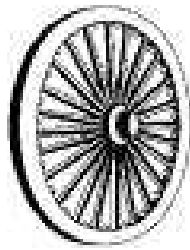


# Nghệ Thuật Sống: *Thiền Vipassana*



*S. N. Goenka*

*S. N. Goenka là một thiền sư cư sĩ dạy thiền Vipassana theo truyền thống của Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin tại Miến Điện.*

*Mặc dù gốc là người Ấn Độ nhưng Thiền Sư Goenka sinh trưởng và lớn lên tại Miến Điện. Trong khi sống tại đây, Thiền Sư may mắn được gặp Thiền Sư U Ba Khin và được truyền thụ phương pháp thiền Vipassana. Sau mười bốn năm tu tập với thầy, 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 những khác biệt của 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 hướng dẫn cho hàng chục ngàn người trong hơn 300 khóa thiền tại Ấn Độ và tại những quốc gia khác ở phương Đông lẫn phương Tây. Năm 1982, Thiền Sư bắt đầu bổ nhiệm những thiền sư phụ tá để giúp Ngài đáp ứng nhu cầu tổ chức thêm các khóa thiền ngày một gia tăng. Nhiều trung tâm thiền đã được thành lập dưới sự hướng dẫn của Thiền Sư tại Ấn Độ, Canada, Mỹ, Úc, New Zealand, Pháp, Anh, Nhật, Sri Lanka, Thái Lan, Miến Điện và những quốc gia khác 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 mang tính chất tông phái; Ngài giảng dạy Dhamma (Pháp) – con đường giải thoát – là đường lối chung cho mọi người. Với cùng truyền thống đó, phương pháp của Thiền Sư Goenka hoàn toàn không mang tính chất 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 nơi trên thế giới.*

*Bài dưới đây dựa trên bài nói chuyện trước công chúng của Thiền Sư Goenka tại Bern, Thụy Sĩ vào năm 1980.*

# Nghệ Thuật Sống: Thiền Vipassana

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 bất an, bức bối, không yên. Và khi bị những nỗi khổ này hành hạ, chúng ta không giữ riêng cho mình mà thường trút sang người khác. Sự buồn phiền nhiễm vào bầu 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 một cách an lạc được? Làm sao chúng ta có thể duy trì được sự hài hòa nội tâm, duy trì được sự an lạc và 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 ô nhiễm tinh thần, một sự bất tịnh, không thể tồn tại chung với sự an lạc và 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 ưa, hoặc khi chúng ta thấy những gì xảy ra mà ta không thích. Mỗi khi những điều trái ý xảy ra chúng ta tạo ra sự căng thẳng trong tâm mình. Khi những cái chúng ta muốn mà không đạt được vì vài trở ngại nào đó ta sẽ trở nên căng thẳng và tạo ra những nút thắt trong lòng. Và trong suốt cuộc đời, những điều không như ý liên tục diễn ra, những điều chúng ta muốn có thể hoặc không thể đạt được, những lối phản ứng bằng cách tạo ra những nút thắt – loại nút thắt hầu như không thể tháo gỡ được – làm cho toàn bộ tinh thần và thể xác căng thẳng, đầy phiền não khiến cho cuộc sống trở nên khổ sở.

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 có 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. 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 trái ý? Làm thế nào để chúng ta ngừng tạo ra căng thẳng và giữ được sự 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 – và tìm ra giải pháp như sau: khi có điều trái ý xảy ra và chúng ta phản ứng bằng sự tức giận, bằng sợ hãi, hoặc bằng những bất tịnh khác, thì chúng ta nên lập tức chuyển sự chú tâm vào việc gì khác. Ví dụ như: đứng dậy lấy một ly nước uống, sự tức giận của ta sẽ không gia tăng mà ngược lại sẽ bắt đầu 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 dịu bớt được phần nào sự phiền não, sẽ nguôi giận.

Giải pháp này hữu ích, đã có công hiệu; vẫn còn công hiệu. Giải quyết bằng cách này, tâm cảm thấy không còn bất an. Tuy nhiên giải pháp này chỉ công hiệu ở tầng lớp ý thức. Trên thực tế, bằng cách chuyển sự chú tâm, ta đẩy phiền não sâu vào trong tầng lớp vô thức, và tại đó ta vẫn tiếp tục tạo ra phiền não và làm chúng gia tăng gấp bội. Ngoài mặt có vẻ có an lạc, hài hòa, nhưng trong đáy lòng vẫn còn một núi lửa đang ngủ yên đầy những bất tịnh bị dồn nén và không sớm thì muộn cũng sẽ bùng nổ dữ dội.

Có những vị khác nghiên cứu sự thật về nội tâm đã tìm hiểu sâu rộng hơn, và bằng cách chứng nghiệm sự thật về tâm và thân ngay trong con người của họ và nhận ra rằng, chuyển sự chú tâm chỉ là một cách 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 đè nén cũng không biểu lộ. Vùi sâu phiền não vào trong vô thức sẽ không loại trừ được nó, còn để nó biểu lộ bằng những việc làm hoặc lời nói bất thiện thì 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 dàng. Khi sân hận nổi lên, nó chế ngự chúng ta nhanh đến nỗi chúng ta không thể nhận ra nó được. Rồi mù quáng vì sân hận, chúng ta có những hành động và lời nói làm hại chính mình và người khác. Sau đó, khi đã nguôi giận, chúng ta khóc lóc, hối hận, cầu xin sự tha thứ từ người này, người nọ, hoặc từ các vị thần linh: “Ôi, con đã phạm lỗi, xin tha thứ cho con”. Nhưng rồi lần tới, chúng ta lại rơi vào tình trạng tương tự và cũng hành xử y như thế. Liên tục hối lỗi kiểu này không mang lại ích lợi gì cả.

Điều khó là chúng ta không biết khi nào phiền não bắt đầu. Nó khởi từ sâu thẳm trong tâm vô thức và khi đã nổi lên đến tầng nhận thức thì nó đã có đủ sức mạnh để chế ngự chúng ta khiến chúng ta không thể quan sát nó được.

Giả sử tôi mượn một thư ký riêng để khi nào sân hận nổi lên, người thư ký nói với tôi: “Xem 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 suốt hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Nếu tôi có khả năng làm như thế, và khi sân hận nổi lên lập tức người thư ký báo cho tôi: “Ồ xem kìa sân hận đã bắt đầu”. Việc đầu tiên tôi sẽ làm là mắng người thư ký: “Đồ ngốc, bộ tưởng tôi trả tiền để dạy bảo tôi hả?”. Tôi đã bị sự sân hận chi phối quá nhiều đến nỗi sự khuyển bảo chẳng giúp ích được gì cả.

Giả sử tôi vẫn còn đủ khôn ngoan 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”. Tuy nhiên, điều này có thể thực hiện được hay không? Ngay sau khi tôi nhắm mắt để quan sát, đối tượng gây ra sân hận lập tức hiện ra trong đầu – người hoặc sự việc gây ra sự sân hận này. Nhưng lúc đó tôi không quan sát chính sự sân hận mà chỉ quan sát căn nguyên bên ngoài gây ra sự sân hận này. Điều này chỉ làm cho sân hận gia tăng và chẳng giải quyết được gì cả. Thật khó mà quan sát bất cứ phiền não hoặc cảm xúc trừu tượng mà không nghĩ đến đối tượng bên ngoài gây ra chúng.

Tuy nhiên, một bậc giác ngộ đã tìm ra một giải pháp thiết thực. Vị đó khám phá ra rằng khi nào phiền não nảy sinh trong tâm, về sinh lý có hai hiện tượng xảy ra cùng một lúc: một là hơi thở mất nhịp điệu bình thường. Chúng ta bắt đầu thở mạnh hơn khi phiền não nảy sinh trong tâm. Điều này rất dễ quan sát. Ở mức độ tinh vi hơn, các phản ứng

sinh hóa bắt đầu xảy ra trong cơ thể và 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 trên cơ thể, cả hai đều liên quan trực tiếp đến những phiền não trong tâm.

Hơi thở và cảm giác sẽ giúp ta theo 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 nhận thấy sự phiền não mất đi.

Hiện tượng tâm và thân này giống như hai mặt của một đồng xu. Một mặt là ý nghĩ và 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 nảy sinh trong tâm đều biểu 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 được sống an lạc, một cuộc sống ngày càng ít phiền não.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho chúng ta thấy thực tại ở hai phương diện: nội tâm và ngoại tâm. Trước đây, chúng ta chỉ nhìn bên ngoài mà quên đi sự thật bên trong. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm bên ngoài về nguyên nhân của những bất hạnh. Chúng ta luôn luôn đổ lỗi và cố thay đổi thực tại bên ngoài. Vô minh về thực tại 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 tiền. Chúng ta có thể ý thức về hơi thở của mình, cũng như những gì đang xảy ra trong người. Dù là hơi thở hay cảm giác, chúng ta chỉ quan sát chúng mà không đánh mất sự bình 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 ngày càng tan mất nhanh chóng hơn. Dần dần tâm ta không còn những bất tịnh và trở nên trong sạch. 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 trước những đau khổ và thất bại của người khác, vui mừng vì sự thành công và an lạc của người khác, và luôn bình tâm trong mọi hoàn cảnh.

Khi đạt được trình độ này, mọi thói quen trong đời ta đều thay đổi. Ta không thể nào 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 tràn ngập sự an lạc và hài hòa. Điều này sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến người khác và cũng giúp ích cho họ.

Bằng cách giữ được sự bình tâm trước mọi cảm xúc trong người, ta cũng tìm được cách tự tách biệt ra khỏi những gì gặp phải bên ngoài ta. Tuy nhiên sự tách biệt, không dính mắc này, không phải là sự tránh né hoặc thờ ơ với những khó khăn của cuộc đời. Những người thực tập thiền Vipassana đều đặn thường trở nên nhạy cảm hơn đối với những khổ đau của người khác và làm hết khả năng của mình để xoa dịu những khổ đau này, không phải với một cái tâm bất an mà với một cái tâm đầy tình thương, từ bi và sự

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, đồng thời duy trì được sự bình tâm. Bằng cách này, họ giữ được sự an lạc và hạnh phúc trong lúc làm việc vì sự an lạc và hạnh phúc của người khác.

Đây là những gì Đức Phật giảng dạy: Một Nghệ Thuật Sống. Ngài không thành lập một tôn giáo hay một chủ thuyết nào cả. Ngài không bao giờ chỉ dẫn cho những người đến với Ngài thực hành nghi thức hay nghi lễ nào, những hình thức sáo rỗng. Trái lại, Ngài chỉ dạy cho họ quan sát thế giới tự nhiên như nó thật sự hiện hữu bằng cách quan sát thực tại nội tâm. Vì vô minh nên chúng ta luôn luôn hành xử theo lối có hại cho mình và cho người. Nhưng khi đã có trí tuệ, trí tuệ do 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. Cách hành xử như vậy chỉ có thể mang tính 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 đức 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 tại bằng cách thể nghiệm. Chúng ta phải chứng nghiệm trực tiếp về thực tại của hiện tượng thân và tâm này. Chỉ riêng điều này sẽ giúp chúng ta thoát khỏi đau khổ.

Kinh nghiệm trực tiếp thực tại bên trong này, 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 việc đúng như thật chứ không phải có vẻ như thật. Sự thật hiện lộ ra bên ngoài cần phải được xuyên thủng cho tới khi ta thấy được sự thật rốt ráo của toàn thể cấu trúc tâm lý - vật lý này. 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 có hại cho 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 rất quan trọng trong bước đầu tu tập. Ta thực hành không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng những chất gây nghiện. Bằng cách tránh khỏi những hành động này, ta làm cho tâm tĩnh lặng đủ 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 tĩnh lặng hơn nữa, để nó không bị những phiền não chi phối. Cùng một lúc ta định được tâm, làm cho tâm nhạy bén và sâu sắc để có thể đưa đến tuệ giác.

Hai phần đầu này, sống có đạo đức và làm chủ được tâm rất cần thiết và ích lợi nhưng chúng chỉ đưa đến sự đè 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 tuệ giác trong chính bản thân mình. Đây là Vipassana: chứng nghiệm sự thật về bản thân bằng cách quan sát bên trong ta một cách vô tư và có hệ thống những hiện tượng thay đổi không ngừng của thân

và tâm thể hiện qua cảm giác. Đây là đỉnh cao của những lời dạy của Đức Phật: tự thanh lọc tâm bằng cách 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 cho riêng ai. Khi ta đau khổ vì sân hận, nó không phải là sự sân hận của Phật giáo, hoặc sự sân hận của Ấn Độ giáo, hoặc sự sân hận của Thiên Chúa giáo. Sân hận là sân hận. Khi ta bất an vì giận dữ thì sự bất an này không chỉ dành riêng cho 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 một phương thuốc như thế. Không ai phản đối lối sống tôn trọng sự an lạc và hài hòa của người khác. Không ai phản đối việc làm chủ được tâm. Không ai phản đối sự phát triển tuệ giác nơi chính bản thân mình để có thể giải thoát tâm khỏi những phiền não. Vipassana là con đường chung cho mọi người.

Quan sát thực tại đúng như bản chất của nó bằng cách quan sát sự thật nội tâm – đây là biết mình trực tiếp và bằng chứng nghiệm. Càng thực tập ta càng thoát khỏi được đau khổ vì những bất tịnh trong tâm. Từ sự thật thô thiên, biểu lộ bề ngoài, ta xuyên thấu tới sự thật tối hậu về thân và tâm. Khi vượt qua được giai đoạn này, ta chứng nghiệm được một sự thật vượt ra ngoài thân và tâm, vượt thời gian và không gian, vượt ra ngoài phạm vi tương đối: chân lý về sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não, mọi bất tịnh, mọi khổ đau. Bất cứ danh từ nào ta gán cho sự thật tối hậu này đều không thành vấn đề. Chứng nghiệm được sự thật này là mục tiêu cuối cùng của mọi người.

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

*Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.*

Muốn biết thêm chi tiết về Thiền Vipassana, xin vui lòng liên lạc với ban tổ chức Thiền Vipassana cho người Việt:

- Email: [vipassana.viet@gmail.com](mailto:vipassana.viet@gmail.com)
- Hoặc viếng trang web [www.dhamma.org/vi](http://www.dhamma.org/vi) (tiếng Việt)  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) (tiếng Anh)