

# Thiền Vipassana

## PHẠM DOÃN

Khi tập ngồi thiền, điều khó khăn trước tiên là phải làm ngưng cái đầu ồn ào của mình. Nhiều người, dù cố gắng, cũng không thể nào làm yên được những tạp niệm trong đầu mình. Lúc mới tập thiền, tôi cũng gặp cái khó khăn như thế. Hình như có quá nhiều sự việc, ý nghĩ xuất hiện, nào là chuyện quá khứ, chuyện tương lai, chuyện mới vừa xảy ra, chuyện chưa xảy ra, những hình ảnh, âm thanh, cảm

xúc buồn vui, ham hố, sợ hãi,... lung tung, tất cả như xuất hiện liên tục hoặc đồng thời. Kinh khủng! Và nếu sự thực tập chưa đủ công phu thì quả thực không thể chịu nổi.

Ngồi thiền... thất bại! Một đêm quá tuyệt vọng với cái đầu “nhiều chuyện” của mình, tôi giận dữ trừng mắt nhìn chăm chăm vào nó, và nhận ra rằng khi ta chăm chú nhìn vào cái mơ tư tưởng điên đảo lộn xộn đó, dường như nó trở nên bớt kích động hơn, và dần dần làm cho tâm yên tĩnh lại! Trong tình huống

này phải nói là “tức cười”: tôi quan sát sự chuyển động loạn xạ của tâm tôi. Tâm tôi nhìn ngắm tâm tôi. Tôi trở thành chứng nhân (witness) của chính bản tâm tôi. Mới đầu làm chứng nhân hơi khó, nhưng với sự nỗ lực, mọi người đều có thể thực hành một cách dễ dàng. Chính nhờ phương pháp này mà nhiều người đã “an” tâm và ngồi thiền được.

Cũng kể từ đó, mỗi lần khi ngồi thiền, tôi tự động làm chứng nhân để quan sát tâm mình. Hành động này lâu ngày ăn

sâu vào vô thức. Ngoài việc quan sát tâm mình, để tâm trở nên an tĩnh, tôi còn quan sát toàn bộ cơ thể vật lý của mình, từng bắp thịt, từng khớp xương xem nó vận hành như thế nào. Mỗi khi thực hành như vậy, tôi cảm thấy rất “relaxing” và có khi còn giảm được mọi cảm giác đau nhức nữa. Về sau mới biết phương pháp này chính là vipassana (Thiền minh-sát), và Vipassana là phép quán của Phật giáo Nguyên thủy.

## **A. Nguồn gốc Vipassana**

Không thỏa mãn với các loại thiền định (Alara, Uddaka), đức Phật đã chọn một phương pháp thực hành khác để tiếp tục hành trì và không lâu sau, ngài đã chứng đắc tuệ giác vô thượng. Phương pháp đó gọi là: Vipassana (Thiền minh sát). Vipassana là tên gọi bằng tiếng Pāli, thứ ngôn ngữ mà đức Phật thường dùng để thuyết pháp. Vipassana, tiếng Sanskrit gọi là Vipashyana. Ở đây, chúng ta cũng nên ghi nhận rằng, để thuyết giảng giáo lý của mình, đức

Phật thường dùng tiếng Pāli, một ngôn ngữ bình dân dễ đi vào lòng quần chúng. Vipassana nghĩa đen là nhìn (to look), là quán sát (to insight), nghĩa bóng là chứng nhân (to witness).

Nguyên lý của Vipassana là trở thành “chứng nhân” của chính cơ thể, tư tưởng và cảm xúc của mình! Phương pháp tu tập thiền quán của Phật giáo nguyên thủy chia làm hai pháp chính:

- Chỉ (Samatha): Dừng lại tất cả những vọng niệm, còn gọi là định hoặc định chỉ. Pháp “chỉ” đưa đến sự nhập định

(Samadhi). Định của Phật giáo nguyên thủy gọi là jhana. Tiếng Việt gọi là tứ thiền hay bốn định hữu sắc (jhana). Những pháp “định chỉ” không dẫn đến trí huệ, mà chỉ làm trí lực, định lực mạnh mẽ lên. Người ta hay ví sự thực hành “định chỉ” giống như là mài bén lưỡi gươm của đức Văn Thù.

- Quán (Vipassana): quan sát, theo dõi sự sinh khởi của thân và tâm. Quán dẫn đến Huệ. Huệ dẫn đến cứu cánh giải thoát.

Vipassana thường được ứng dụng

trong Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda). Các tu sĩ Nam tông có khi chỉ thực hành pháp quán Vipassana, có khi vừa thực hành Vipassana, vừa thực hành pháp định chỉ (Samatha). Rất nhiều phương pháp thiền khác, trong hoặc ngoài đạo Phật, mà cốt tủy vẫn là Vipassana.

**B. Một hành giả thực tập Vipassana cần tuân thủ theo ba bước như sau:**

**Bước một:**

Trước hết, quan sát chính cơ thể của mình. Đây là một phép nội quán, nghĩa



là phải quay ý thức vào trong để nhận diện toàn bộ thân thể của chính mình. Như vậy, ta quan sát từng hơi thở vật lý của ta, ta quan sát từng động thái của ta, ta quan sát từng tư thế của ta. Ta đứng làm chứng nhân để quán sát và nhận biết toàn thể con người vật lý của ta.

Các pháp quán hơi thở (ānāpānasati) đều thuộc vào giai đoạn đầu của Vipassana. Hơi thở được nhận biết một cách tự nhiên, không phải thay đổi như trong yoga. Sau khi Phật giáo truyền

sang các nước châu Á như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Đại Hàn,... thì phép quán hơi thở (sổ tức) được thành lập nên nhiều hình thức thích nghi với căn tánh của mỗi người hơn, như quán hơi thở ra vào, quán bụng phồng lên xẹp xuống, quán hơi thở theo cách niệm Phật, v.v...

Pháp Thiền hành mà thầy Nhất Hạnh phổ biến hiện nay chính là Vipassana bước một. Ngày xưa, đức Phật thiền hành mỗi ngày. Đời sống của Ngài luôn trụ trong chánh niệm tỉnh giác nên

những bước chân của Ngài luôn trong trạng thái chánh niệm. Nói chung, ta có thể quán sát bất cứ bộ phận nào của cơ thể hoặc bất cứ chuyển động nào của thân như một đối tượng để thiền quán.

Quán hơi thở hay theo dõi bước chân là giai đoạn đầu tiên, giai đoạn chuẩn bị của Vipassana chứ không phải là toàn bộ phương pháp. Có lẽ vì không hiểu tường tận điều này nên có nhiều người thắc mắc rằng làm sao chỉ cần quán hơi thở mà hành giả có thể đạt được chân lý!

## **Bước hai:**

Khó hơn một chút, bằng cách quán đến một đối tượng phức tạp và ồn ào hơn nhiều, đó là quán sát những ý nghĩ, những tư tưởng, đang ào ạt vụt qua óc ta. Ý nghĩ hay tư tưởng, mặc dù vô hình, thật ra vẫn có bản chất vật lý. Chúng là sóng điện não, tức sóng vật lý. Quán sát tư tưởng chính là quán sát cái biểu hiện của sóng vật lý, thế thôi! Trước cái đầu óc não động điên loạn, ta chỉ đứng đó làm chứng nhân, lặng lẽ quan sát, tuyệt đối không có một ý kiến

nào cả. Chỉ một niệm ý kiến hay phê bình khởi dậy là ta bị lôi ngay vào dòng tư duy náo loạn đó. Phải tách ra, đứng làm chứng nhân, im lặng nhìn dòng chảy của ý nghĩ tuôn qua. Việc tách đôi giữa “ta” và “mình” lúc đầu có thể hơi khó, nhưng chỉ một thời gian ngắn là ta có thể thực hiện được. Sau một thời gian tập luyện, dòng chảy tâm thức ồn ào kia sẽ dịu lắng và dừng lại.

### **Bước ba:**

Người thực hành Vipassana phải tập quan sát những đối tượng vi-tế hơn

nữa. Đó là các cảm xúc của chính mình như buồn, vui, giận dữ, ham hố, sợ hãi,... Ta, nhân chứng, phải luôn sẵn sàng mỗi khi cảm xúc khởi lên, phải nhận ra rõ ràng từng cảm xúc và làm chủ cảm xúc đó. Đối trị với biến cảm xúc, ta vẫn phải luôn giữ chặt chẽ nguyên tắc: chỉ im lặng quan sát theo dõi sự sanh khởi mà không cần phê phán. Với thời gian, ta sẽ kiểm soát được tất cả các cảm xúc của mình, ngay cả khi nó mới chỉ là ý đồ muốn bùng dậy.

Sau khi thực hành vững vàng ba bước của thiền quán Vipassana như vậy, ta cũng sẽ có một định lực mạnh mẽ giống như tập samatha, làm chủ được mọi ý nghĩ và cảm xúc. Tâm sẽ đạt trạng thái yên ổn thanh tịnh. Trí huệ sẽ phát triển, và một ngày nào đó không định trước: tuệ giác hay sự giác ngộ sẽ hiển bày.

### **C. Nguyên lý Vipassana**

Trong kinh điển, Vipassana là pháp quán (contemplation) cơ thể vật lý và các hiện tượng tự nhiên đang xảy ra

trong cơ thể. Cơ thể vật lý và các hiện tượng tự nhiên đang xảy ra trong cơ thể là biểu hiện của ngũ uẩn (five aggregates): sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Quán “ngũ uẩn” tức là quán toàn bộ sự hiện hữu của ta: Cái đang là (being). Vipassana không chọn đối tượng quán là các vật, các sự vật, các khái niệm ngoài thân, ngoài sự hiện hữu chân thật của ta. Ví dụ nếu chọn đối tượng quán là hình ảnh một vị Phật, thì ta sẽ mắc sai lầm ở chỗ: bắt cứ hình ảnh của một vị Phật nào đó,



luôn luôn là do khái niệm từ tâm ta dựng nên, mà bản chất của tâm chưa giác ngộ luôn luôn là một ảo tưởng. Nếu ta chọn sự quán tưởng về bất cứ điều tốt đẹp nào, ví dụ quán về lòng từ bi hoặc lòng bác ái, thì lòng từ bi hay bác ái đó cũng chỉ là: Cái đã được đặt tên (named or labelled), cái mà ta không thể nào biết nội dung chân thật của nó. Vipassana khảo sát chính nội dung chân thật của bản thể ta bằng chính ý thức tự thức của ta. Như vậy, Vipassana nhận thức được hiện hữu

chân thực của ta một cách trực tiếp, mà không phải thông qua một khái niệm hay tên gọi nào.

Vipassana chọn đối tượng quán là ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ngũ uẩn là toàn bộ sự hiện hữu của ta. Bình thường ta chỉ nhận biết được cái “thân bên ngoài” của ta. Rất khó để ta nhận ra cái “thân bên trong”. Đó là toàn bộ sự vận động phức tạp và vi tế của ý thức và mọi cảm xúc bên trong ta. Vipassana là pháp quay vào trong, quan sát tất cả mọi thực tại mọi diễn

biến bên trong tức quan sát cái “thân bên trong” của ta. Vì thế Vipassana còn được gọi là pháp quán “thân trong thân”.

Pháp quán Vipassana không hẳn là một cực đối lập với pháp định Samatha. Định là cột chặt ý thức vào một đối tượng. Quán là cột chặt ý thức vào một chuỗi hiện tượng hoặc sự kiện đang xảy ra. Như thế trong quán vẫn có định. Cả hai Samatha và Vipassana đều dẫn đến Jhana. Người ta dùng nội dung của Jhana để phân định các giai đoạn

tiến triển của Vipassana. Vipassana-jhana được mô tả như định chứng của Vipassana. Ngài Ajhan Chah có phân tích rất rõ về trải nghiệm Vipassana. Ngài cũng giải thích bằng thực chứng về tính nhất quán giữa jhana và Vipassana.

## **Kết luận**

Vipassana là phương pháp chân truyền của đạo Phật, được chư Tăng Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda) hành trì nghiêm mật. Tuy nhiên, Vipassana không phải là một pháp bí truyền hay

độc quyền của bất cứ giáo phái nào. Nguyên lý của Vipassana có thể nhìn thấy trong tất cả các phương pháp thiền định khác. Đứng trên nguyên lý của Vipassana, bạn có thể nhìn lại tất cả các phương pháp thiền định của mọi tông phái khác với một nhãn quan sáng tỏ và rõ ràng hơn.

- Ví dụ bạn đang tập quán niệm hơi thở (ānāpānasati) thì đây là Vipassana bước một. Bạn đang quán cái chuyển động cụ thể nhất của cơ thể đó là hơi thở.

- Ví dụ khi đi Thiền hành với từng bước chân chăm chú đầy tỉnh thức, bạn sẽ biết rằng đó là bước đầu tiên của Vipassana.

- Ví dụ như được dạy rằng “Thấy vọng liền buông”. Bạn sẽ biết buông bằng cách nào hiệu quả nhất? Không thể bằng ý chí buông bỏ, mà buông bằng Vipassana thì hiệu quả nhanh hơn.

- Ngay cả khi nếu như bạn đang thực hành Mười bức tranh chần trầu của Thiền tông (tức mười giai đoạn tiến triển của tâm trong quá trình tu tập);

thực hành Vipassana, bạn có thể ứng dụng chần trâu qua cả mười giai đoạn này.

Ở Việt Nam, Thiền tông và các tông phái khác được phổ biến nhiều hơn Thiền nguyên thủy. Nhưng hiểu biết về Vipassana và nguyên lý của nó, dù sao cũng sẽ mang lại một thông tin cần thiết và hữu ích với tất cả mọi người. Sau cùng cũng mong cầu được các bậc Thiện tri thức bỏ chút thời gian chỉnh sửa lại các kiến giải chưa đúng. ■

Phạm Doãn

(Nguồn: TS. Pháp Luân số 52)