác, cùng một lúc duy trì được sự bình tâm. Bằng cách này, họ giữ được an lạc và hạnh phúc, đồng thời tạo nên an lạc và hạnh phúc cho người khác.

Đây là những gì Đức Phật giảng dạy: Một Nghệ Thuật Sống. Ngài không dạy cho 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 lối có hại cho mình và cho người. Nhưng khi đã có trí tuệ - trí tuệ của sự quan sát sự thật đúng như thật — 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.

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 lý thuyết, không phải chỉ bằng cảm xúc, hoặc lòng tin, chỉ chấp nhận một cách mù

quáng những gì chúng ta nghe và học được. Sự hiểu biết như vậy không đủ. Tốt hơn hết, chúng ta phải hiểu được thực thể của hiện tượng tâm và thân này. Chỉ riêng điều này sẽ giúp chúng ta giải thoát khỏi đau khổ.

Sự trực nghiệm nội tâm của chính mình, phương pháp tự quan sát này được gọi là thiền Vipassana. Theo ngôn ngữ Ấn độ vào thời của Đức Phật, passana có nghĩa là thấy một cách bình thường với con mắt mở rộng. Nhưng vipassana là quan sát sự thật đúng như thật chứ không phải tưởng như thật. Sự thật hiển nhiên phải được xuyên thủng cho tới khi ta đạt được sự thật tối hậu của toàn thể cấu trúc tâm lý - vật lý. Khi đã chứng nghiệm được sự thật này, chúng ta sẽ biết cách ngừng phản ứng mù quáng, ngừng tạo ra phiền não mới và những phiền não cũ sẽ từ từ mất đi một cách tự nhiên. Chúng ta sẽ hết khổ và hưởng được hạnh phúc thật sự.

Trong một khóa thiền, sự tu tập gồm có ba phần. Đầu tiên ta phải tránh những hành động bằng lời nói hoặc việc làm quấy rối sự an lạc và hài hòa của người khác. Ta không thể tu tập để giải thoát khỏi những bất tịnh trong khi có những hành động và lời nói làm gia tăng những bất tịnh này. Do đó, giới luật là điều tối cần trong bước đầu của sự tu tập. Ta thực hành 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 đủ tĩnh lặng để tiến xa hơn.

Phần kế tiếp là tu tập làm chủ được cái tâm vọng động bằng cách chú tâm vào một đối tượng: đó là hơi thở. Ta cố gắng giữ được sự chú tâm 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 yên tĩnh, để nó không bị những phiền não chi phối. Cùng một lúc ta định được tâm, làm cho tâm đủ bén nhạy và sâu sắc để đưa đến tuệ giác.

Hai phần đầu này, sống có đạo đức và làm chủ được tâm rất cần thiết nhưng chúng chỉ đưa đến sự dồn nén những phiền não nếu chúng ta không tập phần thứ ba, đó là thanh lọc tâm 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 và tâm thể hiện qua cảm giác. Đây là tổng hợp những lời dạy của Đức Phật: tự thanh lọc tâm bằng tự quan sát.

Mọi người ai cũng có thể tu tập 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 riêng cho người nào. Khi ta đau khổ vì sân hận, nó không phải sân hận của Phật giáo, hoặc sân hận của Ấn độ giáo, hoặc sân hận của Thiên chúa giáo. Sân hận là sân hận. Khi ta bị giao động vì giận giữ, sự giao động này không phải riêng 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.

Vipassana là loại thuốc này. 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 tuệ giác 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 nội tâm — đây là biết mình trực tiếp và bằng trực nghiệm. Càng thực tập ta càng thoát 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 và thân. Khi vượt qua được giai đoạn này, ta chứng nghiệm được sự thật bên kia tâm và 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 con 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 an lạc thật sự, hài hòa thật sự, hạnh phúc thật sự.

---o0o---

### **NGUYỄN CHO MỌI CHÚNG SINH ĐƯỢC HẠNH PH ÚC**

*Bài trên đây dựa trên buổi nói chuyện trước công chúng của Thiền sư S.N. Goenka tại Berne, Thụy sĩ vào năm 1980.*

*S. N. Goenka là một thiền sư về thiền Vipassana theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin tại Miến điện.*

*Mặc dầu là người Ấn độ, Thiền sư Goenka sinh trưởng và lớn lên tại Miến điện. Trong khi sống tại Miến điện, Thiền sư may mắn được gặp U Ba Khin và được truyền thụ phương pháp thiền Vipassana. Sau mười bốn năm tu tập*

*với sự phụ, Thiền sư Goenka trở về sinh sống tại Ấn độ và bắt đầu giảng dạy Vipassana vào năm 1969. Tại một quốc gia bị chia rẽ bởi nhiều giai cấp và tôn giáo, những khóa thiền do Thiền sư Goenka giảng dạy đã lôi cuốn được nhiều người thuộc mọi thành phần trong xã hội. Thêm vào đó, hàng ngàn người từ nhiều quốc gia trên thế giới đã tới tham dự những khóa thiền Vipassana.*

*Thiền sư Goenka đã truyền dạy cho hàng ngàn người trong hơn 400 khóa thiền-mười ngày tại Ấn độ và tại những quốc gia khác, cả ở Đông phương lẫn Tây phương. Năm 1982, Thiền sư bắt đầu bổ nhiệm những Thiền sư Phụ tá để giúp Ngài đáp ứng nhu cầu thêm khóa thiền ngày một gia tăng. Hơn 70 trung tâm thiền đã được thành lập dưới sự hướng dẫn của Thiền sư tại Ấn độ, Nepal, Tích lan, Miến điện, Thái lan, Cam bốt, Đài loan, Mông cổ, Nhật bản, Úc đại lợi, Tân tây lan, Tây ban nha, Pháp, Ý, Bỉ, Đức, Thụy sĩ, Anh, Mỹ, và nhiều khóa thiền được giảng dạy thường xuyên tại nhiều quốc gia trên thế giới.*

*Phương pháp do Thiền sư Goenka giảng dạy tượng trưng cho một truyền thống có từ thời của Đức Phật. Đức Phật không bao giờ giảng dạy một tôn giáo riêng biệt; Ngài giảng dạy Dhamma (Pháp) - đường lối giải thoát – là đường lối chung cho mọi người. Với cùng truyền thống, phương pháp của Thiền sư Goenka hoàn toàn không tông phái. Vì lý do này, sự giảng dạy của Thiền sư thích hợp với mọi người thuộc mọi thành phần, mọi tôn giáo hoặc không thuộc tôn giáo nào, ở mọi trên thế giới.*

*Người dịch và gửi bài: Đinh Văn Thao*

---o0o---

**HẾT**