

Lợi ích của Thiền Vipassana cho bản thân và xã hội

[Usha Modak](#)

Thiền Vipassana là một phương pháp để giúp chúng ta có được một đời sống nội tâm lành mạnh, an lạc. Sự an lạc nội tâm được gia tăng tùy theo sự tiến triển của cá nhân về mặt tâm linh. Ngài Gotama đã tìm thấy lại phương pháp này trong lúc thiền định một cách sâu xa. Ngài đã giác ngộ và giải thoát trong phương pháp này. Với lòng từ bi và tình thương vô biên, Ngài đã chỉ dẫn pháp môn này để giúp chúng sinh thoát khổ.

Đời sống văn minh hiện đại tiến nhanh đến mức độ tranh thủ một chút thời gian để thở cũng không có. Cuộc sống bon chen, cạnh tranh như là cuộc chạy đua quyết liệt mà không có người thắng;

những tiện nghi vật chất, những trò chơi phong phú, những cải tiến tốt nhất về kỹ thuật đã không làm cho con người sung sướng hơn.

Về mặt vật chất, sự tiến bộ của loài người trên phương diện khoa học, kỹ nghệ và chính trị thật to tát. Con người là kẻ sáng lập và là kẻ tiêu thụ những phát minh này, nhằm mục đích cải thiện và hài hòa nếp sống của con người. Nhưng sự thực có phải như thế không? Chúng ta hãy nhìn rõ những xã hội trên thế giới được gọi là "văn minh hiện đại". Mặc dầu phát triển tối đa về phương diện học vấn, sức khỏe và kỹ thuật, nhưng họ lại đang rơi vào tình trạng khủng hoảng do bệnh tâm thần, nghiện ngập, tự tử, phạm pháp và tội ác đang gia tăng... Một xã hội được hình thành bằng những phần tử cá nhân, mỗi một cá nhân trong xã hội hiện đại không

ít thì nhiều, là nạn nhân của sự căng thẳng và lo lắng. Mỗi một phút giây trong cuộc sống của họ là sự giằng co giữa vật chất và tinh thần. Xã hội vật chất đã thôi miên con người, làm cho con người chỉ biết bỏ thời gian để làm ra tiền và tiêu tiền. Con người trở thành nô lệ cho những dục vọng của chính mình; nói cho văn hoa hơn là con người có hoài bão, nguyện vọng, mục đích và lý tưởng. Những thứ này ít khi nào ta được đầy đủ, bởi vì chúng là nguyên nhân tạo ra những thất vọng, buồn khổ và bất mãn; cho dù ta "có" hay "không có". Do đó, đau khổ là một vấn đề chung của con người. Đau khổ không dành riêng cho một đất nước nào, một dân tộc nào, hay một đoàn thể riêng biệt nào, mà là cho tất cả những ai có mặt trên trái đất này. Vì đau khổ là một "bệnh" chung cho nhân loại nên "thuốc trị" cũng chỉ có một thôi, đó là thiền Vipassana.

Căn bản của một xã hội lành mạnh, tốt đẹp phải là một xã hội gồm có những cá nhân tốt lành. Mỗi một cá nhân có những ý tưởng lành mạnh, tốt đẹp sẽ giúp cho xã hội tốt đẹp và lành mạnh theo. Thiền Vipassana là một phương pháp để giúp chúng ta có được một đời sống nội tâm lành mạnh, an lạc. Sự an lạc nội tâm được gia tăng tùy theo sự tiến triển của cá nhân về mặt tâm linh. Ngài Gotama đã tìm thấy lại phương pháp này trong lúc thiền định một cách sâu xa. Ngài đã giác ngộ và giải thoát trong phương pháp này. Với lòng từ bi và tình thương vô biên, Ngài đã chỉ dẫn pháp môn này để giúp chúng sinh thoát khổ. Phật không lập môn phái hay bảo mọi người phải tôn sùng Ngài. Phật chỉ dạy thiền Vipassana, một phương pháp để tẩy sạch cái tâm tham, sân, si của chúng ta.

Thiền Vipassana là gì? Đây không phải là một nghi thức dựa theo sự tin tưởng mù quáng. Không có sự hình dung, tưởng tượng Thượng đế, các thần thánh hay một vật gì, cũng không có sự tụng đọc thần chú; càng không phải là một sự giải trí về trí óc hay triết học. Vipassana có nghĩa: "passa" là nhìn , là quan sát, và "vi" là một cách đặc biệt. Vipassana nghĩa là quan sát theo dõi chính mình một cách đặc biệt. Đây là một cách thanh lọc tư tưởng, để giảm thiểu tối đa những sân hận, tham lam, ích kỷ, v.v... bằng cách tự quan sát chính mình và soi xét nơi tâm. Đây là "thiền sáng suốt", giúp chúng ta nhìn thấy sự vật như "nó là", chứ không phải như thế này hay thế khác, hoặc thấy sự vật qua lăng kính đủ màu. Đây là một phương pháp giúp chúng ta sửa đổi những tập quán tham đắm, si mê đã in hằn trong tâm khảm từ lâu đời lâu kiếp.

Thiền Vipassana được dạy căn bản trong vòng mười ngày. Khóa học đòi hỏi học sinh phải quan sát sự yên lặng và tuyệt đối tuân hành theo những luật lệ. Thời khóa biểu hàng ngày, trung bình, là mười tiếng thiền định, với những giờ giải lao. Lời hướng dẫn được đưa ra từng buổi trong ngày, và mỗi chiều có thuyết pháp bằng "videotape" của Thiền sư S.N. Goenka, giải thích những thắc mắc gặp phải khi tọa thiền.

Có ba bước thực tập trong khóa Thiền Vipassana. Thứ nhất, quan sát về năm giới cấm, những giới này ngăn cản sự bạo động, nói láo, ăn cắp, gian dâm, việc sử dụng rượu cùng những chất kích thích xấu. Tóm lại, sự quan sát về những giới này giúp chúng ta hành động đúng, sống đúng và nói lời thành thật. Khi một người

phạm những giới trên, tự họ đã làm vắn đục tư tưởng của chính mình. Những cái không tinh khiết là gốc rễ của căng thẳng, bất an, mà ai ai cũng muốn từ bỏ chúng. Khi bạn thực tập Thiền Vipassana, trong lòng bạn nên hiểu rằng: mỗi lần bạn phạm một điều, trước hết tự mình làm khổ mình, và sau đó làm khổ người. Khi mà bạn tức giận, bạn cảm thấy khó chịu, khổ sở, như thế thì làm sao bạn an lạc được? Đó là luật tự nhiên. Một sự thật không chối cãi được.

Bước kế tiếp là làm sao để làm chủ cái tâm lăng xăng lộn xộn của chính mình, phương pháp thực tập là chú ý vào hơi thở, còn được gọi là Anapana-sati. Không cần tưởng tượng hay tụng niệm gì, chỉ quan sát hơi thở ra vào một cách tự nhiên. Sự tập trung này giúp cho tâm trí chúng ta nhạy bén hơn. Và sau đó, thiền sinh sẽ

bước qua giai đoạn kế tiếp của Vipassana, đó là quan sát những cảm thọ trong cơ thể từng phút giây, giai đoạn tập trung liên tục giữa tâm và thân. Tâm trí chúng ta luôn luôn phản ứng theo những điều kiện ở bên ngoài, giữa "yêu" và "ghét". Nhưng nếu chúng ta tra xét rõ ràng qua phương pháp Vipassana, chúng ta sẽ khám phá ra rằng khi mà chúng ta có những phản ứng, chỉ là phản ứng theo sự cảm thọ của thân hoặc của tâm, liên kết với những dữ kiện bên ngoài. Một ý nghĩ xuất hiện, tức thì có sự cảm thọ của thân, thích hoặc không thích, rồi thì yêu và ghét. Đây là luật tự nhiên. Dần dần sự yêu thích và ghét bỏ được củng cố thêm và kế đến là tham đắm, si mê thêm bành trướng. Chúng ta bắt đầu có những gút thắt trong tâm mình. Chúng ta gieo đau khổ cho chính mình bằng cách luôn phản ứng theo cảm thọ nhất thời. Với phương pháp Vipassana

này, chúng ta tập cho tâm trí mình quan sát theo dõi những cảm thọ một cách bàng quan, không thiên vị, nghĩa là, không ham muốn khi có những trạng thái sung sướng, dễ chịu, và không ghét bỏ khi có trạng thái khó chịu, hay khổ. Một khi chúng ta có thực tập, chúng ta sẽ nghiệm ra rằng, cho dù cảm thọ vui hay khổ, chúng cũng sẽ đổi thay không ngừng. Tất cả đều là vô thường, không thật. Đây là luật tự nhiên của vũ trụ, dù là hữu tình hay vô tình.

Theo kinh nghiệm thực tập, một người sẽ hiểu rằng phương pháp này không phải chỉ để học cho biết một cách qua loa. Một khi mà chúng ta bắt đầu có sự chú tâm về những cảm thọ khác nhau, dù dễ chịu hay khó chịu, tư tưởng sẽ dần dần trở nên sáng suốt vì có sự chú tâm. Lúc này, hàng rào ngăn cách giữa ý thức và vô thức bị

sụp đổ, và chúng ta không còn phản ứng một cách mù quáng nữa. Những tham đắm, si mê chôn sâu trong vô thức ví như một hỏa diệm sơn đang ngủ, chỉ chờ cơ hội là vùng dậy làm điêu đứng chúng ta. Muốn được giải thoát khỏi những hỏa diệm sơn đang ngủ, ta chỉ có cách là làm theo Chánh pháp. Sự giải thoát không phải một sớm một chiều. Chúng ta phải kiên tâm, bền chí thực hành phương pháp Vipassana một cách đúng đắn. Khi mà bạn tiến trên đường thực tập, bạn sẽ tự nhận diện được những phiền não như: nóng giận, ganh ghét, tự ti, ngã mạn, của chính mình, và bạn sẽ biết quan sát chúng một cách bàng quan để mà loại bỏ chúng. Vipassana là phương pháp thanh lọc tư tưởng qua sự quan sát nơi tâm. Đây là phương pháp "tự kiểm thảo", tự loại bỏ những gì không trong sạch trong tâm hồn chúng ta. Phương thức này không có "sự

tôn thờ một giáo chủ", chính bạn phải vạch sẵn đường đi của chính mình. Không ai có thể làm thế cho bạn được. Bạn không thể trở thành thiên sinh đúng nghĩa, nếu chỉ thực tập có mười ngày.

Khóa học mười ngày chỉ là một khuôn mẫu hướng dẫn, cần được thực hành hàng ngày, và nếu được, nên tiếp tục học những khóa kế tiếp, để củng cố và tiến hơn trên bước đường tu tập. Chỉ có như vậy chúng ta mới gặt hái được những lợi ích đáng kể trong lúc hành thiền Vipassana. Có những khóa học hai mươi ngày, ba mươi ngày, hay bốn mươi lăm ngày để giúp thiên sinh vững chãi hơn trên bước đường thực tập. Thực hành kiên trì trong một thời gian, tâm trí ta sẽ từ từ thoát khỏi những tham đắm, giận hờn, si mê. Và từ đó, ta tìm được hạnh phúc, an lạc cho chính mình, và luôn cả

những người chung quanh cũng được lợi ích.

Lợi ích của Thiền Vipassana trong đời sống hàng ngày như thế nào?

Sự tiến bộ trong lúc hành thiền Vipassana không đo lường bằng bao nhiêu khóa học, bao nhiêu năm thực hành, mà là sự bình thản, an lạc của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Bạn gặt hái được lợi ích của Thiền Vipassana ngay trong hiện tại. Bước đầu là sự tấn công vào bản ngã, và dần dần bản ngã sẽ tan biến khi mà quá trình thanh lọc bắt đầu. Một thiền sinh cho biết, thời thiếu niên anh ta bất đồng ý kiến với cha mẹ, và trong lúc tức giận, anh ta từ bỏ mái ấm gia đình, và trong mười năm qua mặc dầu cha mẹ cố gắng tìm anh, anh vẫn không thèm gặp họ. Khi anh đến học khóa thiền Vipassana, và nhờ

thực tập, bản ngã của anh bắt đầu tan dần và anh chợt nhận ra sự thiếu sót của mình. Anh cảm thấy rất khổ sở, nhưng anh bắt đầu cảm nhận được quan điểm của cha mẹ anh. Anh nhận thấy được nhiều khía cạnh của cùng một vấn đề, và không còn suy nghĩ một chiều nữa. Anh quyết định viết thư cho cha mẹ và cho họ biết anh ở đâu; anh trở về nhà và giải tỏa những mâu thuẫn ngày xưa. Lời khuyên hay lời chỉ bảo đơn thuần sẽ không có kết quả. Chỉ khi nào ta thay đổi quan điểm và chịu quan sát vấn đề một cách cặn kẽ. Những lớp vỏ tinh thần không tinh khiết sẽ được vứt bỏ khi hành thiền Vipassana và sự suy nghĩ trở nên sáng suốt hơn. Chúng ta bắt đầu có những phán đoán chính xác về người và vật. Nhờ đó, sự liên kết giữa ta và người được tốt đẹp thêm lên. Chúng ta bắt đầu bớt đòi hỏi nơi thân nhân, con cái, hàng xóm, đồng

nghiệp, cộng sự v.v... Với sự suy nghĩ rõ ràng, sự phán đoán chính xác, trong nhà cũng như nơi công sở, chúng ta sẽ gặt hái được nhiều lợi ích thiết thực.

Một thiên sinh khác là nữ y tá cho nhà thương, cô nói Thiền Vipassana đã giúp cô bớt bực dọc, bối rối trong việc làm. Hàng ngày cô phải đối diện với máu me, thương tật, và đôi lúc cô như bị tê liệt bởi những cảnh tượng này. Cô không đổi sang chỗ khác, nhưng quyết định đương đầu với vấn đề. Với sự thực tập đều đặn hàng ngày, cô đã trở nên cứng rắn và quân bình hơn. Điều này đã làm cho các bác sĩ và y tá làm chung với cô ngạc nhiên hết sức. Công việc săn sóc bệnh nhân của cô cũng trở nên tốt đẹp, khả quan hơn. Khi mà tâm trí chúng ta trải qua một cuộc thanh lọc, thì khả năng làm việc của chúng ta cũng được gia tăng gấp

bội. Nghị lực được tiêu thụ trong lúc đấu tranh với căng thẳng, hẹp hòi, ích kỷ, trở ngại cảm xúc, được tiêu dùng một cách có ích lợi hơn. Công việc của chúng ta cũng trở nên hoàn toàn hơn, về phẩm cũng như lượng.

Sự dẫn đo thông thường là: Phương pháp này nhấn mạnh về sự bình thản, như vậy có làm cho chúng ta trở thành ù lì không? Thưa không! Một người có trách nhiệm trong xã hội phải là người năng hoạt động. Cái mà chúng ta gạt bỏ ra là sự phản ứng mù quáng. Chúng ta học để phản ứng đúng hơn với một cảm giác chắc chắn, rõ ràng. Ngoài phần thanh lọc nội tâm (đây là điểm then chốt của việc hành thiền), thiền sinh còn được lợi ích về mặt thể chất cũng như tinh thần. Những bệnh như: máu cao, nhức đầu, ung nhọt, lở loét, v.v... là những chứng bệnh

"tinh thần cơ thể" (psychosomatic). Những căn bệnh này được chữa lành trong lúc hành thiền Vipassana, và đây chỉ là những sản phẩm phụ gặt hái được trong lúc thanh lọc thân tâm. Có những người nghiện rượu, thuốc, cũng đã bỏ hẳn những thói quen không tốt này sau khi thực hành Vipassana. Nhiều thiền sinh cho biết họ có sự tập trung cao hơn, trí nhớ cũng gia tăng, học và hiểu nhanh hơn lúc thường. Một học sinh bỏ học nửa chừng và phải uống thuốc an thần; nay đã không còn dùng thuốc, đã đi học trở lại và đã học xong. Vipassana, nếu thực tập một cách đúng đắn, với sự hiểu biết chính xác, sẽ giúp mỗi cá nhân trở nên tốt đẹp hơn. Nhờ đó, mỗi một người có thể đóng góp tích cực trong việc xây dựng xã hội một cách hài hòa tốt đẹp.

Kết luận

Vipassana là một phương pháp có đường lối thực tiễn. Không những nó giúp ta bình thản trước những thăng trầm của cuộc đời, mà còn cho ta một xã hội an lạc. Vipassana không những giúp ích cho từng cá nhân, mà còn có thể giúp cho cả một cộng đồng. Đây là nghệ thuật sống, nơi đây chúng ta học sống hòa bình với chính mình và hòa hợp với tất cả mọi người. Tóm lại, đặc điểm đặc thù của Vipassana là:

1- Đây là một phương pháp có tính cách phổ thông, ai ai cũng có thể thực tập, không kể đất nước nào, tôn giáo nào, thành phần nào...

2- Đây là phương pháp đánh thẳng vào những vấn đề trong vô thức, phá vỡ

những lớp vỏ si mê, hàng rào giữa ý thức và vô thức.

3- Không có sự tưởng tượng thánh thần nào, không trì tụng thần chú. Chỉ bắt đầu nhận diện sự thật của thân và tâm, từ thô đến tế, và nhận diện được Sự thật hằng hữu nơi mình.

4- Đây là cách hành thiền có tính cách cá nhân, với sự cảm nhận riêng biệt của mỗi người. Do đó, ta nên tự bước đi trên đường. Trong pháp môn này, không ai có thể làm thế cho ai; như vậy, không có sự sùng bái thái quá về bậc thầy.

5- Với phương pháp này, chúng ta gặt hái được nhiều lợi ích cho chính bản thân mình, và để trở nên một công dân toàn vẹn.

Người dịch: **Mỹ Thanh**