

## Cách Thiền Vipassana

Cách Thiền Vipassana (Viết bởi 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 tịnh, 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 để 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,