



Thiền Vipassanā

(Tứ niệm xứ)

100 lời dạy của Thiền sư Kyunpin (U Jaṭila)

Tài liệu nội bộ

**THƯ VIỆN BÀI GIẢNG CỦA
NGÀI THIỀN SƯ KYUNPIN (U JAṬILA)**

<https://ngaikyunpin.wordpress.com/>

*Hình bìa: Ngài Thiền sư Kyunpin cùng các vị sư đi khát thực gần
Thiền viện Kyunpin, Myanmar.*

Hình do Thiền viện Kyunpin cung cấp.

Những điểm căn bản của thiền Vipassanā	5
Thiền ngồi	61
Thiền đi	89
Thiền trong sinh hoạt hàng ngày	97
Các hướng dẫn khác	105

Lời nói đầu

Những trích dẫn trong sách này phần lớn được lấy từ bài giảng video của Ngài thiền sư Kyunpin (U Jaṭiḷa) ở Thái Lan, năm 2015 và các bài giảng khác bằng tiếng Anh tại Thiền viện Kyunpin, Myanmar, năm 2019.

Tốt hơn hết là quý vị nên xem video (có trên kyunpin.com) để có một cái nhìn tổng thể về việc hành thiền trước khi đọc những trích dẫn này.

Ngài thiền sư Kyunpin nói rằng Ngài sử dụng những từ sau đây với cùng một nghĩa: quan sát, theo dõi, cảm nhận, ghi nhận, xem, biết mình đang làm gì, nhận biết và chánh niệm.

Con xin cảm ơn Ngài Thiền Sư đã cho phép con làm cuốn sách này; con cũng cảm ơn những người đã giúp đỡ con trong quá trình thực hiện. Cuốn sách này không thể hoàn thành nếu không có sự giúp đỡ của nhiều người.

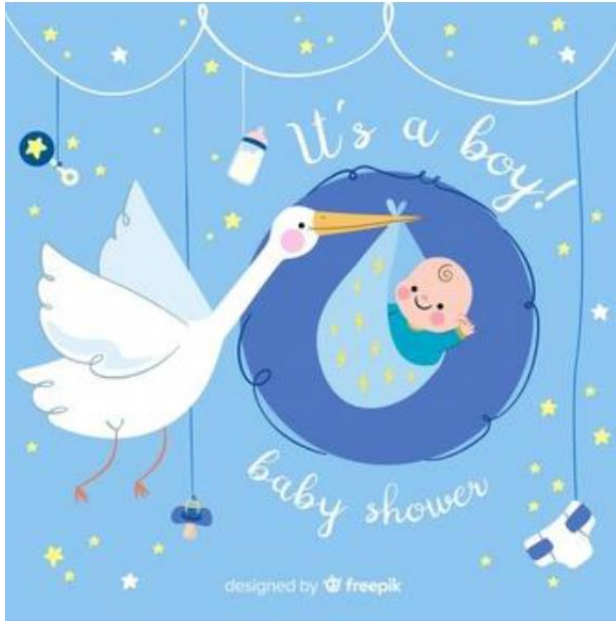
Cuốn sách này chỉ để dùng nội bộ.

Lê Đức Tân

11/2022



**Những điểm căn bản của
thiền Vipassanā
(minh sát hay tứ niệm xứ)**



Quan sát cẩn thận, liên tục và không bỏ sót một hoạt động nào, **dù là nhỏ nhất nhất.**

(Thiền sư Kyunpin)



Đừng điều khiển. Đừng kiểm soát.

*Khi thân bị lắc lư, vắn vẹo, gập trước hay sau thì cũng
đừng cố gắng điều khiển mà hãy tiếp tục quan sát.*

Đừng cố thở mạnh hơn hay chậm hơn.

*Khi thiền đi, quan sát bàn chân. Đi bình thường như
hàng ngày, nhưng chậm hơn một chút.*

(Thiền sư Kyunpin)

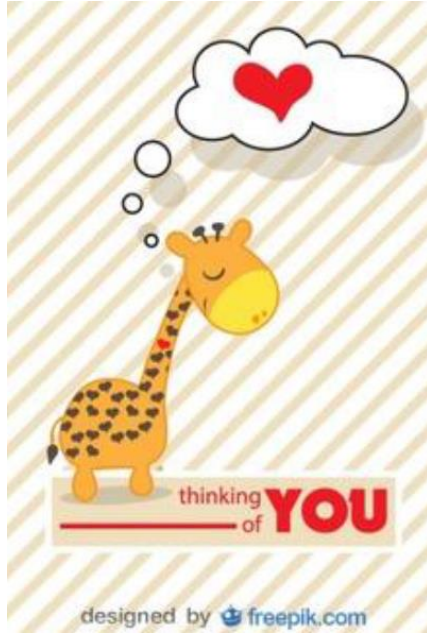


Trong một giờ ngồi thiền, nếu định tâm và sức quan sát (chánh niệm) không đủ mạnh thì có thể có rất nhiều hiện tượng như tâm phóng chạy đó đây, buồn ngủ, thấy những hình ảnh này nọ, thân gập xuống, nghiêng, lắc...

Dù có chuyện gì xảy ra thì cũng đừng cho đó là sai, mà chỉ quan sát thôi.

Nếu thiền sinh không hiểu được điểm này thì không ai có thể giúp được.

(Thiền sư Kyunpin)



Nếu không có chánh niệm thì dù thiền sinh có ngồi 2 giờ đồng hồ cũng không có ích gì bởi vì thiền sinh cứ mãi suy nghĩ, tưởng tượng, phân tích mà không biết những gì đang diễn ra.

(Thiền sư Kyunpin)

*Dù bất kể chuyện gì xảy ra trong thân và tâm thì thiền
sinh cũng chỉ quan sát thôi.*

*Đây chính là mục đích của thiền Vipassana, tức là thấy
được bản chất của thân và tâm.*

(Thiền sư Kyunpin)



Đau, tê, mõi Hoài nghi, hối hận...

????

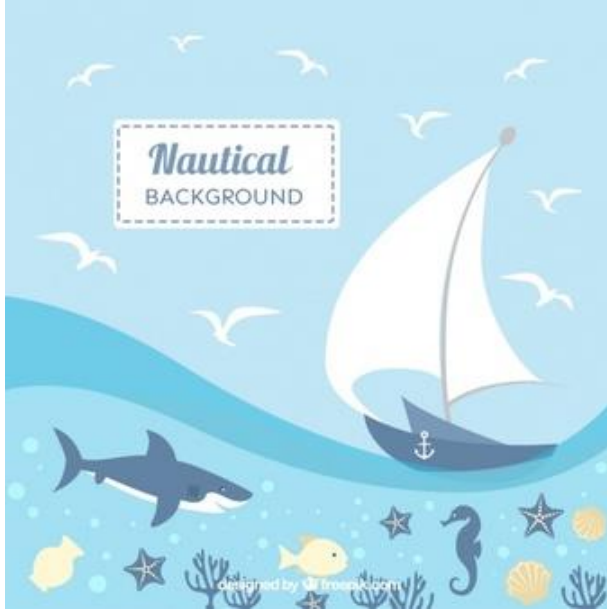


Buồn, nhớ...



*Buồn ngủ,
chán nản, vui,
dễ chịu...*





Hành thiền đòi hỏi một sự nỗ lực lớn lao.

Quý vị phải thực sự thực hành để thiết lập sự chú tâm quan sát liên tục và duy trì nó từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác mà không ngưng nghỉ.

Trong nỗ lực này, không có chỗ cho sự lười biếng.

(Thiền sư Paṇḍitārāmā (U Paṇḍita)



Đừng so sánh, đừng phân tích, đừng hỏi tại sao...

Chỉ quan sát thôi!

(Thiền sư Kyunpin)

Tại sao thiền sinh không tiến bộ?

Một thiền sinh Myanmar nói với sư rằng bà đã hành thiền ở nhiều thiền viện trên khắp Myanmar.



Và bây giờ bà ấy đã *Đừng kết bạn. Đừng nhìn ngó đó đây.* hành thiền ở Thiền viện Kyunpin được một năm, tuy nhiên bà ấy nói bà ấy chẳng có hy vọng gì.

Bà ấy chẳng có hy vọng bởi vì bà ấy không biết cách hành thiền. Bà ấy ngồi khoảng một, hai tiếng nhưng khi đứng dậy bà ấy không ghi nhận (chánh niệm) nhiều thứ.

Do có định tâm nên quý vị có thể ngồi hai tiếng đồng hồ nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị có chánh niệm.

(Thiền sư Kyunpin)

Ba điều không thể thiếu



Thiền Vipassanā là quan sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm trong mọi hoạt động, mọi khoảnh khắc, trừ lúc ngủ.

Đây là lời Phật dạy, quan sát bốn xứ (thân, cảm giác, tâm và pháp), tập trung vào đề mục chính khi thiền ngồi, thiền đi và thiền trong sinh hoạt hàng ngày.

Ba điều này (thiền ngồi, thiền đi và thiền trong sinh hoạt hàng ngày) kết nối và **hỗ trợ lẫn nhau**. Thiếu một trong ba thì không thể tiến bộ được.

Ngày nay, một số trung tâm chỉ dạy thiền ngồi mà không có thiền đi và thiền trong sinh hoạt hàng ngày – điều này không đúng.

(Thiền sư Kyunpin)



Có cảm giác dễ chịu hay trải nghiệm tốt đẹp

không

có nghĩa là có tiến bộ trong hành thiền!

(Thiền sư Kyunpin)

Không riêng ai

Khi hành thiền, tâm có thể có phóng chạy đó đây, rồi buồn ngủ, lo, hoài nghi. Thân thì lắc lư, vắn vẹo, gập trước hay sau, rồi đau, ngứa, khó thở...

Không chỉ riêng thiền sinh nào mới gặp những chuyện như vậy mà bất kỳ ai hành thiền Vipassanā, ngay cả **ngài Mahāsī** hay **các vị thiền sư khác** hay và **cả sư** cũng đều trải qua những chuyện như vậy. Dù cho quý vị theo phương pháp Mahāsī, Pa-Auk hay Shwe Oo Min hay phương pháp nào thì cũng vậy.

Bản chất của thân và tâm là như vậy.

Nếu quý vị hiểu đúng thì chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)



Mong cầu



Một trong những sai lầm mà thiền sinh thường mắc phải là mong cầu; Mong rằng mình sẽ đạt được điều này, trạng thái này hay tiến bộ như thế này, thế kia.

Mong cầu như vậy chỉ làm cho việc hành thiền khó khăn hơn mà thôi.

(Thiền sư Kyunpin)



Thiền Vipassanā là quan sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm trong mọi hoạt động, mọi nơi, mọi khoảnh khắc, trừ khi ngủ.

Quan sát khi co tay, duỗi tay, khi mặc đồ, rửa bát, ăn, uống, đi vệ sinh, đứng lên, ngồi xuống, nhắm, mở mắt, tắm, giặt...

Mỗi khoảnh khắc đều có rất nhiều hoạt động. Vậy nên thiền sinh cần phải quan sát liên tục thì mới thấy được.

(Thiền sư Kyunpin)



Một trong những sai lầm mà thiền sinh thường mắc phải là không quan sát, theo dõi cẩn thận, cung kính và liên tục từ khi thức giấc cho tới khi ngủ.

(Thiền sư Kyunpin)



Đừng làm cho bất kỳ điều gì xuất hiện hay biến mất
Mà hãy đảm bảo rằng quý vị thấy được các hiện tượng
xuất hiện và biến mất.

Muôn chúng xuất hiện là tham.

Muôn chúng biến mất là sân.

Không biết sự xuất hiện và biến mất của chúng là si.

*(Thiền sư Mingun Jetavan, Tiểu sử Ngài Thiền Sư Mingun Jetavan,
tác giả: Tỳ kheo Tikkhācāra Taung-Dwin,
dịch từ tiếng Miến sang tiếng Anh: U Hla Myint)*



*Ai sống một trăm năm,
Không thấy pháp sinh diệt,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp sinh diệt.*

(Kinh Pháp Cú, kệ 113

Tỷ-kheo Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali sang tiếng Việt,

Nhà xuất bản tôn giáo, 2006)



Một số người nghĩ rằng thiền là an lạc và tĩnh lặng nên khi thấy thân khó chịu, đau, ngứa, căng hay nặng thì họ không thích.

Khi họ thấy có nhiều tâm bất thiện như tham, sân, si, buồn ngủ, tâm phóng chạy đó đây thì họ không thích.

Nhưng thực sự thiền có nghĩa là quan sát những trạng thái của thân và tâm như vậy.

(Thiền sư Kyunpin)



Khi hành thiền quý vị cần phải có quyết tâm mạnh mẽ rằng tôi sẽ ngồi khoảng 1 tiếng dù có đau, dù có khó chịu, dù tâm có phóng chạy đó đây.

Khi quyết tâm quan sát mọi hiện tượng thì chỉ trong vài ngày hoặc vài tiếng, quý vị sẽ đạt được định tâm và chánh niệm, và khi đó việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn.

(Thiền sư Kyunpin)



Một số thiền sinh không hiểu đúng cho nên không quan sát cẩn thận, liên tục và cung kính.

Họ không chú tâm quan sát khi đứng dậy, khi uống nước hay khi đi vệ sinh.

Và khi ngồi thì thân họ lắc, gập hay giật và họ thấy bực bội và hỏi tại sao.

Khi có hoài nghi, bối rối, lo lắng, hối hận hay bực bội thì họ lại hỏi tại sao những hiện tượng này xuất hiện.

Nếu thiền sinh hiểu đúng thì chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Điều then chốt

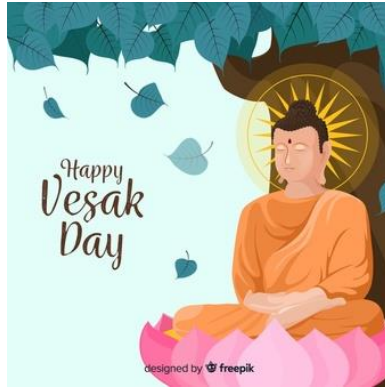


Điều then chốt của Vipassanā là rèn luyện thân và tâm.

Vậy nên, nếu quý vị còn sợ đau, sợ chết, còn hay lo lắng khi có chuyện xảy ra thì sẽ không tiến bộ được.

(Thiền sư Kyunpin)

Bác sĩ vĩ đại



Trong khi hành thiền, có khi thân rất căng cứng, không thể cử động được, không thể thở được, có khi thấy rất nặng, rất nóng, rất đau, ngứa. Có thiền sinh thấy vậy đi khám bệnh, uống thuốc hay tập thể dục.

Thực ra Đức Phật nói Ngài là bác sĩ vĩ đại. Ngài có thể chữa được cả thân bệnh và tâm bệnh.

Nếu quý vị thực sự tin Phật thì quý vị sẽ có quyết tâm mạnh mẽ. Khi đó, quý vị chỉ quan sát bản chất của thân và tâm mà thôi, quý vị không cố thay đổi điều gì cả. Rồi tuệ minh sát của quý vị sẽ phát triển rất nhanh và quý vị có thể hiểu được Vipassanā.

(Thiền sư Kyunpin)



Khi không chú tâm quan sát **liên tục** thì rất khó có thể phát triển được khả năng quan sát.

Nếu không quan sát với một **thái độ cung kính, thiền sinh sẽ bỏ sót rất nhiều đối tượng** và không thấy được thân và tâm mình.

Khi các đối tượng xuất hiện, họ không quan sát mà chỉ suy nghĩ và phân tích, vì vậy họ càng trở nên bối rối và hoang mang.

(Thiền sư Kyunpin)

Hiểu sai



Một số thiền sinh khi thấy tâm phóng chạy đó đây, buồn ngủ, nghi ngờ, buồn chán, tức giận, thân xoay, lắc, ngứa, đau, khó chịu... thì họ bực bội, chán nản, bỏ về, đi khám bệnh hay dừng hành thiền.

Thay vì quan sát, họ lại phàn nàn, thất vọng, nghi ngờ, muốn đi đến thiền viện khác, muốn đi gặp thầy khác.

Cách suy nghĩ như vậy làm cho mọi việc trở nên khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Người bạn rộng



Khi quan sát, theo dõi cẩn thận, liên tục và cung kính thì thiền sinh không còn thời gian để suy nghĩ, phân tích, buồn chán, phàn nàn; không còn thời gian để nói chuyện hay quan sát người khác.

Toàn bộ thời gian, thiền sinh bận quan sát thân và tâm mình.

(Thiền sư Kyunpin)

Chú tâm sai hướng



Khi không quan sát, theo dõi cẩn thận, liên tục và cung kính thì thiền sinh có nhiều thời gian để suy nghĩ, phân tích hay phàn nàn.

Khi không quan sát thân và tâm mình, thiền sinh quan sát người khác, xem họ đến, đi như thế nào, họ hành thiền ra sao, bật, tắt quạt như thế nào. Thiền sinh nhìn nơi này, nơi khác, thấy buồn chán và hoang mang.

(Thiền sư Kyunpin)



Một trong những sai lầm mà thiền sinh thường mắc phải là hoài nghi.

Khi gặp khó khăn thì không quan sát kỹ mà lại suy nghĩ, phân tích, phán xét...nên nảy sinh nghi ngờ, hoài nghi về phương pháp, về khả năng của bản thân và như vậy làm cho việc hành thiền lại càng khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Tại sao????



Thân và tâm tác động lẫn nhau. Thân đau thì tâm khổ; tâm khổ thì thân cũng mệt...

Thân có thể bị tác động bởi nghiệp, tâm, thời tiết và thức ăn.

Dù có điều gì xảy ra thì cũng đừng có tìm hiểu lý do tại sao mà chỉ quan sát.

Khi tâm định tĩnh và sức quan sát đủ mạnh thì thiên sinh sẽ hiểu được lý do tại sao.

(Thiền sư Kyunpin)



*Như cá quăng trên bờ,
Vắt ra ngoài thủy giới
Câm này vùng vẫy mạnh,
Hãy đoạn thế lực Ma.*

(Kinh Pháp Cú, kệ 34

Tỷ-kheo Thích Minh Châu dịch Việt, Nhà xuất bản tôn giáo, 2006)



Hãy chấp nhận và quan sát!

(Thiền sư Kyunpin)



Designed by **Vecteezy**

Người ta thường thích sự thoải mái, dễ chịu, an lạc nhưng khi hành thiền không phải lúc nào cũng như vậy. Có khi đau, nhức, ngứa, khó chịu, suy nghĩ, phóng tâm...

Dù có điều gì xảy ra thì hãy cứ tiếp tục quan sát.

Chỉ quan sát, theo dõi để thấy bản chất của thân và tâm.

(Thiền sư Kyunpin)



**Thiền Vipassanā là để rèn
luyện tâm.**

(Thiền sư Kyunpin)

Niết bàn



7 yếu tố dẫn đến giác ngộ

(thất giác chi)



Quan sát

bốn xứ

(Tứ niệm xứ)



Quan sát phòng-xếp

Một pháp

Chú tâm quan sát phòng-xếp một cách cẩn thận, lặp đi lặp lại thì có thể phát triển được sự chú tâm quan sát bốn nền tảng (tứ niệm xứ), 7 yếu tố dẫn đến giác ngộ (thất giác chi) và chứng ngộ Niết Bàn.

(Thiền sư Kyunpin)



Hành thiền chẳng khác nào tạo ra lửa. Ngày xưa, khi chưa có hộp quẹt hay kính phóng đại, lửa được tạo ra bằng cách cọ hai thanh gỗ vào nhau. Người ta liên tục cọ cho đến khi lửa bật ra và bắt vào bụi nhùi để sẵn.

Nếu chỉ cọ hai thanh củi vào nhau chừng **vài cái lại dừng**, tiếp tục cọ vài cái lại dừng nữa... cứ như thế **thì chẳng bao giờ có lửa cả.**

(Ngay Trong Kiếp Sống Này, Tác giả: Thiền sư Paṇḍitārāmā ((U Paṇḍita)

Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hy (Trần Minh Tài)



Dừng thay đổi!

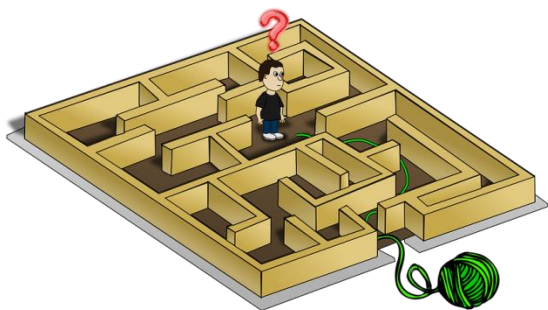
Dừng cố tạo ra điều gì!

Chỉ quan sát thôi!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Đập thủy điện Enguri, Georgia.

Lâu hay mau



Nếu quý vị thực sự biết cách hành thiền, thì chỉ trong vòng vài ngày hay vài tuần, quý vị sẽ hiểu sâu sắc và rõ ràng, không còn bối rối, hoang mang và hoài nghi.

Nhưng nếu không biết cách hành thiền thì dù quý vị thực hành nhiều năm nhưng hiểu biết vẫn kém, vẫn còn nghi ngờ, thắc mắc hành thiền như thế nào.

Quý vị không hiểu bởi vì quý vị ít cố gắng, quyết tâm yếu, không nhiệt tình hành thiền và trí tuệ còn kém.

(Thiền sư Kyunpin)

MONG CẦU



Nếu thiên sinh cứ mong cho hết đau, hết buồn ngủ, chán nản, bực bội, mong cho tâm hết phóng chạy đó đây thì chỉ làm cho việc hành thiền khó khăn hơn mà thôi.

Tất cả các hiện tượng này đều là đối tượng để quan sát.

(Thiền sư Kyunpin)



Nếu **hiểu đúng** thì thiền sinh quan sát liên tục, cẩn thận và không bỏ sót bất kỳ một đối tượng nào. Khi đó, việc hành thiền **sẽ không còn khó khăn nữa.**

Không còn khó khăn ở đây có nghĩa là khi thấy khó khăn thì **hiểu rằng những khó khăn này chỉ là đối tượng để quan sát** mà thôi.

(Thiền sư Kyunpin)



*Không phóng dật, đường sống,
Phóng dật là đường chết.
Không phóng dật, không chết,
Phóng dật như chết rồi.*

(Kinh Pháp Cú, Tỳ Kheo Thích Minh Châu)



Nếu quý vị không để mọi việc diễn ra một cách tự nhiên thì quý vị sẽ không thấy được bản chất của thân và tâm.

Nếu quý vị cứ cố thay đổi mọi thứ như cố thở mạnh hơn hay thay đổi tư thế cho hết đau, hay gãi cho hết ngứa, hay

làm gì đó cho tâm hết phóng chạy, chán nản, buồn ngủ, hết lo sợ thì quý vị sẽ không thấy được bản chất của thân và tâm.

(Thiền sư Kyunpin)



Bởi vì không hiểu đúng nên thiền sinh cứ mãi suy nghĩ, mãi phân tích, thắc mắc mà không quan sát.

Do không quan sát một cách cẩn thận, liên tục và cung kính nên thiền sinh không thấy được sự thay đổi, thấy phòng-xẹp lúc nào cũng như vậy. Khi thiền sinh không thấy được sự thay đổi thì không thể tiến bộ được.

(Thiền sư Kyunpin)



Do không hiểu đúng, khi có nghi ngờ, thay vì quan sát, thiên sinh lại cứ hỏi tại sao, như thế nào, rồi phân tích, cứ suy nghĩ như vậy nên càng ngày càng gặp khó khăn nhiều hơn.

(Thiền sư Kyunpin)



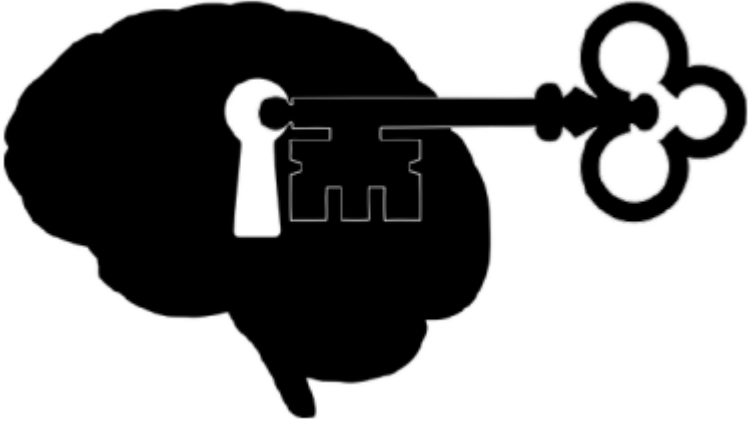
Không bao lâu thân này,
Sẽ nằm dài trên đất,
Bị vất bỏ, vô thức,
Như khúc cây vô dụng.

(Kinh Pháp Cú, kệ 41

Tỳ-kheo Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali sang tiếng Việt,

Nhà xuất bản tôn giáo, 2006)

Chìa khóa thành công



Thiền sinh không cần phải suy nghĩ tại sao đau, tại sao nóng,
tại sao thân lắc lư, tại sao tâm lại phóng chạy đó đây, tại sao
buồn ngủ, tại sao lại có hoài nghi.

Tất cả những suy nghĩ này hoàn toàn không cần thiết.

Thiền sinh chỉ cần quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Chìa khóa thành công



Lúc đầu, nếu bỏ sót đối tượng, không quan sát liên tục được thì cũng không sao.

Thiền sinh chỉ cần quyết tâm mạnh mẽ rằng sẽ quan sát cẩn thận, liên tục, trong từng khoảnh khắc.

Làm được như vậy, thiền sinh sẽ

tiến bộ mỗi ngày.

(Thiền sư Kyunpin)

Chìa khóa thành công



Một số thiền sinh hiểu tất cả những hiện tượng ngứa, thân
lắc lư, đau, tâm phóng chạy đó đây, buồn ngủ, nghi ngờ,
buồn chán, tức giận... chỉ là **đối tượng để quan sát**.

Bất kể chuyện gì xảy ra thì họ chỉ quan sát.

Nếu chúng đến liên tục thì họ quan sát liên tục. Nếu
chúng lặp đi lặp lại thì họ quan sát lặp đi lặp lại.

Cứ như vậy, việc hành thiền của họ tốt hơn.

(Thiền sư Kyunpin)



Thiền sinh không cần phải lo lắng về những tâm bất thiện như ham muốn tình dục, thất vọng, buồn ngủ, buồn chán, hối hận hay hoài nghi.

Khi thiền sinh biết cách hành thiền, cách phát triển chánh niệm thì những tâm bất thiện này sẽ tự động giảm hay mất luôn.

(Thiền sư Kyunpin)



designed by  freepik

Một số thiền sinh mong chờ sự dễ chịu, an lạc và khi không được như vậy thì bực bội, thất vọng.

Đây là thái độ sai lầm.

(Thiền sư Kyunpin)

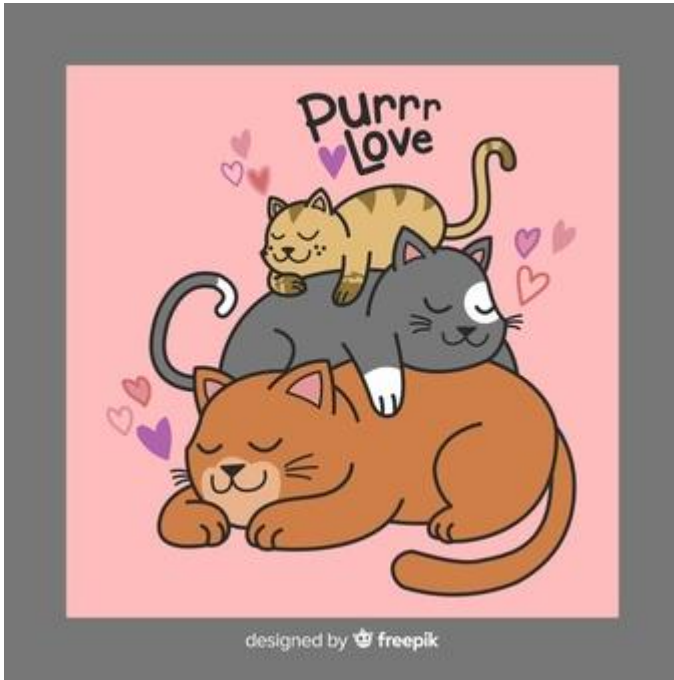


designed by freepik

Ghi nhận các hoạt động thân và tâm để phát triển sự chú tâm quan sát không chỉ là đoạn đầu của việc thực hành Vipassanā mà cũng là đoạn giữa và cuối, bởi vì bằng cách ghi nhận như vậy quý vị có thể thấy vật chất và tâm như chúng thực sự là.

Như vậy, không cần phải có thêm chỉ dẫn nào nữa.

(Thiền sư Mahāsi)



Chi câu Pālī này,

‘Bhūtaṃ bhūtato passati (thấy nó như nó thực sự là.)’

là đủ để đưa quý vị tới Niết Bàn.

*(Thiền sư Ale-Tawya, Tiểu sư Ngài Thiền Sư Mingun Jetavan,
tác giả: Tỳ kheo Tikkhācāra Taung-Dwin,
dịch từ tiếng Miến sang tiếng Anh: U Hla Myint)*



Khi quý vị đọc sách hay nghe giảng Pháp, có rất nhiều tư tưởng, thông tin, nhưng thực sự khi thực hành quý vị chỉ cần hiểu một vài điều: hành thiền cẩn thận, liên tục và cung kính; Quan sát bản chất của thân và tâm.

Đây là hướng dẫn đầy đủ.

(Thiền sư Kyunpin)

Cách dễ dàng



designed by freepik

Bản chất của thân là khi thì nóng, lúc lại lạnh, rồi căng, nặng, đau, ngứa, khó chịu... tâm thì có lúc thiện, có lúc bất thiện.

Nếu quý vị biết cách hành thiền thì quý vị chỉ quan sát thôi. Đừng cố gắng kiểm soát, điều khiển, đừng buồn bực, như vậy thì việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn.

(Thiền sư Kyunpin)



Quan sát cẩn thận, liên tục và cung kính, quý vị sẽ thấy các hiện tượng thân và tâm sinh ra rồi mất đi liên tục.

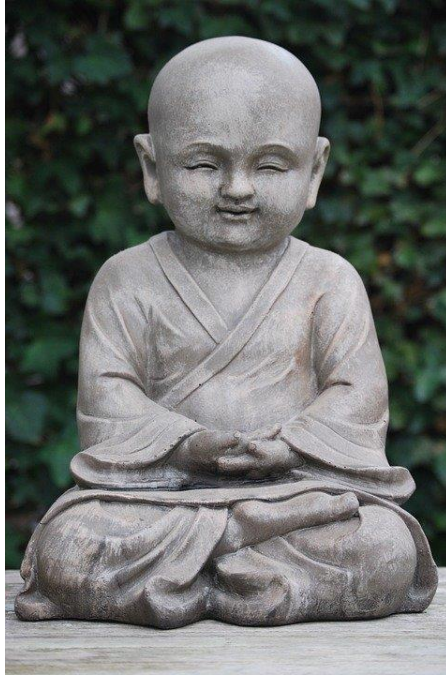
Nhưng quý vị đừng tìm kiếm, trông đợi!

Quý vị chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Thiền ngòi

Cách ngồi



Có 3 cách ngồi tréo chân: 1/ tréo chân kiết già như Đức Phật ngồi; 2/ Ngồi bán già; 3/ Ngồi hai chân song song (kiểu Miến Điện)...Ngồi cách nào cũng được, điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi được lâu, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được tuệ giác minh sát.

(Vấn đạo ngài Mahasi, sayadaw U. Dhammika trích, Người dịch: Tỳ khưu Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài, Hiệu đính: Hòa thượng Kim Triệu)

Phòng-xẹp



Khi ngồi thiền, quý vị nhắm mắt, thở bình thường.

Khi hít vào, bụng phồng lên, quý vị quan sát, theo dõi phồng lên. Khi thở ra, bụng xẹp xuống, quý vị quan sát, theo dõi xẹp xuống.

Quý vị đừng chú ý vào hơi thở ở mũi; cũng đừng chạy theo hơi thở, mà chỉ chú tâm quan sát, theo dõi phồng xẹp ở bụng.

(Thiền sư Kyunpin)



Có khi quý vị thấy phòng-xếp rất rõ, có khi không rõ hay chuyển động chậm.

Quý vị đừng cố làm gì cả mà cứ tiếp tục theo dõi, quan sát.

Đừng cố thở mạnh lên hay chậm đi.

(Thiền sư Kyunpin)



Khi quan sát, quý vị có thể thấy nhiều dạng phòng xẹp, tùy thuộc vào sự hành thiền của thiền sinh.

Một số thiền sinh có nhiều kinh nghiệm có thể thấy nhiều loại chuyển động.

Đó là lý do tại sao gọi là phòng xẹp nhưng khi quan sát (theo dõi) thì quý vị chỉ quan sát (theo dõi) **chuyển động của bụng**.

(Thiền sư Kyunpin)

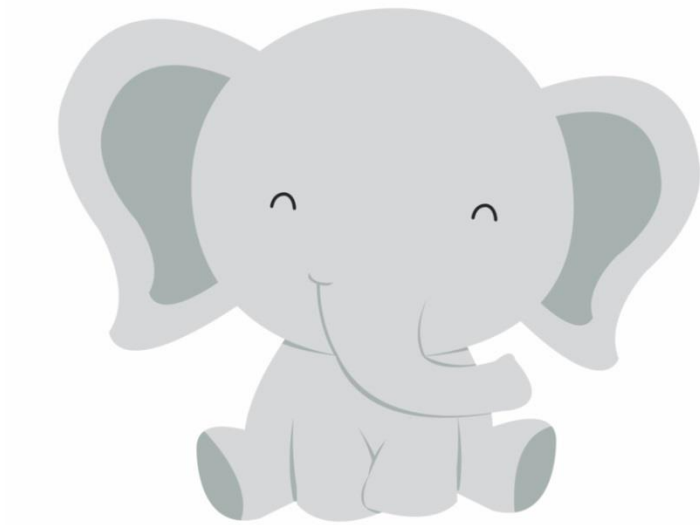


Nhiều dạng lên xuống của sóng biển

Phòng xẹp có khi dài, khi ngắn, khi cong, khi thẳng, khi xoay, khi to khi nhỏ, khi nặng, khi nhẹ, khi đi lên, khi sang ngang, khi rõ, khi mờ....

Dù như thế nào thì quý vị cũng chỉ quan sát, theo dõi thôi!

(Thiền sư Kyunpin)



Khi ngồi thiền quý vị không cần điều chỉnh thân nhiều, quý vị chỉ thở bình thường và quan sát phòng-xẹp.

Đừng lo lắng khi thân nghiêng hay lắc.

(Thiền sư Kyunpin)

Quan sát đề mục phụ



Ban đầu, quý vị cần phải quan sát (theo dõi) phòng-xẹp cẩn thận. Khi tiến bộ, quý vị có thể quan sát tâm phóng chạy, suy nghĩ, đau, ngứa, nóng, lạnh, khó chịu, nghe, thấy nếu chúng nổi bật.

Khi các hiện tượng này mất đi, quý vị quay trở lại quan sát phòng-xẹp.

(Thiền sư Kyunpin)

Quan sát đau, căng, nặng, lặc ...



Trong khi hành thiền, thân có thể nóng, lạnh, căng, nặng, đau hay đôi khi có thể rất căng hay lặc.

Nếu các hiện tượng này không quá rõ thì quý vị tiếp tục quan sát phòng-xẹp.

Nếu quý vị vẫn có thể quan sát phòng-xẹp thì đừng lo về các hiện tượng khác.

Nếu chúng quá rõ hay mạnh đến nỗi quý vị không thể quan sát được phòng-xẹp thì quý vị có thể chuyển sang quan sát chúng cho tới khi chúng biến mất.

Nếu chúng kéo dài quá thì quý vị có thể quay lại quan sát phòng-xẹp.

(Thiền sư Kyunpin)



Khi có đau, nhức, ngứa, khó chịu, suy nghĩ, phóng tâm...nếu thiền sinh không biết cách quan sát chúng thì cứ tiếp tục quan sát đề mục chính.

Thiền sinh phải quan sát đề mục chính là phòng xẹp (khi ngồi) và nhắc (*dở*)-bước- đạp cẩn thận.

(Thiền sư Kyunpin)

Khi tâm phóng chạy đó đây



Nếu quý vị thực sự cố gắng theo dõi, quan sát phòng-xếp thì tâm không dễ sa vào suy nghĩ hay phóng chạy đó đây.

Đây là lí do tại sao khi thấy có nhiều suy nghĩ hay tâm phóng chạy nhiều thì quý vị cần phải cố gắng hơn nữa để theo dõi phòng-xếp.

(Thiền sư Kyunpin)

Quan sát tâm

Khi đang quan sát phòng-xếp, tâm có thể suy nghĩ chuyện gì đó.



Khi quý vị nhận ra mình

đang suy nghĩ hay phóng tâm và không còn ở trên đề mục phòng-xếp nữa thì quý vị có thể niệm “suy nghĩ”, “phóng tâm”, “hoạch định”...

Đôi khi, quý vị có thể quan sát cho tới khi những suy nghĩ này biến mất.

Nhưng nếu chúng cứ kéo dài mãi, quý vị có thể quay trở lại quan sát phòng-xếp.

Nếu đó là một suy nghĩ thoáng qua- khi quý vị nhận ra thì nó đã dừng rồi- thì quý vị cứ tiếp tục quan sát phòng-xếp.

(Thiền sư Kyunpin)

Quan sát tâm



Nếu quý vị không quan sát được tâm mình thì việc hành thiền có thể bị tắc kẹt trong nhiều năm, thậm chí cả đời.

Bởi vì khi không quan sát được tâm thì quý vị không thấy được lợi ích; Quý vị không thấy được tâm tĩnh lặng và bình an.

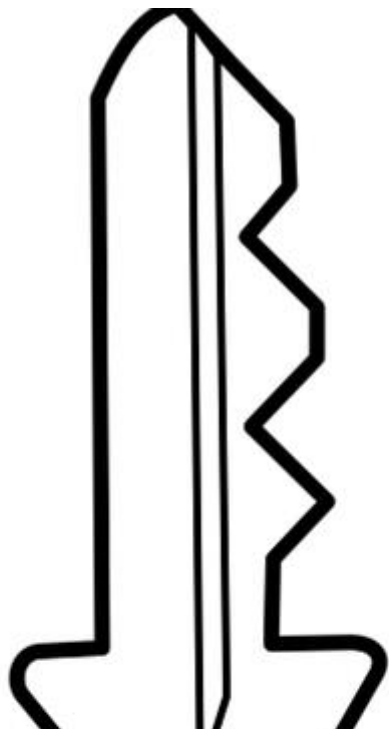
Đây là lý do tại sao có những thiền sinh hành thiền rất lâu mà vẫn không có thay đổi gì.



Khi không hiểu đúng, thiền sinh không chánh niệm liên tục, nên thấy ngày nào phòng-xeap cũng giống nhau.

Khi không thấy sự thay đổi như vậy thì thiền sinh không thể tiến bộ được và càng ngày càng trở nên lo lắng, nghi ngờ, không muốn gặp thiền sư để trình bày kinh nghiệm hành thiền nữa.

(Thiền sư Kyunpin)



CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG

Nếu thiền sinh biết cách quan sát một cách cẩn thận, liên tục thì thiền sinh sẽ thấy rằng các hiện tượng không giống nhau, phòng-xẹp, nhắc (*dở*)-bước-đạp mỗi lúc mỗi khác.

(Thiền sư Kyunpin)



Đôi khi, mặc dù quý vị đã cố gắng quan sát nhưng tâm vẫn phóng chạy đó đây nhiều.

Khi đó, quý vị đừng có thất vọng mà hãy tiếp tục quan sát.

(Thiền sư Kyunpin)

Niệm thầm



Đôi khi có người chỉ niệm thầm phòng-xếp mà không chú tâm quan sát đủ mạnh để thấy được phòng-xếp.

Đó là lý do tại sao khi hành thiền Vipassanā có khi quý vị có thể niệm thầm phòng-xếp, có khi không cần niệm thầm.

Điều quan trọng là quý vị **thấy được các chuyển động phòng-xếp.**

(Thiền sư Kyunpin)



Có 4 nền tảng để phát triển sự chú tâm quan sát là thân, cảm giác, tâm và pháp. Nhưng **ban đầu**, quý vị không cần phải lo về việc quan sát (theo dõi) các cảm giác, quan sát tâm và pháp.

Bởi vì nếu quý vị biết cách quan sát thân, quan sát phòng-xếp, khi quý vị thực sự tiến bộ, quý vị sẽ tự động biết cách quan sát tâm, cảm giác và pháp.

(Thiền sư Kyunpin)

Khi rất khó chịu



Trong khi hành thiền có thể xảy ra nhiều chuyện. Có khi quý vị không thở được hoặc có khi cơ thể rất căng.

Quý vị đừng lo lắng và đừng mở mắt.

Quý vị chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Các cảm giác khó chịu



Khi sự quan sát của quý vị yếu thì quý vị có thể thấy chuyển động ở nhiều nơi trên thân; Có lúc rất căng ở ngực hay ở đầu. Có khi có chuyển động lên, xuống.

Nếu quý vị cứ chạy theo những hiện tượng, những chuyển động này thì quý vị không thể có được định tâm và sức quan sát (chánh niệm.)

(Thiền sư Kyunpin)

Khi thân rung lắc, gập



Khi hành thiền, một số thiền sinh thấy thân rung, lắc, gập xuống rồi mở mắt. Có thiền sinh thấy phần thân trên nặng, căng hay khó chịu.

Đó là bởi vì họ không quan sát phòng-xeput đúng đắn nên những hiện tượng trên trở nên rõ ràng.

Nếu quý vị quan sát phòng-xeput cẩn thận thì quý vị có thể vượt qua nhiều khó khăn.

(Thiền sư Kyunpin)

Thấy xương



Một số thiền sinh thấy Phật, thấy bộ xương, thấy rừng, mây hay màu sắc... Hoặc có khi thấy như có ai đó gọi mình hay đụng vào người mình, hay ngửi thấy mùi.

Tại sao các hiện tượng này cứ tiếp diễn?

Bởi vì quý vị không quan sát cẩn thận.

(Thiền sư Kyunpin)



Tất nhiên nếu ngứa quá thì quý vị có thể gãi, hoặc đau quá thì quý vị cũng có thể đôi tư thế và chú tâm quan sát khi gãi hay đôi tư thế nhưng nếu cứ ngứa là gãi, cứ đau là đôi chân thì quý vị sẽ không thể định tâm được.

(Thiền sư Kyunpin)



**"Dầu tại bãi chiến trường
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Tự thắng mình tốt hơn,
Thật chiến thắng tối thượng."**

(Kinh Pháp Cú, kệ 103

Tỷ-kheo Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali sang tiếng Việt,

Nhà xuất bản tôn giáo, 2006)



Mục đích của việc quan sát phòng xẹp là để thấy được bản chất của thân.

Khi thấy được bản chất của thân ở bụng rồi thì quý vị sẽ thấy bản chất của toàn thân cũng vậy.

Rồi khi hành thiền tiến bộ quý vị sẽ còn thấy được bản chất của tâm, thấy có nhiều loại tâm.

(Thiền sư Kyunpin)

i

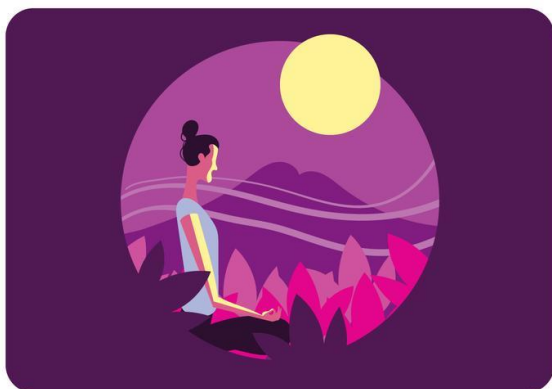


Khi ngồi thiền, quý vị phải ngồi ít nhất là 1 giờ.

Khi nghe tiếng đồng hồ báo hết giờ, quý vị đừng mở mắt ngay mà, quý vị phải quan sát, ghi nhận, “nghe”, “nghe”, “muốn chấm dứt ngồi thiền.”

Và khi đứng dậy quý vị cũng phải quan sát (theo dõi) “đứng lên,” “đứng lên”. Như vậy, quý vị phải quan sát mọi thứ.

(Thiền sư Kyunpin)



Thưa Ngài, mục đích của việc luân phiên một giờ ngồi và một giờ đi là gì ạ?

Đi quá nhiều thì có xu hướng khởi dậy nhiều tinh tấn nhưng định tâm ít đi. Bởi vậy, thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ thay phiên.

Một giờ ngồi, một giờ đi luân phiên như vậy giúp giữ quân bình.

(Căn bản Thiền Minh Sát, Thiền sư Mahāsī, biên tập: thiền sư U Silananda, Như Lai Thiền Viện)



**Ai sống một trăm năm,
Lười nhác không tinh tấn,
Tốt hơn sống một ngày
Tinh tấn tận sức mình.**

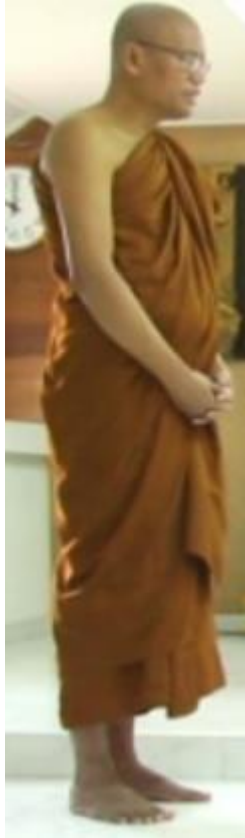
(Kinh Pháp Cú, kệ 112

Tỳ-kheo Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali sang tiếng Việt,

Nhà xuất bản tôn giáo, 2006)

Thiền đi

Thiền đi



Khi thiền đi, trước khi đi, quý vị quan sát (theo dõi) toàn thân đứng, đứng.

(Thiền sư Kyunpin)

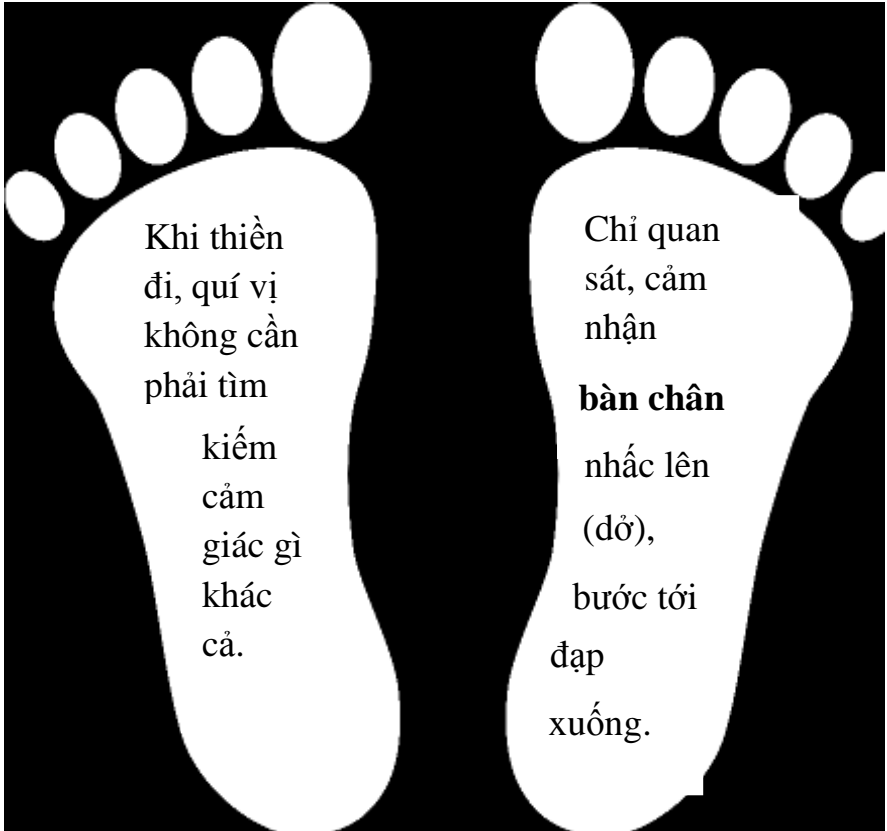
Thiên đi



Khi thiên đi, quý vị có thể để tay đằng trước hay sau
(như hình trên).

Nhìn phía trước khoảng độ từ nửa mét đến một mét.

(Thiền sư Kyunpin)



(Thiền sư Kyunpin)



Khi thiền đi, quý vị nhớ
sau khi bàn chân này **đã hoàn toàn**
nằm trên mặt đất,
mới nhắc chân kia lên.

(Thiền sư Kyunpin)



Khi đến cuối đoạn đường thiền đi, quý vị **đừng quay ngay** mà hãy ghi nhận đứng, đứng vài lần.

Rồi, xoay, xoay.

Đứng, đứng.

Khi ghi nhận đứng, đứng, quý vị **quan sát (theo dõi) toàn thân**

(Thiền sư Kyunpin)



Nếu quan sát cẩn thận

thì mỗi bước đi,

quí vị có thể vun bồi được sự định tâm và sức

quan sát rất nhiều.

(Thiền sư Kyunpin)



Người thiếu trí tuệ không định tâm,
mà người thiếu tâm định cũng không có trí tuệ.

Người được cả hai, định và tuệ,
người ấy quả thật đã ở trước Niết-bàn

(Kinh Pháp Cú, kệ 372

Dịch Pali-Anh: Nārada Mahāthera,

dịch Anh-Việt: Phạm Kim Khánh, 1971)

Thiền trong sinh hoạt hàng ngày

quan sát



Matthew James Taylor.com

Quan sát cẩn thận, liên tục và không bỏ sót một hành
động nào, dù là nhỏ nhất.

Quan sát ngay cả khi nhắm mắt, mở mắt.

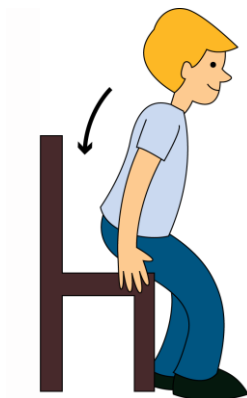
.

(Thiền sư Kyunpin)



*Nếu lần nào bỏ dép ra mà thiên sinh cũng không quan sát
thì làm sao có thể tiến bộ được!*

(Thiền sư Kyunpin)



Khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi".

Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến".

Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "xoay, xoay, xoay".

Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Phải ngồi xuống chậm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi.

Bạn phải chú ý đến từng tác động của tay chân khi ngồi.

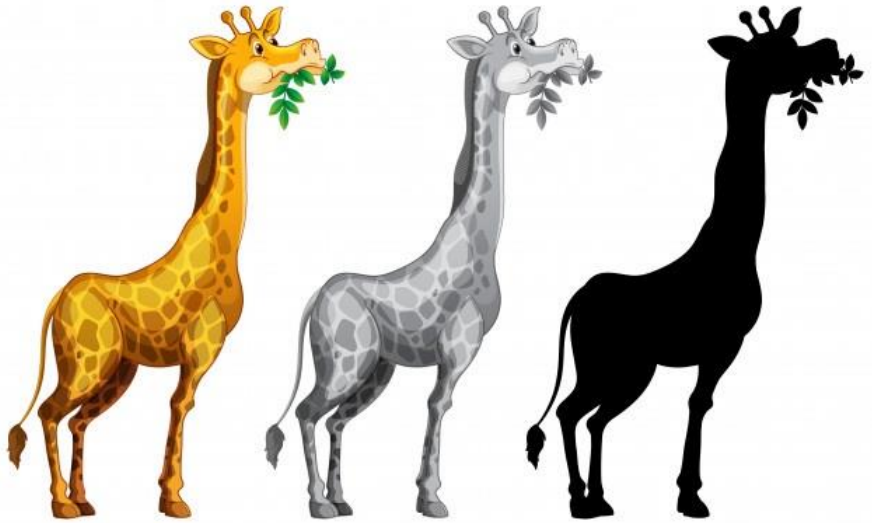
*(THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT, Hòa thượng Mahāsī Sayādaw,
Dịch Giả: Tỳ khuru Khánh Hỷ, Hiệu Đính: Tỳ khuru Kim Triệu)*



Khi đang nhai, nuốt, quý vị đừng cử động tay.

Sau khi nhai, nuốt xong, quý vị mới xúc một thìa khác.

(Thiền sư Kyunpin)



Khi ăn hoặc khi uống nước...thì việc niệm thầm khó
khăn hơn, khi đó thiền sinh chỉ cần hay biết, cảm
nhận những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện
tại: nóng biết nóng, lạnh biết lạnh, suy nghĩ, phóng
tâm biết có suy nghĩ phóng tâm.

(Thiền sư Kyunpin)



Ngày và đêm trôi qua, ta đã làm gì?

(Kinh Pabbajitābhīṇha, Aṅguttara Nikāya (tăng chi bộ),

Dasaka Nipāta)



Đừng làm những công việc không liên quan đến việc thiền tập như chụp hình, chào đón thiền sinh mới, chăm sóc thú vật, cây cảnh...
(Khi hành thiền tại thiền viện)

(Hướng dẫn thiền tập, Thiền viện Kyunpin)

Các trích dẫn khác



Hành giả phải xử sự như mù dù họ có mắt sáng;

Như điếc dù họ có tai thính;

Như ngu dù có thể họ là người nói rất hay;

Như yếu ớt dù họ cảm thấy rất khỏe.

(Phân tích Kỹ thuật Vipassanā Ngày nay, tác giả: thiền sư Mahāsī, thiền sư Thamanaykyaw biên soạn.)

Muốn yên tu thì phải biết ngu

Dù cho có mắt cũng như mù,

Có tai như điếc đành câm lặng,

Giữ vững trong lòng một chữ tu

Trong khi hành thiền, thiền sinh nên hành động một cách yếu ớt và chậm rãi trong mọi hoạt động, giống như một người ốm yếu.

Cần phải hoạt động chậm rãi để cho sức quan sát (chánh niệm), định tâm và tuệ giác bắt kịp.

Người ta đã sống cả một đời một cách bất cẩn và bây giờ mới bắt đầu nghiêm túc rèn luyện giữ tâm ở trong thân.

Đây chỉ là bước đầu, và chánh niệm, định tâm và tuệ giác vẫn còn chưa sinh khởi đủ nhanh trong khi các tiến trình thân và tâm diễn ra với tốc độ tối đa.

Vì vậy, cần phải đưa những tiến trình ở tốc độ tối đa này xuống mức chậm nhất để giúp cho chánh niệm và tuệ giác theo kịp.

(Satipaṭṭhāna Vipassanā, Tuệ giác từ Chánh niệm, thiền sư Mahāsī, Hội Án Phẩm Phật Giáo, Kandy, Sri Lanka).

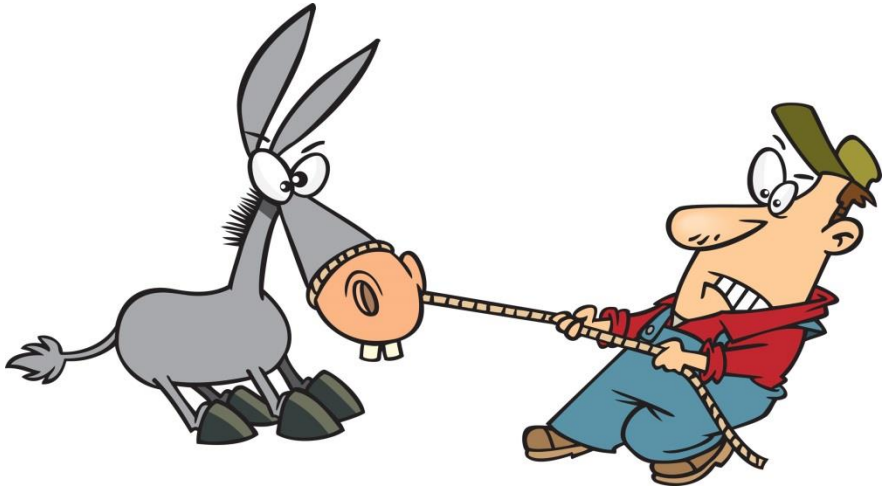




Thiền sinh hãy quên hết những gì mình đã đọc và nghe về thiền Tứ Niệm Xứ và chỉ nghe theo lời hướng dẫn của Thiền sư thôi.

Thông tin từ các sách và bài giảng mà thiền sinh đã đọc và nghe có thể khác với hướng dẫn của thiền sư nên thiền sinh sẽ so sánh và hoài nghi. Như vậy làm cho việc hành thiền trở nên khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)



Một trong những sai lầm mà thiên sinh thường mắc phải là không hiểu rõ hướng dẫn của Thiên sư. Vậy nên, họ không chịu quan sát mà cứ đi tìm kiếm, trông chờ cái này đến, cái kia đến và cứ làm những gì họ muốn mà **không làm theo hướng dẫn.**

(Thiên sư Kyunpin)



Đừng đánh giá mình có tiến bộ hay không, vì nếu đánh giá sai thì đã khổ lại càng khổ thêm!

(Thiền sư Kyunpin)

Dòng sông thân-tâm



Khi nhìn dòng sông, quý vị thấy nó dường như không chuyển động. Nhưng khi nhìn gần hơn quý vị sẽ thấy nó chuyển động.

Cũng vậy, khi quý vị quan sát kỹ thân và tâm mình, quý vị sẽ thấy thân và tâm mình thay đổi, tâm quan sát cũng thay đổi từng khoảnh khắc.

(Thiền sư Kyunpin)

Bản thân sư không đạt được được tiến bộ đáng kể nào sau cả hơn tháng trời hành thiền, đừng nói là 4 hay 5 ngày. Tiến bộ của sư chỉ là con số không.

Đó là bởi vì niềm tin của sư vào việc hành thiền không đủ mạnh. Sư không đủ cố gắng...

Vào giai đoạn này, hoài nghi thường cản trở trí tuệ, đạo và quả sinh khởi.

Thế nên, việc loại trừ hoài nghi này là điều rất quan trọng.

Sư đã phí thì giờ nghi ngờ, lầm tưởng rằng đó là sự phân tích ích lợi.

(Căn bản Thiền Minh Sát, Thiền sư Mahāsī, biên tập: thiền sư U Silananda, Như Lai Thiền Viện)





Bấy giờ, Sư nghĩ
“pháp hành này chỉ
là phương cách thực
tập theo ý niệm hay
qui ước khi theo dõi
các đối tượng như đi,
co, duỗi... chứ
không phải là sự
thực hành theo chân
đế. Ngài Hòa
Thượng Thiên Sư
Trưởng dạy Sư cách
hành này như một sự

rèn luyện sơ đẳng, có lẽ sau này Ngài sẽ dạy thêm về sự
phân biệt giữa thân và tâm...”

Về sau, trong khi đang thực tập, đột nhiên Sư thực chứng. Ô,
đây không những là pháp hành sơ đẳng nhưng sự ghi nhận
các hiện tượng thân và tâm như đi, co, duỗi... cũng còn là
những hướng dẫn trung hay cao cấp nữa.

Đây là tất cả những gì Sư cần phải theo dõi.

Ngoài ra, không có gì khác nữa.

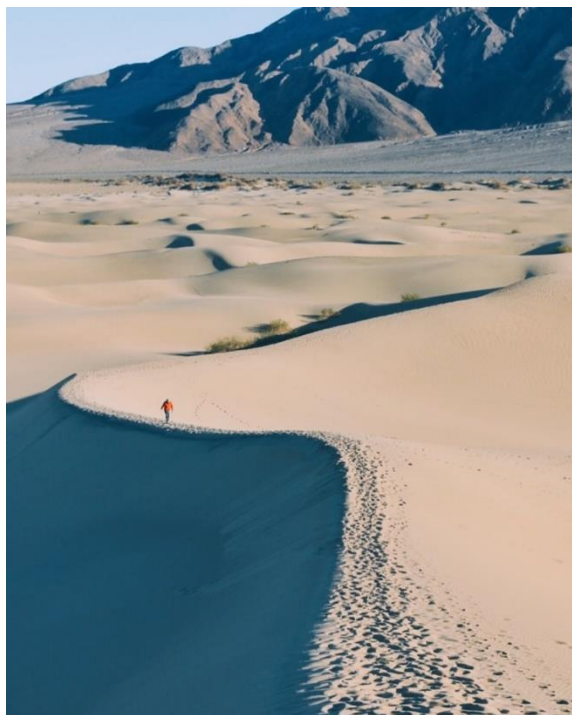
*(Trích lời Ngài Thiên Sư Mahasi từ sách Căn Bản Thiên Minh Sát,
Thiên Sư U Silananda hiệu đính, Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện soạn
dịch, Như Lai Thiền viện xuất bản năm 2007)*



Khi hành thiền Vipassanā, bất cứ hiện tượng gì, nếu quý vị quan sát cẩn thận thì nó sẽ không kéo dài.

Nếu hiện tượng kéo dài thì có nghĩa quý vị chưa quan sát tốt lắm.

(Thiền sư Kyunpin)



Giác ngộ không khó.

*Nếu quý vị có đức tin và quyết tâm mạnh mẽ
thì sớm muộn gì quý vị cũng có thể giác ngộ ngay trong
kiếp sống này.*

(Thiền sư Kyunpin)



Khi đối tượng khác xuất hiện,

Nếu quý vị vẫn có thể quan sát đề mục chính mà không bị
phân tâm thì đừng thay đổi đối tượng quan sát.

*(Những giọt Mưa trong Mùa hè Nóng nực, tác giả: thiền sư Paṇḍitārāmā,
thiền sư Thāmane Kyaw biên soạn, Trung tâm Thiền Phật Giáo Malaysia,
Malaysia, 1994)*

Thưa Ngài, Ngài tin rằng có bao nhiêu người đã giác ngộ dưới sự hướng dẫn của Ngài?

Tôi tin rằng hàng ngàn người chỉ thực hành trong vòng một tuần lễ đã đạt được tuệ phân biệt thân và tâm từ chính kinh nghiệm của họ do tuân thủ nghiêm ngặt lời hướng dẫn và có định tâm mạnh mẽ.



Và cũng có hàng ngàn người đã tự thấy qua kinh nghiệm bản thân sự tác động qua lại và thay đổi liên tục của thân và tâm; tức là nhân và quả và vô thường, vô ngã và khổ.

Và người ta tin rằng cũng có hàng ngàn người đã đạt đạo và quả sau khi quan sát thân tâm từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và nhờ đó tuệ giác chín muồi.

(Căn bản Thiền Minh Sát, Thiền sư Mahāsi, biên tập: thiền sư U Silananda, Như Lai Thiền Viện)

Thưa Ngài, có những cảm thọ không thoải mái hay đau đớn do chính sự thực tập gây ra không?

Nếu có, làm thế nào để đối phó?

Có. Bạn có thể kinh nghiệm nhiều cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau, nhức, nặng nề, căng, cứng... khi định tâm trở nên mạnh mẽ. Dường như chúng biến ngay sau khi bạn ngừng thực tập nhưng chúng lại đến khi bạn thực tập trở lại. Những điều này chắc chắn không phải là bệnh nhưng chỉ là những cảm giác không thoải mái thuộc về sự thực tập. Đừng lo lắng. Nếu bạn tiếp tục ghi nhận, cuối cùng chúng sẽ biến mất hết.



(Căn bản Thiền Minh Sát, Thiền sư Mahāsī, biên tập: thiền sư U Silananda, Như Lai Thiền Viện)



Thưa ngài, nếu hành thiền tích cực quá thì có hại cho sức khỏe không ạ?

...Chẳng có ai chết do hành thiền tích cực và hành thiền cũng chẳng có hại cho sức khỏe.

Thực ra, có rất nhiều bằng chứng cho thấy một số người nhờ hành thiền mà đã khỏi bệnh kinh niên.

(Căn bản Thiền Minh Sát, Thiền sư Mahāsī, biên tập: thiền sư U Silananda, Như Lai Thiền Viện)



Thưa Ngài, từ ‘ghi nhận’ nghĩa là gì?

Từ ‘ghi nhận’ (note) có nghĩa là chú tâm vào đề mục thiền với mục đích là để biết các hiện tượng đang thực sự xảy ra từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác.

(Căn bản Thiền Minh Sát, Thiền sư Mahāsī, biên tập: thiền sư U Silananda, Như Lai Thiền Viện)



Thân và tâm thay đổi nhanh chóng, sinh ra rồi mất đi liên tục. Vừa thấy đau xong thì lại thấy an lạc, vui vẻ, vừa mới buồn ngủ lại thấy trong sáng, vừa mới khổ lại thấy hạnh phúc. Rất khó dự đoán cái gì sẽ xảy ra.

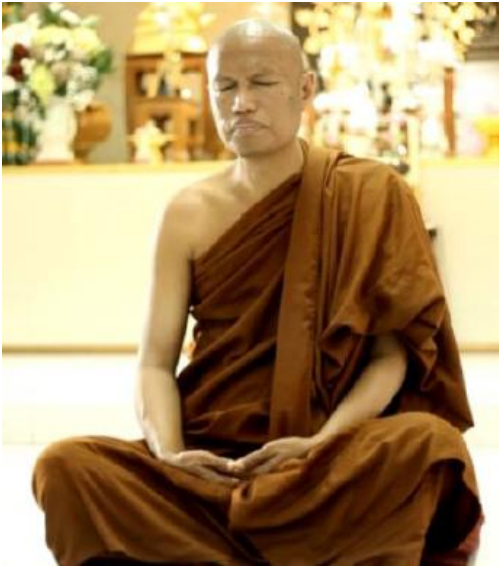
Cách duy nhất đó là quan sát cẩn thận.

(Thiền sư Kyunpin)



Người gác cửa canh gác không cho kẻ lạ vào nhà.
Tương tự như vậy, sự chú tâm quan sát (chánh niệm)
canh gác mắt, tai mũi, lưỡi, thân và ý, không cho các
tâm bất thiện xâm nhập.
Khi tham, sân, si có mặt nghĩa là lúc đó thiền sinh
không chú tâm quan sát.

(Thiền sư Kyunpin)



Trong khóa thiền đầu tiên của sư tại Thiền Viện Paṇḍitārāmā (ở Bago, Mynamar), năm 1996, sư rất muốn nhìn xem thầy của sư là Ngài Paṇḍitārāmā như thế nào. Nhưng sư tự nhắc mình rằng sư là thiền sinh nên sư cần phải giữ mắt nhìn xuống, vậy nên sư đã không nhìn lên.

Ngoài ra, sư cũng có một bộ y (*y phục nhà sư*) mới và rất muốn cúng dường lên ngài thiền sư. Tuy nhiên, là một thiền sinh, nhiệm vụ của sư là quan sát, vì vậy sư quan sát ý muốn này. Tuy nhiên, ý muốn này mạnh đến nỗi sư phải quan sát ba giờ đồng hồ mới hết.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Thiền sư Kyunpin,



Nếu có khe hở giữa hai tấm ván sàn mà thì đất cát sẽ chui qua.

Nếu sự quan sát (chánh niệm) không liên tục và có khoảng hở thì ô nhiễm sẽ len vào.

Nếu mất định tâm thì ô nhiễm sẽ len vào.

(Trích lời Ngài Paṇḍitārāmā (U Pandita) từ sách Raindrops in Hot Summer (những giọt mưa giữa mùa hè nóng nực) do Ngài Thāmane Kyaw biên soạn và ông U Kyaw Kyaw dịch từ tiếng Myanmar sang tiếng Anh, Trung tâm Thiền Phật giáo Malaysia xuất bản, Penang, Malaysia, 1994)

Thiền sinh: Chúng con có cần phải xác định loại cảm giác nào thì đi với loại phản ứng nào hay không?



Thiền sư S.N. Goenka:

Làm như vậy là phí sức

một cách vô ích. Chẳng khác nào một người đang giặt một tấm vải bẩn mà lại dừng lại để xem nguyên nhân nào đã gây ra từng chỗ bẩn.

Điều đó chẳng giúp gì cho việc giặt tấm vải. Để giặt vải, điều quan trọng là có một miếng xà phòng và dùng nó đúng cách. Nếu giặt đúng cách, tất cả vết bẩn sẽ mất.

Cũng vậy, quý vị đã nhận được xà phòng Vipassanā; bây giờ hãy dùng nó để tẩy sạch những vết bẩn trong tâm.

Nếu quý vị đi tìm nguyên nhân của những cảm giác, quý vị đang chơi trò chơi trí thức, và bỏ quên vô thường (*anicca*) và vô ngã (*anatta*). Sự trí thức hóa này không thể giúp quý vị thoát khỏi khổ đau.

(NGHỆ THUẬT SỐNG, HÀNH THIỀN VIPASSANA THEO SỰ GIẢNG DẠY CỦA THIỀN SƯ S. N. GOENKA, 2018, William Hart)

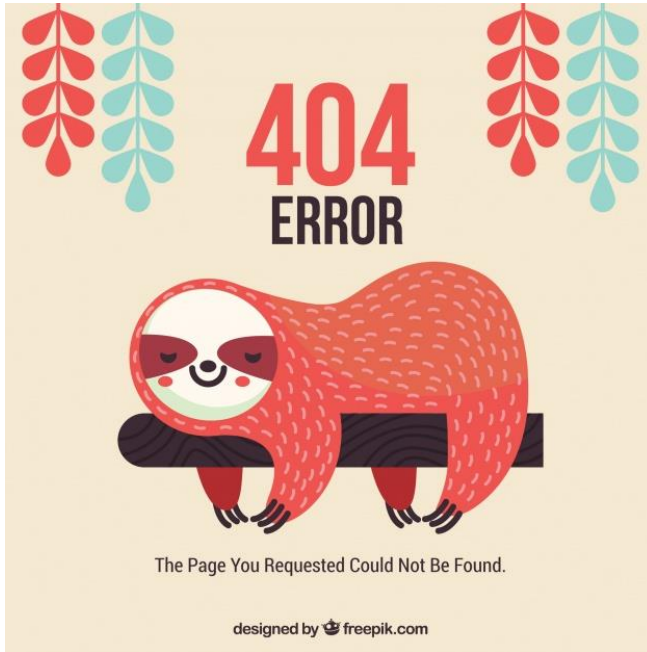


Khi làm việc, cơ thể sẽ mất sức tương ứng theo khối lượng công việc.

Còn khi hành thiền Satipaṭṭhāna (tứ niệm xứ) thì tâm lại mạnh thêm tương ứng với lượng việc làm.

Nó giống ác qui của xe ô tô sẽ được sạc một cách tự động khi động cơ hoạt động.

(Thiền sư Paṇḍitārāmā (U Paṇḍita), Những giọt mưa Trong mùa hè Nóng nực, Thiền sư Thāmane Kyaw biên soạn, ông U Kyaw Kyaw dịch từ tiếng Miến, Trung tâm Thiền Phật Giáo Malaysia, Penang, Malaysia, 1994)



Lười biếng là một trong những yếu tố phá hoại lớn nhất trong hành thiền.

(Ngay Trong Kiếp Sống Này, Giáo Pháp Giải Thoát của Đức Phật

Tác giả: Thiền sư Paṇḍitārāmā, Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hỷ

Trần Minh Tài)

Các yếu tố cần thiết để hành thiền tiến bộ



Điều quan trọng là quý vị phải có trí tuệ, hiểu được cách hành thiền, phải thực sự muốn thực hành, phải có nỗ lực mạnh mẽ, có quyết tâm dũng mãnh và kỷ luật tốt.

(Thiền sư Kyunpin)



Thiền sinh giống như những chiến sĩ trong một trận chiến. Ở chiến tuyến, không có thì giờ để băn khoăn hay thắc mắc về mệnh lệnh. Phải tuân theo mọi mệnh lệnh từ cấp trên mà không được chần vãn. Chỉ khi đó thì mới có thể thắng trận.

Dĩ nhiên, tôi không khuyên các bạn tuân theo một cách hoàn toàn với niềm tin mù quáng.

(Ngay Trong Kiếp Sống Này, Thiền sư Paṇḍitārāmā)



Khi trẻ em chuyển đổi từ một giai đoạn này đến một giai đoạn khác trong quá trình phát triển, chúng thường phải trải qua rất nhiều biến động của thân và tâm...

Nếu trẻ em không trải qua những khổ sở này, chúng sẽ không bao giờ trưởng thành và lớn khôn.

Sự khổ sở của trẻ em thường là một dấu hiệu cho sự phát triển. Nếu quý vị thấy việc hành thiền của mình suy sụp, đừng lo lắng. Có thể quý vị cũng giống như đứa trẻ trong quá trình chuyển đổi từ giai đoạn này phát triển sang giai đoạn khác.

(Ngay Trong Kiếp Sống Này, Tác giả: Thiền sư Paṇḍitārāmā ((U Paṇḍita)



***Quan sát cẩn thận, liên tục và cung kính khi thiền
ngồi, thiền đi và trong sinh hoạt hàng ngày, thiền
sinh sẽ tiến bộ mỗi ngày.***

(Thiền sư Kyunpin)



Cầu thủ bóng đá không bao giờ để trái bóng vượt khỏi tầm mắt, người chơi cầu lông không để vượt mắt trái cầu và đấu thủ quyền anh không để vượt mắt chuyển động của đối thủ, cũng vậy, thiền sinh không bao giờ để cho đối tượng quan sát (*đối tượng của chánh niệm*) vượt mắt.

(Thiền sư Paṇḍitārāmā (U Paṇḍita), Những giọt mưa Trong mùa hè Nóng nực, Thiền sư Thāmane Kyaw biên soạn, ông U Kyaw Kyaw dịch từ tiếng Miến, Trung tâm Thiền Phật Giáo Malaysia, Penang, Malaysia, 1994)

Mục đích của Pháp không phải là để chữa thân bệnh. Nếu đó là điều quý vị tìm kiếm thì tốt hơn hết là quý vị nên đến bệnh viện.

Mục đích của Pháp là để chữa tất cả những thống khổ của cuộc đời.

Căn bệnh của quý vị chỉ là một phần nhỏ trong những thống khổ này. Nó sẽ qua đi nhưng chỉ giống như là một sản phẩm phụ trong quá trình thanh lọc tâm.

Nếu quý vị biến sản phẩm phụ này thành mục tiêu chính thì quý vị đang làm giảm giá trị của Pháp.

Hãy đến không phải vì để chữa bệnh cho thân, mà để giải phóng tâm.

(Thiền sư U Ba Khin đã nói như vậy khi Ngài Goenka xin phép được học thiền với Ngài, Nghệ thuật sống, thiền Vipassanā do Ngài S.N.GOENKA dạy, Pariyatti Publishing, <https://archive.org/>)

Đau, đau, đau!!!

“Đừng chối bỏ. Đừng chống trả! Hãy chấp nhận và quan sát”

(Thiền sư Kyunpin)

Thiền sư Joseph Goldstein kể chuyện hành thiền của mình:

“Khi mới bắt đầu ngồi thiền, đầu gối tôi đau nhức khôn cùng khiến tôi không tài nào ngồi trên chân được đến 10 phút. Sự khó chịu ấy bắt tôi phải nhức nhích và thay đổi tư thế ngồi liên tục.

Thế rồi tôi nghĩ: “Chắc là mình nên ngồi trên ghế.”

Nhưng vì tôi khá cao nên một chiếc ghế bình thường vẫn còn thấp, nên tôi bèn đặt vài viên gạch để nâng ghế lên cao hơn.

Rồi mấy con muỗi đến quấy rầy. Thế là tôi lại giăng một chiếc màn lên trên ghế. Chẳng mấy chốc, tôi đã biến chỗ ngồi thành một ngôi báu để được thoải mái hơn.

Có nhiều lần, ngài thiền sư Munindra-ji, ghé qua chỗ tôi ngồi, làm tôi cảm thấy thực sự xấu hổ.

Mặc dù trong thời gian đầu rõ ràng là sức chịu đau của tôi

chẳng là bao, nhưng dần dà tâm tôi trở nên vững mạnh và bớt sợ hơn.

Thay vì căng thẳng hoặc gồng người chịu đựng mỗi khi nó tới, tôi đã học được cách trở nên thư thái với cái đau.

Việc thay đổi mối quan hệ với cái đau có giá trị lớn hơn nhiều so với việc ta ngồi ở đâu và ngồi như thế nào.

Những lúc khó chịu dạy ta làm thế nào để rèn luyện tự do trong tất cả những tình huống khó chịu của cuộc sống.

Bây giờ, vào khoảnh khắc này, chúng ta đang phản ứng lại sự không thoải mái, cái đau, lại việc không có được cái mình muốn như thế nào?

Tôi nhận thấy có một điều khá thú vị là những hoàn cảnh mà ta cho rằng không thể chịu nổi, thường là **do chính sự chống cự của ta làm cho chúng trở thành không thể chịu nổi!** Điều này cứ lặp đi lặp lại mãi.

Vấn đề không phải do hoàn cảnh, mà vì ta bất lực không thể sống chung với chúng, không cởi mở được với chúng mà thôi.”

Nguyên tác: Insight Meditation: The Practice of Freedom, Joseph Goldstein, Shambhala 2012, © 1993 by Joseph Goldstein

“Đừng mong đợi!”

(Thiền sư Kyunpin)

Câu chuyện sau đây của thiền sư Joseph Goldstein cho thấy tâm trí có thể mắc vào chiếc bẫy của sự mong đợi như thế nào.

“Tôi sẽ kể cho quý vị một câu chuyện buồn về thiền. Khi tôi đang hành thiền tích cực khoảng vài tháng ở Ấn Độ,



toàn thân tôi đột nhiên tan biến thành một vùng ánh sáng rung động và toả chiếu. Cứ mỗi lần tôi ngồi xuống, vừa nhắm mắt lại là vùng năng lượng ánh sáng này tràn ngập toàn thân. Thật tuyệt vời. “À! tôi đã đạt được rồi!”

Sau mấy tháng ấy, tôi trở về Hoa Kỳ một thời gian.

Khi trở lại Ấn Độ, tôi mong chờ cái thân ánh sáng ấy trở lại. Tôi lại bắt đầu ngồi thiền tích cực, nhưng những ánh sáng rung động ấy không còn nữa!

Chẳng những cái thân ánh sáng ấy không còn nữa, mà bây giờ người tôi lại giống như là một khối sắt vụn vẹo và đau đớn. Khi ngồi, tôi cố gắng đem sự chú ý của mình đi sâu vào khối thép vụn vẹo ấy, tôi gặp phải biết bao nhiêu là áp lực và căng thẳng, bao nhiêu là những cảm giác khó chịu.

Hai năm kế tiếp là thời kỳ chán nản và khó khăn nhất trên con đường tu tập của tôi.

Vì sao thế? Vì tôi đã không còn thực sự quan sát (chánh niệm.) Tôi cứ ngỡ rằng mình đang đối diện với cái đau, với sự khó chịu. Nhưng thực ra tôi đã không bao giờ chấp nhận chúng, cởi mở hoàn toàn với chúng, như chúng là.

Sự thật thì tôi cố gắng hành thiền **vì mong đạt** lại được một cái gì đã qua- cái cảm giác rung động, dễ chịu tuyệt vời ấy. Phải mất hai năm trời tôi mới hiểu được rằng, **hành thiền không phải là để cho ta lấy lại được một cái gì đã qua, dù cho nó có tuyệt vời đến đâu.**”

Insight Meditation: The Practice of Freedom, Joseph Goldstein, Shambhala 2012, © 1993 by Joseph Goldstein

Hình: Thiền sư Joseph Goldstein,

<https://www.dharma.org/teacher/joseph-goldstein/>

NƯỚC MẮT



“Từ lâu lắm rồi, các ông đã chứng kiến cái chết của mẹ, của cha, của anh chị em trong gia đình, các ông đã từng chứng kiến cái chết của con trai và con gái của mình, các ông đã từng chứng kiến cái chết của họ hàng thân thích, những mất mát tài sản và sự chết chóc vì bệnh tật.

Đã lâu lắm rồi trong luân hồi sinh tử, các ông đã đau khổ khóc than khi phải tiếp xúc, gần gũi những gì mình không ưa thích và xa lìa những gì mình yêu thích. Nước mắt phiền muộn tuôn rơi còn nhiều hơn nước trong bốn biển. Vì sao? Vì trong vòng luân hồi dài vô tận khó tìm thấy

điêm khởi đầu, chúng sinh bị vô minh và tham ái xô đẩy, nên mãi trôi dạt lang thang trong sinh tử.

Đã lâu lắm rồi, các ông sống trong đau khổ, mất mát, căng thẳng, và (xác chết của các ông) đã chất đầy các nghĩa địa. Quá đủ! Đã đến lúc các ông nên nhàm chán các pháp (*sabbasaṅkhāresu*), đã đến lúc các ông nên buông bỏ mọi danh sắc, đã đến lúc các ông nên thoát ra khỏi những ràng buộc của thân tâm.^[9]»

KINH NHỮNG GIỌT NƯỚC MÁT, (*Assu Sutta, Saṃyutta Nikāya 15.3*), *Sách Những Lời Dạy Của Đức Phật*, Biên soạn: *Diệu Pháp Sudhamma*.

<https://hocphatphapvathientuniemxu.wordpress.com/2017/04/28/chuong-ii-ban-chat-phu-du-tam-bo-va-nguy-hiem/>

GIẢI THÍCH:

[9] “*Sabbasaṅkhāresu*”: các pháp sinh khởi có điều kiện, tức mọi pháp ngoại trừ Niết Bàn. Trong trường hợp này, các pháp đó là danh sắc, tức thân tâm hay ngũ uẩn mà con người thường bám níu, cho chúng là “tôi” hay “của tôi”.

Hình: Tàu Titanic chìm, của Willy Stöwe trên tạp chí Magazine Die Gartenlaube, <https://commons.wikimedia.org>



Khi gặp khó khăn, hoài nghi, hoang mang về việc hành thiền, thiền sinh bỏ đi nơi khác thì đó **không phải là giải pháp**.

Dù cho có đi các nơi khác, thực hành theo các phương pháp khác thì thiền sinh cũng phải trải qua những hiện tượng, khó khăn như vậy.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: macrovector trên Freepik.com

Chú thích

Một số trích dẫn trong sách này được lấy từ sách ‘Ngay trong kiếp sống này’ của Ngài thiền sư Paṇḍitārāmā (U Paṇḍitābhivamsa.)

Trong sách này, tên tác giả là Sayādaw U Paṇḍita, nhưng ở đây lại dùng tên Paṇḍitārāmā bởi vì tác giả là một vị sư người Miến Điện đồng thời là viện trưởng Thiền viện Paṇḍitārāmā, hơn thế nữa Ngài còn là một vị cao tăng lớn tuổi.

Vì vậy, để tỏ lòng kính trọng, người Miến Điện không gọi tên Ngài mà gọi theo tên của thiền viện.

Paṇḍita là tên của Ngài và ābhivamsa là học vị của Ngài.

Sayādaw là từ người Miến Điện dùng để chỉ một vị sư ở vị trí lãnh đạo hay giảng dạy. Một số vị Sayādaw đáng kính còn được gọi là Sayādawgyi. Tiền tố ‘U’ dùng để chỉ cho người nam.

Ngài Thiền sư Kyunpin (U Jaṭila) cũng được gọi theo cách như trên bởi vì Ngài là viện trưởng Thiền viện Kyunpin.

Trang

9
7, 10, 12, 13, 24, 27, 30, 32, 35, 52, 54,
55, 56, 57, 68, 74, 82, 104, 117, 127
11
14, 17, 19, 28, 46, 51, 53, 62, 69, 75,
78, 83, 86, 92, 93, 112, 42
15

16, 20, 37, 58, 59, 60, 71, 72, 76, 80,
95, 101, 102, 103, 107, 111, 118,
121, 122, 129
18, 23, 87, 120, 131

21

22

26, 29, 31, 33, 48

34

39

41

49

50

63, 79, 81

64

65, 67, 109

66

70

73

Nguồn ảnh

Ian Espinosa on unsplash
Freepik on freepik.com

Pixabay.com, freepik.com, shutterstock.com
Pixabay

vectorpocket on freepik.com

Freepik.com

Vecteezy.com

studiogstock on Freepik.com

Dominik Scythe on Unsplash

brgfx on Freepik.com

Patrickss on freepik.com

Dreamstime, Freepik on Freepik.com

Alex Bagirov on Unsplash

clipart-library.com/clipart/714703.htm

Arisa Chattasa, on Unsplash

Shutterstock.com

shutterstock.com/g/ENRIQUE+ALAEZ+PEREZ

clipground.com

[Austin Schmid](https://unsplash.com/photos/Austin-Schmid) on unsplash.com

Vecteezy on vecteezy.com

shutterstock.com/g/SvetaZi

84	Greg Jeanneau, on Unsplash
85	Sudowoodo on shutterstock.com
88	macrovector_official, www.freepik.com
89, 91, 123	from a video provided by KMC
106	pizzastereo on https://www.shutterstock.com/
108	Jcomp on Freepik.com
110	http://clipart- library.com/clipart/16100.htm
113	Art3d on https://depositphotos.com
114	unsplash.com/@renebbernal
115	Stephen Leonardi, on Unsplash
116	https://www.shutterstock.com/g/lunary
119	Pink Peng on shutterstock.com
124	shutterstock.com/g/arturnichiporenko
126	shutterstock.com/g/pinkbadger
127	http://www.abuddhistlibrary.com/
128	Jigsawstocker on Freepik
130	NotionPic on shutterstock.com
132	shutterstock.com/g/Eugene+Onischenko
136 Teacher Joseph Goldstein	dharma.org/teacher/joseph-goldstein/
144	macrovector on Freepik.com



Ngoài giờ ngủ ra, phải quan sát (chánh niệm) liên tục. Liên tục đến mức không có thời giờ để ngẫm nghĩ, do dự, suy nghĩ, lý luận hay so sánh kinh nghiệm với những điều mình đọc trong sách thiền trước đây- chỉ đủ thời gian thực hành sự hay biết này.

(In This Very Life (Ngay Trong Kiếp Sống Đây): The Liberation Teachings of the Buddha, Paṇḍitārāmā Sayādawgyī, Sukhi Hotu sdn bhd, 2007)

<http://www.panditarama.net/>.