



Hướng dẫn hành thiền Vipassanā

(Tứ niệm xứ)

Thiền sư Kyunpin (U Jaṭila)

Văn bản này được dịch từ video hướng dẫn hành thiền của ngài thiền sư Kyunpin (U Jaṭiḷa). Video do Thiền viện Kyunpin, Myanmar thực hiện.

Ngài thiền sư Kyunpin nói ngài sử dụng các từ quan sát, theo dõi, cảm nhận, hay biết, ghi nhận, xem, thấy, chánh niệm, biết mình đang làm gì...(observe, follow, feel, aware, note, watch, see, mindful, know what you are doing...) với cùng một nghĩa.

Lê Đức Tân

Hướng dẫn hành thiền vipassanā

Hôm nay, sư muốn nói về cách hành thiền, cách thực hành vipassanā, cách thực hành sathipaṭṭhāna.

Sathipaṭṭhāna, vipassanā mặc dù tên gọi khác nhau nhưng cùng một nghĩa.

Bình thường, trong cuộc sống hằng ngày, người ta không thực sự chú tâm đến giây phút hiện tại, đó là lý do tại sao sư muốn nói về cách thực hành chánh niệm hay chú tâm quan sát trong từng khoảnh khắc.

Nếu quý vị biết mục đích của việc hành thiền vipassanā thì vipassanā không khó, đó là lý do tại sao chúng ta cần phải biết mục đích của việc hành thiền vipassanā.

Vipassanā hay Sathipaṭṭhāna có nghĩa là chúng ta quan sát thân và tâm của mình.

Tại sao chúng ta cần phải quan sát?

Bởi vì hằng ngày quý vị làm việc này, việc nọ và không thực sự quan sát thân và tâm của mình đây là lý do tại sao chúng ta chỉ quan sát bản chất của thân - tâm của mình mà thôi.

Vậy bản chất của thân và tâm là gì?

Do tác động của thời tiết và thức ăn, cơ thể chúng ta thay đổi liên tục, lúc nóng, lúc lạnh, căng, nặng, lúc an lạc, lúc bất an, khi đau, khi nhức, khó chịu, dễ chịu; còn tâm thì suy nghĩ nhiều thứ, phần lớn là tham - sân - si.

Thực ra khi hành thiền quý vị phải quan sát các tâm thiện và bất thiện của mình. Khi có tâm thiện, quý vị muốn bố thí, giữ giới, muốn hành thiền. Rồi có khi quý vị cảm thấy buồn phiền, bực bội, tâm tham, tâm phóng chạy đó đây, suy nghĩ nhiều; khi những tâm này xuất hiện, chúng ta chỉ quan sát thôi.

Tuy nhiên, một số người muốn an lạc, tĩnh lặng nên khi thấy khó chịu, đau, ngứa, căng, nặng thì họ không thích. Khi thấy có nhiều tâm bất thiện tham - sân - si, buồn ngủ, tâm phóng chạy đó đây thì họ không thích.

Nhưng thực sự hành thiền có nghĩa là quý vị quan sát những trạng thái của thân và tâm như vậy. Bản chất của thân khi thì nóng, lúc lại lạnh, rồi căng, nặng, đau, ngứa, khó chịu; còn tâm thì có lúc thiện, lúc bất thiện.

Quý vị chỉ quan sát thôi. Nếu quý vị biết cách hành thiền thì chỉ quan sát thôi, không cố gắng kiểm soát, không buồn bực; như vậy thì hành thiền sẽ dễ dàng hơn.

Nhưng nếu quý vị không biết cách quan sát, nếu quý vị không thích cảm giác buồn ngủ, không thích tâm chạy đó đây, không thích cái tâm buồn phiền bực bội, thì rồi quý vị đứng dậy và làm việc khác.

Thực ra khi hành thiền quý vị phải có quyết tâm rất mạnh mẽ rằng tôi sẽ ngồi khoảng một tiếng dù có đau, dù có khó chịu, dù tâm có phóng chạy đó đây nhiều.

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

Khi quý vị quyết tâm quan sát mọi hiện tượng thì chỉ trong vài ngày hoặc vài tiếng quý vị sẽ đạt được định tâm, tâm quý vị tập trung trên đối tượng và quan sát đối tượng, như vậy việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn.

Thực hành chánh niệm hay chú tâm quan sát, theo lời Phật dạy trước tiên ngồi thiền 1 tiếng, rồi thiền đi một tiếng, rồi chú tâm quan sát các hoạt động hằng ngày như ăn, uống, đi vệ sinh, tắm, bởi vì thực hành chánh niệm chú tâm quan sát đòi hỏi việc **quan sát trong từng khoảnh khắc, chứ không chỉ riêng thiền ngồi, hay thiền đi.**

Trong **kinh Đại Niệm Xứ**, Đức Phật giảng chi tiết cách quan sát thân, cách quan sát các cảm giác, cách quan sát tâm, và cách quan sát các đối tượng.

Thân ở đây có nghĩa là bốn yếu tố hay còn gọi là tứ đại, bao gồm đất, nước, gió và lửa. Quý vị sẽ thấy thân nóng, lạnh, căng, nặng, có khi đau, ngứa;

Rồi các cảm giác dễ chịu, khó chịu, có khi thấy vui, có khi thấy không vui, bực tức, buồn phiền, có khi thấy thân-tâm rất dễ chịu, cảm giác vui thích, cảm khổ sở, đôi khi là cảm giác trung tính. Quý vị chỉ quan sát, theo dõi thôi.

Thường thì người ta có cả tâm thiện và bất thiện, phần lớn là bất thiện. Người thường thì tâm chủ yếu là bất thiện. Thường khi hành thiền vipassanā, quý vị phải chứng kiến các tâm bất thiện là chủ yếu. Tỉnh thoảng, quý vị có thể thấy tâm thiện. Như vậy gọi là quan sát tâm.

Còn quan sát pháp là quan sát khi nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm. Quý vị chỉ quan sát, theo dõi thôi!

Khi ngồi thiền quý vị không cần phải điều chỉnh thân nhiều. **Quý vị chỉ cần thở bình thường và quan sát, theo dõi phòng-xe-p.**

Quý vị không cần phải lo lắng về thân nghiêng hay lắc. Tất nhiên khi thấy khó chịu nếu quý vị muốn thay đổi tư thế, quý vị có thể thay đổi và theo dõi khi đổi.

Nhưng trong một giờ ngồi thiền quý vị đừng mở mắt để kiểm tra. Thậm chí khi quý vị muốn thay đổi tư thế, quý vị phải chú tâm quan sát, theo dõi khi thay đổi mà không được mở mắt. Như vậy sự chú tâm quan sát của quý vị sẽ được liên tục, quý vị không bị mất chánh niệm.

Đây là lý do tại sao trong 1 giờ ngồi thiền, quý vị phải giữ mắt nhắm, thân trên thẳng, nhưng quý vị

cũng đừng lo cho cái thân nhiều quá; **không cần phải lo thân lác hay nghiêng.**

Quý vị chỉ cần quan sát, theo dõi đề mục chính là phòng-xẹp, phòng-xẹp. Quý vị phải quan sát, theo dõi đề mục chính cẩn thận.

Đôi khi có người chỉ niệm thầm phòng-xẹp mà không chú tâm quan sát đủ mạnh để thấy được phòng-xẹp. Đây là lí do tại sao khi hành thiền vipassanā, có khi **quý vị có thể niệm thầm phòng-xẹp, có khi không cần niệm thầm.** Điều quan trọng là quý vị thấy được chuyển động phòng-xẹp.

Nhiều dạng phòng-xẹp

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 hành thiền rồi thì có thể thấy nhiều loại chuyển động.

Đấy là lý do tại sao mặc dù gọi là phòng-xẹp nhưng khi quan sát thì thiên sinh chỉ quan sát, theo dõi chuyển động của bụng thôi.

Đôi khi chuyển động chậm, khi nhanh, khi to, khi nhỏ, rời nặng, hoặc lên, hoặc xuống, sát bên nhau. Quý vị chỉ tiếp tục quan sát, theo dõi phòng-xẹp.

Mục đích của việc quan sát, theo dõi phòng-xẹp là để **thấy bản chất** của thân. Khi quý vị thấy được bản chất của thân ở bụng rồi thì quý vị thấy toàn thân cũng vậy.

Vì vậy quý vị phải quan sát, theo dõi. Không chỉ vậy, khi thiên tập tiến bộ, quý vị sẽ thấy được bản chất của tâm, thấy có nhiều loại tâm.

Càng hành thiên quý vị sẽ thấy thân-tâm mình nhiều hơn.

Thay đổi, sinh diệt

Đức Phật dạy rằng danh-sắc sinh diệt rất nhanh. Không hành thiền thì không thể thấy được. Khi quý vị nhìn dòng sông, dòng sông dường như không chuyển động nhưng khi nhìn gần hơn quý vị thấy nó chuyển động.

Cũng như vậy, khi quý vị quan sát, theo dõi kỹ thân-tâm mình thì quý vị thấy tâm biến đổi, phòng-xếp biến đổi, thân thay đổi, tâm ghi nhận cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc.

Nhưng lúc mới bắt đầu quý vị không cần phải tìm kiếm sự thay đổi của phòng-xếp hay sự thay đổi của tâm. Quý vị chỉ cần quan sát. Khi sự tập trung và khả năng quan sát quý vị đủ mạnh quý vị sẽ thấy phòng-xếp thay đổi rất nhiều.

Không chỉ vậy, toàn thân cũng thay đổi. Bất kỳ cái gì quý vị quan sát cũng thay đổi. Quý vị thấy rất nhiều. Không chỉ thân mà cả tâm cũng thay đổi.

Như vậy theo cách này, quý vị sẽ thấy thân-tâm thay đổi, thấy không thể kiểm soát được, không thể điều khiển được.

Khi thấy thân-tâm thay đổi trong từng khoảnh khắc là thấy vô thường, thay đổi trong từng khoảnh khắc là khổ và không kiểm soát được là vô ngã.

Theo cách như vậy, quý vị có thể giảm bớt, diệt trừ được sự bám víu, tham ái, ngã mạn, thấy biết sai lầm cho rằng đây là của tôi, tôi sở hữu.

Thực ra Đức Phật đã dạy chỉ có năm nhóm, hay ngũ uẩn, hay danh-sắc, hay thân-tâm. Không ai có thể điều khiển, không ai có thể sở hữu.

Khi quý vị thật sự thấy được thân và tâm mình thay đổi trong từng khoảnh khắc thì quý vị sẽ giảm được, loại trừ được tham ái, ngã mạn, thấy biết sai lầm, bám níu vào thân-tâm.

Nếu quý vị loại bỏ được những phiền não này thì quý vị sẽ thấy vui hơn khi hành thiền.

Đây là lý do tại sao mục đích của hành thiền vipassanā chỉ là quan sát, theo dõi thân-tâm. Rồi cuối cùng quý vị sẽ thấy thân-tâm thay đổi từng khoảnh khắc.

Nhưng ban đầu quý vị đừng có tìm kiếm hay trông đợi mà chỉ quan sát, theo dõi thôi.

Quan sát, theo dõi khi ngồi, khi đi và trong các hoạt động thường ngày.

Khi tiến bộ quý vị sẽ thấy được ích lợi.

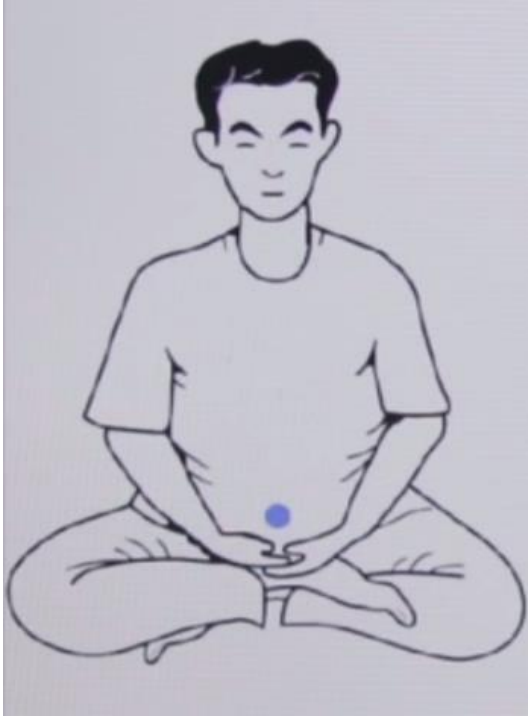
Thiền ngồi

Bây giờ sư sẽ hướng dẫn cách ngồi thiền.

Trước khi ngồi thì quý vị sẽ đứng như thế này (xem hình). Khi đứng, quý vị quán sát toàn thân, niệm “đứng”, ”đứng”.

Sau đó quý vị đi đến nệm ngồi vừa đi vừa quan sát, ghi nhận “phải bước”, “trái bước”. Sau đó, khi đứng lại, quý vị phải quan sát, ghi nhận “đứng”, “đứng”; sau đó quan sát, ghi nhận “ngồi”, “ngồi”, quan sát, theo dõi ngồi xuống.

Thông thường trước khi ngồi xuống, quý vị lạy Phật ba lần. Khi đưa tay lên quý vị quan sát, theo dõi. Khi hai tay đụng vào nhau quý vị quan sát, rồi cúi người xuống cho đến khi chạm sàn và rồi ngẩng người lên, từ từ ba lần như vậy.



Sau khi lạy Phật quý vị ngồi chéo chân như thế này (xem hình) và rồi đặt hai tay xuống và chỉnh phần thân trên thẳng như thế này (xem hình).

Sau đó quý vị nhắm mắt lại.

Như vậy quý vị phải quan sát, theo dõi mọi thứ: chuyển động của hai tay, hai tay chạm vào nhau và ngay cả việc nhắm mắt quý vị cũng phải quan sát.

Đặt tâm ở đâu

Sau khi nhắm mắt, quý vị thở bình thường. Khi quý vị hít vào, bụng phồng lên (khi sư nói bụng là nói phần dưới rốn).

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

Quý vị không phải chạy theo hơi thở từ mũi xuống bụng, chỉ quan sát ở đây (vùng bụng dưới rốn). Thở bình thường.

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

Quý vị không cần phải chú tâm vào mũi hay chạy theo hơi thở mà chỉ cần quan sát ở đây (vùng bụng dưới rốn), phồng-xẹp.

Có khi quý vị thấy rõ, có khi thấy không rõ, có khi rất chậm, đừng cố gắng làm gì cả, **đừng cố thở**

mạnh hơn hay chậm hơn mặc dù quý vị thấy phòng-xếp nhỏ thì vẫn tiếp tục quan sát cẩn thận.

Một số thiền sinh muốn thấy phòng-xếp thật rõ nên khi thấy phòng-xếp chỉ nhúc nhích, họ không hài lòng, họ muốn làm gì đó.

Nếu quý vị không quan sát liên tục mà quay sang làm gì khác thì quý vị sẽ thấy rất mệt mỏi. Đây là lí do tại sao quý vị cần phải hiểu cách quan sát, theo dõi đề mục.

Mặc dù quý vị chỉ thấy những chuyển động nhỏ hoặc những chuyển động không rõ ràng, quý vị vẫn phải tiếp tục quan sát, theo dõi phòng-xếp ở đây (phần bụng dưới rốn).

Mặc dù gọi là phòng-xếp nhưng không phải lúc nào cũng là phòng và xếp. Tùy thuộc vào kinh nghiệm của thiền sinh mà những chuyển động có thể theo nhiều kiểu khác nhau.

Các thiên sinh hành thiên lâu rồi có thể thấy nhiều loại chuyển động, nhiều loại phòng-xếp, nhưng lúc ban đầu một số thiên sinh chỉ thấy phòng-xếp, phòng-xếp, phòng-xếp.

Như vậy quý vị chỉ cần hay biết phòng-xếp.

Bốn nền tảng (tứ niệm xứ)

Có bốn nền tảng để phát triển sự chú tâm quan sát là thân, cảm giác, tâm và pháp. Nhưng bây giờ quý vị không cần phải lo lắng về việc quan sát các cảm giác, quan sát tâm và quan sát các đối tượng của giác quan nói chung.

Bởi vì nếu quý vị biết cách quan sát thân, quan sát phòng-xếp, khi quý vị tiến bộ, quý vị sẽ hiểu cách quan sát tâm, quan sát cảm giác và quan sát các đối tượng khác.

Đây là lý do tại sao ban đầu quý vị phải chú tâm quan sát, theo dõi phòng-xếp một cách cẩn thận.

Quan sát tâm

Khi tiến bộ rồi, đôi khi quý vị sẽ thấy được tâm mình. Khi nào quý vị cần phải quan sát tâm? Đôi khi quý vị đang quan sát, theo dõi phòng-xếp thì tâm quý vị nghĩ chuyện gì đó. Khi quý vị nhận ra tâm đã rời phòng-xếp và nghĩ chuyện gì đó, phóng chạy đó đây thì quý vị có thể quan sát, ghi nhận: “suy nghĩ”, “phóng tâm”, “hoạch định”...

Khi quan sát cái tâm suy nghĩ, phóng chạy, hoạch định này thì quý vị có hai cách: hoặc quý vị có thể quan sát cho tới khi những suy nghĩ, phóng tâm này kết thúc.

Nhưng khi những suy nghĩ, phóng tâm này kéo dài, mặc dù quý vị đã chú tâm quan sát nhưng chúng vẫn tiếp tục thì khi đó quý vị có thể quay trở lại quan sát, theo dõi phòng-xếp.

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

chạy đó đây. Đó là lý do tại sao khi thấy có những suy nghĩ, phóng chạy nhiều thì quý vị cần phải cố gắng quan sát, theo dõi phòng-xếp nhiều hơn.

Như vậy quý vị có thể lựa chọn một trong hai cách: nếu chỉ là một suy nghĩ thoáng qua thì quý vị không cần phải quan sát. Khi quý vị nhận ra thì nó đã dừng lại. Vì vậy quý vị chỉ cần tiếp tục quan sát, theo dõi phòng-xếp.

Quan sát (theo dõi) khó chịu, đau, nhức, ngứa...

Đối với những hiện tượng khác trong thân như nóng, lạnh, căng, nặng, có khi thân rất căng, hoặc có khi thân lắc, nếu các hiện tượng này quá rõ thì quý vị có thể quan sát, theo dõi chúng. **Nhưng nếu quý vị còn có thể quan sát, theo dõi được phòng-xếp thì đừng lo đến các đối tượng khác.**

Nhưng nếu các cảm giác khó chịu, đau, nhức, ngứa mạnh đến nỗi quý vị không thể quan sát, theo dõi

phòng-xẹp được thì quý vị có thể bỏ phòng-xẹp và chuyển qua quan sát, theo dõi các hiện tượng này.

Khi quan sát, theo dõi các hiện tượng này quý vị có hai cách: quý vị có thể quan sát, theo dõi các hiện tượng này cho đến khi chúng biến mất; nếu chúng kéo dài thì quý vị có thể quay lại quan sát, theo dõi phòng-xẹp.

Cảm giác khó chịu

Trong khi hành thiền có thể xảy ra nhiều chuyện. Có khi quý vị không thở được, cơ thể rất căng. Quý vị dùng lo lắng, dùng mở mắt, chỉ quan sát thôi. Quý vị phải tiếp tục quan sát, theo dõi phòng-xẹp ở đây (bụng).

Khi sự cố gắng yếu, quý vị có thể thấy chuyển động ở nhiều nơi; đôi khi quý vị có thể thấy rất căng ở ngực hay gần ngực hoặc có khi thấy căng ở đầu hoặc ở nơi này, nơi khác trên thân. Sở dĩ các chuyển động

ở nơi khác rõ ràng là bởi vì sự quan sát của quý vị còn yếu.

Nhiều loại chuyển động

Theo kinh sách Pali có sáu loại gió hay sáu loại chuyển động là: chuyển động ra vào của gió nơi mũi, loại thứ hai đi từ dưới lên, loại thứ ba đi từ trên xuống, loại thứ bốn là chuyển động ở bụng, loại thứ năm là chuyển động ở trong nội tạng, thứ sáu là chuyển động ở khắp nơi trong thân.

Khi quan sát, theo dõi chuyển động của bụng, quý vị phải chú tâm vào đây (phần bụng dưới rốn). Nếu sự chú tâm của quý vị yếu thì chuyển động ở những nơi khác trở nên rõ ràng. Một số thiền sinh thấy chuyển động ở đây hay ở đây (ngài chỉ vào nhiều điểm khác nhau trên phần trên cơ thể).

Nếu quý vị chạy theo những chuyển động này thì quý vị không thể định tâm được, không thể quan sát được.

Mục đích của vipassanā

Mục đích của vipassanā là để thấy bản chất của thân và tâm. Chúng ta cần thấy bản chất của thân và tâm là lúc nào cũng thay đổi. Một số thiền sinh trong khóa thiền người bị lắc, nghiêng xuống, rồi mở mắt bởi vì họ không quan sát, theo dõi phòng-xe-p đúng cách.

Vì không biết cách quan sát phòng-xe-p, nên những hiện tượng này trở nên nổi bật; đôi khi phần thân trên của thiền sinh trở nên rất nặng, căng, khó chịu.

Vượt qua khó khăn

Vì vậy khi hành thiền vipassanā, nếu quý vị quan sát phòng-xe-p cẩn thận thì quý vị có thể vượt qua nhiều khó khăn như thấy, nghe, ngửi thấy mùi, cảm giác xúc chạm, thấy Phật, thấy người khác, thấy rừng, mây, thấy bộ xương, màu sắc. Có khi nghe thấy âm thanh như ai gọi mình hoặc nghe thấy có giọng nói. Có khi thấy các hiện tượng khác như mùi, vị hay

cảm giác xúc chạm. Quý vị có thể thấy, có thể quan sát.

Tại sao các hiện tượng này lại cứ đến mãi? Bởi vì quý vị không quan sát cẩn thận. Do không quan sát cẩn thận nên các hiện tượng này cứ đến mãi.

Trong thiền vipassanā, bất kỳ hiện tượng gì nếu quý vị quan sát, theo dõi cẩn thận thì chúng sẽ không kéo dài. Nếu chúng kéo dài có nghĩa là quý vị chưa quan sát tốt lắm.

Nếu quý vị sợ đau, sợ nóng, sợ lạnh, sợ căng cứng thì việc hành thiền sẽ mất rất nhiều thời gian.

Nếu quý vị biết cách quan sát thì trong vòng vài ngày hoặc vài tuần, quý vị có thể đạt được tuệ minh sát. Nếu quý vị không biết cách quan sát thì dù có hành thiền năm năm, mười năm, hai mươi năm kết quả cũng không khác gì mấy.

Vì vậy quý vị cần nắm vững điểm then chốt của vipassanā là rèn luyện thân-tâm. Vậy nên nếu quý vị

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

Trong khi hành thiền có khi thân rất căng, không thể di chuyển được hoặc không thể thở được. Hoặc có thể rất nặng, rất nóng. Có khi rất đau, ngứa. Có thiền sinh thấy vậy muốn uống thuốc hoặc đi khám bệnh, hoặc tập thể dục.

Bác sĩ vĩ đại

Thực ra Đức Phật tự xưng Ngài là bác sĩ vĩ đại. Bác sĩ vĩ đại có nghĩa là ngài có thể chữa được cả thân bệnh và tâm bệnh. Nếu quý vị thật sự tin vào Phật, tin vào lời dạy của Phật thì quý vị sẽ có quyết tâm mạnh mẽ. Và khi đó quý vị chỉ quan sát, theo dõi để thấy bản chất của thân và tâm mà thôi. Quý vị đừng cố gắng thay đổi gì cả, chỉ quan sát thôi. Và như vậy quý vị có thể phát triển thiền minh sát rất nhanh. Quý vị có thể nắm bắt được thiền vipassanā.

Như vậy giữ vững được việc quan sát, theo dõi phòng-xếp thì quý vị sẽ vượt qua nhiều trở ngại. Nếu giữ vững được quan sát, theo dõi phòng-xếp, thì quý vị sẽ tiến bộ. Ban đầu quý vị phải quan sát, theo dõi phòng-xếp cẩn thận.

Khi quý vị tiến bộ, quý vị có thể quan sát, theo dõi sự phóng tâm, suy nghĩ, đau, ngứa, khó chịu, nóng, lạnh, các hiện tượng khi nghe, thấy nếu chúng nổi bật. Khi các hiện tượng này biến mất, quý vị lại quay lại quan sát, theo dõi phòng-xếp.

Khi thiền ngồi, quý vị phải ngồi ít nhất là một giờ. Hết giờ, quý vị không được mở mắt ngay mà khi quý vị nghe tiếng đồng hồ báo hết giờ quý vị phải quan sát, ghi nhận cẩn thận “nghe”, “nghe”, “muốn chấm dứt ngồi thiền”. Khi đứng lên, quý vị cũng phải quan sát, theo dõi “đứng lên”, “đứng lên”. Như vậy quý vị phải quan sát, theo dõi mọi thứ. Cách hành thiền là như vậy. Bây giờ quý vị xem sư ngồi thiền.

(Ngài đi tới nệm ngồi)

Quý vị phải quan sát chuyển động của thân: “phải bước”, “trái bước”. Rồi (khi dừng lại) quan sát, theo dõi “đứng”, “đứng”, quan sát toàn thân. Khi ngồi xuống, quý vị quan sát, theo dõi thân ngồi xuống. Các cơ đầu gối từ từ chuyển động xuống, đi xuống.

Khi lạy Phật, quý vị cũng phải chú tâm quan sát, theo dõi. Không cần phải làm chậm quá.

Đôi khi nếu quý vị làm chậm quá, thì khi đó quý vị không thực sự quan sát. Quý vị chỉ đang cố gắng làm chậm thôi.

Điều quan trọng là khi lạy, quý vị phải quan sát, theo dõi chuyển động của thân. Sau khi lạy Phật xong, quý vị ngồi thiền.

Khi quý vị muốn bỏ kính ra, thì quý vị phải quan sát, theo dõi chuyển động của tay.

Khi co tay, quý vị phải quan sát, theo dõi chuyển động của tay.



Quý vị đặt tay như thế này (xem hình), giữ thân trên thẳng, nhắm mắt và thở bình thường.

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

Như sư đã giải thích ở trên, quý vị chỉ cần quan sát, theo dõi phồng-xẹp.

Khi quý vị nghe chuông đồng hồ, quý vị chú tâm lắng nghe, ghi nhận “nghe”, “nghe”. Khi quý vị muốn mở mắt, quý vị quan sát ý định mở mắt, rồi mở mắt.

Khi di chuyển tay, quý vị phải quan sát, theo dõi tay chuyển động. Khi quý vị muốn đeo kính vào, quý vị phải quan sát, theo dõi chuyển động của tay. Khi hành thiền, quý vị phải quan sát, theo dõi mọi chuyển động của mình.

Khi di chuyển tay, quý vị phải quan sát. Khi muốn đứng lên, quý vị quan sát, ghi nhận ý định muốn đứng, rồi sau đó quan sát thân di chuyển từ từ. Sau đó quan sát, theo dõi “đứng,” “đứng”.

Thiền đi



Sau khi kết thúc thời thiền ngồi, quý vị chuyển sang thiền đi. Quý vị đi tới phần đường dành cho thiền đi, quan sát, ghi nhận “phải bước”, “trái bước”. Bây giờ là thiền đi. Thiền đi cũng khoảng một giờ. Khi thiền đi, quý vị để tay ở phía trước như thế này, hoặc để phía sau như thế này (xem hình). Quý vị nhìn phía trước khoảng từ nửa mét đến một mét.

Ba giai đoạn

Trong một giờ thiền đi, quý vị chia làm ba giai đoạn. Trong hai mươi phút đầu tiên, quý vị quan sát ghi nhận “trái bước”, “phải bước”. Hai mươi phút tiếp theo, quý vị quan sát, theo dõi “nhấc” (dở) – “đạp”. Hai mươi phút cuối, quý vị quan sát, ghi nhận “nhấc” – “bước” – “đạp”.

Trước khi đi, quý vị phải quan sát toàn thân “đứng,” “đứng”. Quý vị phải quan sát, theo dõi toàn thân “đứng,” “đứng”.

Khi thiền đi, quý vị đi như bình thường hàng ngày. Nhưng ở đây, quý vị đi chậm hơn một chút so với ngày thường.

Khi thiền đi, quý vị đừng cố điều khiển thân. Chỉ quan sát bản chất chuyển động của thân thôi. Chậm hơn một chút so với ngày thường. Phải bước, chỉ quan sát, theo dõi thôi. Trái bước, phải bước.



Khi tới cuối đoạn đường thiên đi, quý vị dừng quay ngay, mà hãy quan sát, theo dõi “đứng,” “đứng” vài lần. “Đứng,” “đứng”, “quay”, “quay”. Rồi quý vị lại ghi nhận “đứng,” “đứng”. Khi ghi nhận “đứng”, quý vị quan sát, theo dõi toàn thân. Sau đó quý vị tiếp tục quan sát, theo dõi “phải bước”, “trái bước”.

Khi đến cuối đoạn đường, quý vị dừng quay ngay, mà hãy quan sát, theo dõi toàn thân, ghi nhận “đứng,” “đứng”. Sau đó “quay”, “quay” toàn thân, rồi quan sát “đứng,” “đứng”.

Trong hai mươi phút tiếp theo, quý vị quan sát, theo dõi “nhấc” (dở) – “đạp”. Khi quan sát, theo dõi “nhấc” (dở), quý vị quan sát, theo dõi **bàn chân** nhấc (dở) lên.

Khi nhấc (dở) chân, quý vị không cần phải tìm kiếm gì cả, chỉ quan sát thôi. Nhấc (dở) lên và đạp xuống. Khi nhấc (dở) chân, quý vị chỉ quan sát, theo dõi bàn chân nhấc lên. Đạp xuống.

Khi tâm quý vị đủ định tĩnh, quý vị sẽ thấy nhấc (dở) lên, hạ xuống. Chỉ quan sát thôi. Xong bước này rồi mới bước bước khác.

Khi đến cuối đoạn đường, quý vị quan sát, theo dõi toàn thân “đứng,” “đứng”, “quay”, “quay”. Khi thiền đi, quý vị nhớ sau khi bàn chân này đã hoàn toàn

nằm trên mặt đất mới nhấc (dở) chân kia lên. Nhấc (dở) lên, đạp xuống. Nhớ rằng sau khi bàn chân này đã hoàn toàn nằm trên mặt đất mới nhấc (dở) chân kia lên.

Xong bước này mới bước bước khác. Nếu quan sát cẩn thận thì mỗi một bước đi, quý vị có thể vun bồi được rất nhiều sự tập trung và sức quan sát.

Quý vị không cần tìm kiếm cảm giác gì khác cả. Quý vị chỉ cần quan sát thôi, nhấc (dở) lên, đạp xuống. Quý vị chỉ cần quan sát thôi. Quan sát "nhấc (dở) lên", "đạp xuống", "đứng," "đứng", "quay", "quay", "đứng", "đứng".

Lần này, quý vị quan sát ba tiến trình. "Nhấc (dở) lên" – "đưa tới" – "đạp xuống". Nhấc (dở) lên, bước tới, quý vị quan sát, theo dõi **bàn chân**, đạp xuống, chạm sàn. Lần này thì chậm hơn. Khi đến cuối đoạn đường, quý vị quan sát, theo dõi "đứng", "đứng" vài lần, "quay", "quay", "đứng", "đứng". "Nhấc (dở) lên", "bước tới". Thiên đi là như vậy.

Thiền trong sinh hoạt hàng ngày

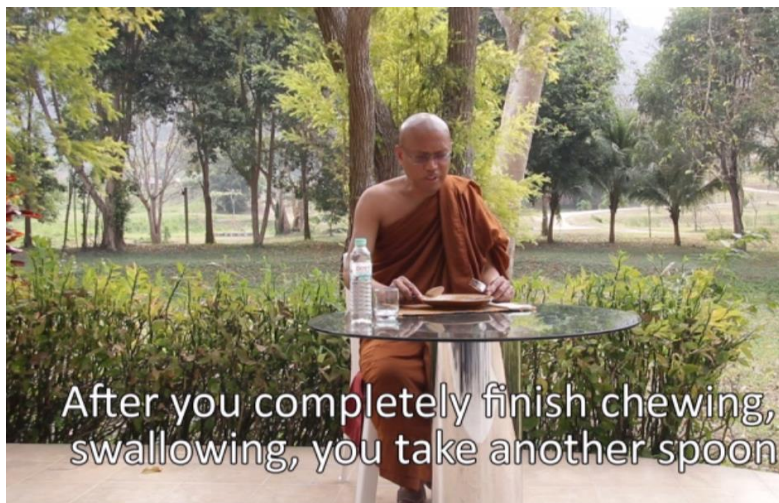
Bây giờ sư sẽ chỉ cho quý vị xem cách quan sát, theo dõi các sinh hoạt hàng ngày. Đi ra cửa, chú tâm quan sát, ghi nhận “đứng,” “đứng”. Sau đó quý vị giơ tay ra.

Quý vị chạm và đẩy cửa ra trong chánh niệm. Quý vị hạ tay xuống và đi ra. Chú tâm quan sát các bước đi. “Đứng”, “đứng”, “ngồi xuống”, “ngồi xuống”.

Khi quý vị nhìn thấy thức ăn, quý vị ghi nhận “thấy”, “thấy”. Khi có ham muốn, quý vị ghi nhận “muốn”, “muốn”.

Quý vị đưa tay ra, chạm, rồi lấy thức ăn, đưa tay lên, đưa thức ăn vào miệng, rồi nhai, nhai, nuốt, nuốt, nhai, nhai, nuốt, nuốt.

Khi đang nhai, nuốt, quý vị dừng đưng tay. Sau khi nhai, nuốt xong, quý vị xúc một thìa khác. Sau đó đặt xuống, nhai, nhai, nuốt, nuốt.



Khi đang nhai, nuốt, quý vị đừng dừng tay

Khi ăn, quý vị không thể quan sát, theo dõi tất cả mọi thứ nhưng quý vị phải cố gắng quan sát được càng nhiều càng tốt. Quan sát khi lấy thức ăn, khi há miệng, khi cho thức ăn vào miệng, “nhai”, “nhai”, đặc biệt khi thức ăn ngon, quý vị muốn nuốt thật nhanh, quý vị phải quan sát.

Quý vị quan sát được càng nhiều càng tốt. Đừng có ăn nhanh. Quan sát trong khi ăn như vậy, quý vị có thể có được nhiều chánh niệm. **Hết!**

Xem video hướng dẫn hành thiền của ngài thiền sư

1/ Vipassana Meditation Instruction by Sayadaw
Kyunpin VIETNAM2019

<https://www.youtube.com/watch?v=R7zV0imvvUI>

<http://bit.ly/2KByjM1>

2/ Video in English

KMC KYUNPIN MEDITATION CENTER
Instruction by Sayadaw U Zatila

<https://www.youtube.com/watch?v=R7zV0imvvUI&t=557s>

3/ Nghe tiếng (mp3)

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1JsU4RK8AsGQCDJNc3wCd4t0MFQVdQTeV>

4/ Các bài giảng tại khóa thiền tháng 12/2019, tại
Thiền viện Phước Sơn

<http://bit.ly/2P0OxRG>