



Thiền Vipassanā

(Tứ niệm xứ)

100 lời dạy của Thiền sư Kyunpin (U Jaṭṭila)

2019

Những lời trích dẫn trong bộ thẻ này được lấy từ video hướng dẫn hành thiền của ngài thiền sư Kyunpin (U Jaṭṭila), (video do Thiền viện Kyunpin thực hiện) và từ một số bài giảng khác của ngài trong năm 2019.

Nếu quý vị chưa nghe trọn vẹn một bài hướng dẫn cách hành thiền Vipassanā nào của ngài thiền sư thì không nên đọc các trích dẫn này.

Hy vọng những trích dẫn này sẽ giúp cho quý vị nhớ lại những bài giảng của ngài và từ đó hiểu rõ hơn; Không nên xem chúng như là một toa thuốc độc lập và hoàn chỉnh.

Ngài thiền sư Kyunpin 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

Hình bìa: Ngài thiền sư Kyunpin đi khát thực. KMC

Những điểm căn bản của thiền Vipassanā	5
Thiền ngồi	69
Thiền đi	93
Thiền trong sinh hoạt hàng ngày	103
Các hướng dẫn khác	119

Hình bìa: Ngài thiền sư Kyunpin đi khát thực. KMC



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



Thiền Vipassana là để rèn luyện tâm.

(Thiền sư Kyunpin)

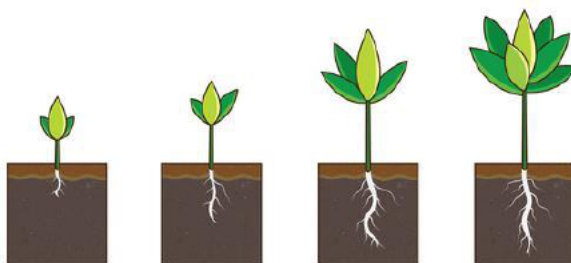
Hình: Freepik.com



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Nếu quan sát cẩn thận từng khoảnh khắc, liên tục trong khi ngồi thiền, đi kinh hành và sinh hoạt hàng ngày, thiền sinh sẽ **tiến bộ mỗi ngày**.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: vecteezy

Bất kể chuyện gì xảy ra thì thiền sinh cũng chỉ quan sát.

Đây chính là mục đích của việc hành thiền, tức là thấy được các hiện tượng danh-sắc, thân-tâm như vậy.

(Thiền sư Kyunpin)



Đau, tê, mỏi Hoài nghi, hối hận...

????



Buồn, nhớ...

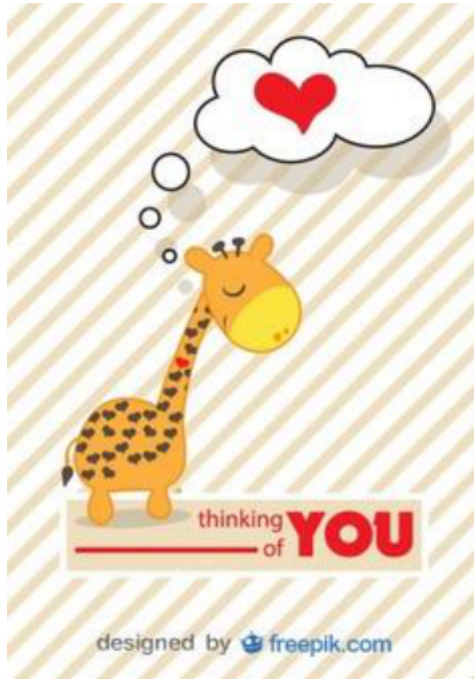


designed by freepik.com

*Buồn ngủ,
chán nản, vui,
dễ chịu...*

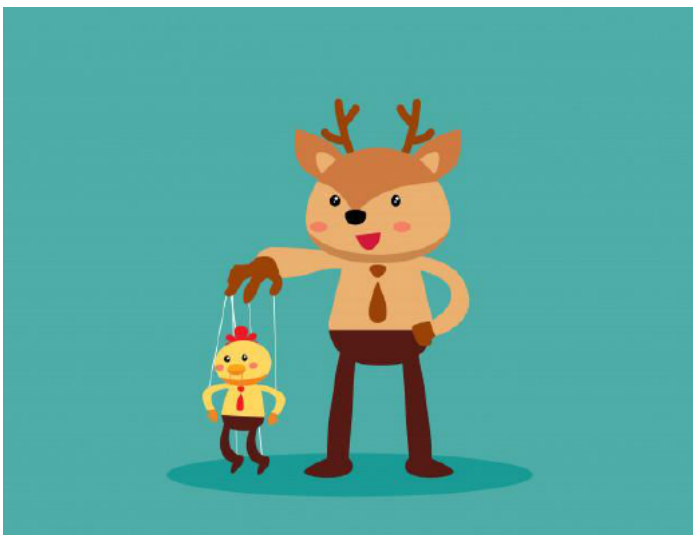


Hình: Microsoft, Freepik.com



Khi chưa chú tâm quan sát, theo dõi thì dù có ngồi 1-2 giờ liên tiếp cũng chẳng có ích lợi gì vì thiền sinh cứ suy nghĩ, tính toán, tưởng tượng mà không biết.

(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 tiếp tục quan sát.

Đừng cố thở mạnh hơn hay chậm hơn.

Khi thiền đi, đi bình thường như hàng ngày, nhưng chậm hơn một chút.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

Tại sao thiền sinh không tiến bộ

Một người đàn bà Miến Điện đứng tuổi một hôm đã buồn rầu nói rằng bà hết hy vọng tập thiền. Bà đã ở đây hơn một năm mà không có kết quả gì đáng kể.

Bà có quá nhiều khó khăn trong hành thiền và nghĩ rằng mình không thể nào vượt qua được. Bà không còn nhớ là mình đã đến bao nhiêu trường thiền ở Miến Điện.



Đừng nhìn nó đó đây! Đừng thân cận người khác

Tôi thật sự không ngạc nhiên chút nào. Vì dù rằng bà có thể ngồi an lạc trong 1-2 giờ liên tiếp, nhưng **khi đứng lên và trong sinh hoạt hàng ngày, bà không có chú tâm quan sát mấy.**

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Pixabay

Kiềng ba chân



Mục đích của thiền Vipassana là để quan sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm trong mọi hành động, mọi nơi, mọi khoảnh khắc, trừ khi ngủ. Chúng ta thực hành bằng cách:

- (1) quan sát phòng-xếp khi ngồi thiền,
- (2) quan sát nhắc (*dở*) -bước-đạp khi thiền đi, và
- (3) quan sát mọi hoạt động hàng ngày.

Ba điều này **hỗ trợ lẫn nhau** như ba chân kiềng, **thiếu** một trong ba thì không được.

Bài giảng của thiền sư Kyunpin, tháng 8/2015. Hình: Freepik.com



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)

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Hình: Dominik Scythe trên Unsplash



Quan sát cẩn thận, liên tục và cung kính, quý vị sẽ thấy các hiện tượng thân-tâm sinh diệt liên tục.

Nhưng quý vị đừng tìm kiếm, trông đợi!

Quý vị chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



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

Chỉ quan sát thôi!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Cảm giác dễ chịu, trải nghiệm tốt

không

có nghĩa là hành thiện tiến bộ!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: freepik

Mong cầu



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

Những mong cầu này chỉ làm cho việc hành thiền khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: vecteezy.com

Không chỉ riêng bạn

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



Không chỉ riêng thiền sinh nào mới gặp khó khăn mà ngay cả **thiền sư, ngài Mahasi hay các vị thiền sư** khác cũng đều trải qua những chuyện như vậy.



Bản chất của thân và tâm là như vậy nên thiền sinh chỉ cần quan sát (theo dõi) không cần phải lo lắng, buồn chán, bực bội.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Microsoft



Đừng phán xét
Chỉ quan sát thôi!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Hãy chấp nhận và quan sát!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



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)

Hình: Freepik.com



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.

Muốn chúng xuất hiện là tham.

Muốn chúng biến mất là sân.

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

(Thiền sư Mingun Jetavan)

Hình: Freepik.com



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: Freepik.com



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

(Kinh Pháp Cú, kệ 34)

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)



Một số người nghĩ thiền là an lạc, tĩnh lặng nên khi thấy thân khó chịu, đau, ngứa, căng, 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 hành thiền có nghĩa là quý vị 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 quý vị quyết tâm quan sát mọi hiện tượng thì chỉ trong vài ngày hoặc vài tiếng quý vị sẽ đạt được định tâm và việc hành thiền sẽ dễ dàng hơn.

(Thiền sư Kyunpin)



Một số thiền sinh không hiểu đúng nên không quan sát một cách cẩn thận, liên tục và cung kính; Khi đi vệ sinh không có chánh niệm, rồi nói chuyện, đi đó đây.

Rồi khi ngồi thiền, thân lắc lư, rung, giật, gập về phía trước, phía sau, thiền sinh bức bối, khó chịu, thắc mắc tại sao lại rung lắc.

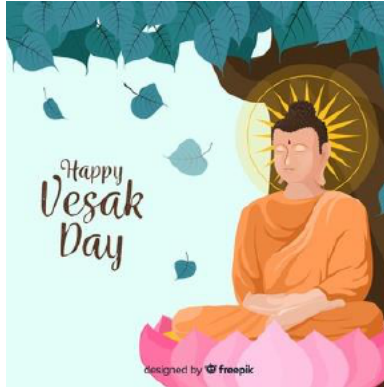
Khi có nghi ngờ, lo lắng, hồi hận thì lại thắc mắc tại sao lại có nghi ngờ, có lo lắng, có sự bức bối như vậy.

Nếu thiền sinh hiểu đúng thì chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

Bác sĩ vĩ đại



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

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 tin Phật thì quý vị sẽ có quyết tâm mạnh mẽ, và khi đó quý vị chỉ quan sát để thấy được bản chất của thân- tâm mà thôi, quý vị không cố thay đổi điều gì cả, chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

Điều then chốt



Điều then chốt của Vipassana là rèn luyện thân-tâm.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Microsoft



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

(Kinh Pháp Cú, kệ 41

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Hình: Arisa Chattasa, trên Unsplash



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

Khi không quan sát với một **thái độ cung kính, thiền sinh bỏ sót rất nhiều đối tượng**.

Khi các đối tượng đến và đi, họ không thấy rõ, không quan sát mà chỉ suy nghĩ và phân tích, vì vậy họ càng trở nên rối rắm, càng trở nên nghi ngờ.

Và như vậy, việc hành thiền càng khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: <http://clipart-library.com>

Hiếu sai



Một số thiền sinh khi thấy những hiện tượng như 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, muốn bỏ về, muốn đi khám bệnh hay muốn dừng thiền.

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

Cách suy nghĩ như vậy làm cho khó khăn lại càng trở nên khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

Người bạn rộn



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 bịu quan sát thân - tâm mình.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

Chú tâm sai hướng



Khi không chú tâm quan sát, theo dõi thân - tâm của mình một cách cẩn thận, liên tục và cung kính thì thiền sinh chỉ thấy người khác, chỉ quan tâm xem người khác hành thiền như thế nào, đi đứng thế nào, xem họ bật quạt, tắt quạt như thế nào.

Thiền sinh bắt đầu nhìn đó nhìn đây rồi thấy buồn chán.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

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)

Hình: Freepik



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 việc hành thiền lại càng khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

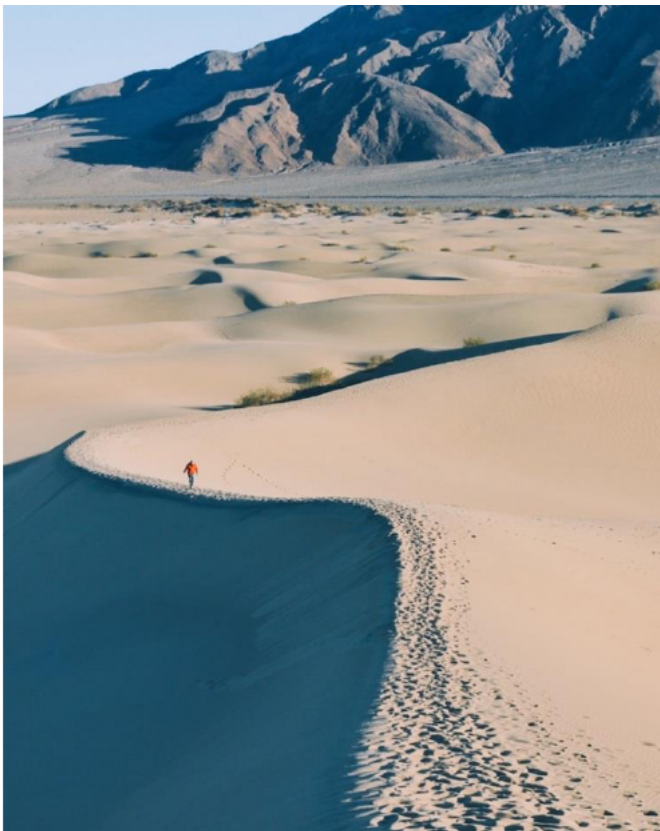


Khi thân bị lắc lư, vắn vẹo, gập trước hay sau thì cũng đừng cố gắng điều khiển mà tiếp tục quan sát.

Tất nhiên đôi khi thiền sinh cũng có thể điều khiển (thân) nhưng điều khiển không phải là câu trả lời.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Khi hành thiền Vipassana, quý vị cần phải có

quyết tâm mạnh mẽ

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Sam Mgrdichian trên Unsplash



Đừng cố tạo ra điều gì!



Chỉ quan sát thôi!

Đừng cố thở mạnh hơn hay chậm hơn.

Khi thiền đi, đi bình thường như hàng ngày, nhưng chậm hơn một chút.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik, Shutterstock



Designed by **Vecteezy**

Con người 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 cũng chỉ quan sát, theo dõi mà không phân tích, không thắc mắc, không chối bỏ, không chống trả, không than phiền, không tạo ra, không kiểm soát.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Tại sao????



Thân và tâm tác động lẫn nhau. Thân đau thì tâm khổ; tâm khổ thì thân cũng mệt...Có nhiều yếu tố tác động đến thân như nghiệp, tâm, thời tiết, thức ăn.

Dù có điều gì xảy ra thì cũng đừng có tìm hiểu lý do tại sao mà chỉ quan sát. Khi sức quan sát đủ mạnh thì thiền sinh sẽ hiểu được lý do tại sao.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Trong một giờ ngồi thiền, nếu định tâm, chánh niệm chưa 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 rằng đó là sai, mà chỉ quan sát.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Ian Espinosa trên unsplash

Niết bàn



7 yếu tố dẫn đến giác ngộ

(thất giác chi)



Chú tâm quan sát

bốn nền tảng

(Tứ niệm xứ)

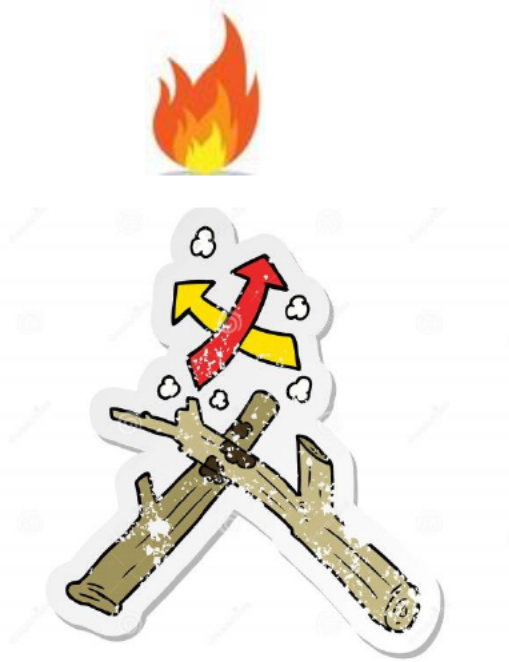


Quan sát phòng-xếp

Một pháp

Khi 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: Sayadaw U Pandita)

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

Hình: Dreamstime, Freepik

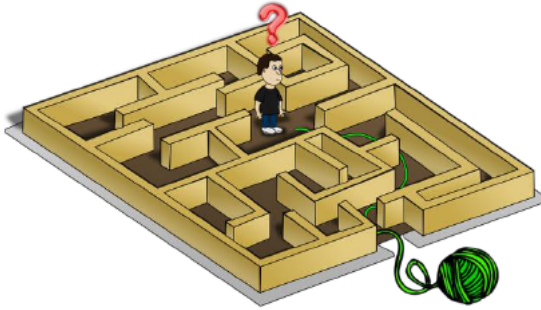


*Đừng thay đổi!
Đừng tạo ra điều gì!
Chỉ quan sát thôi!*

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Alex Bagirov trên Unsplash

Lâu hay mau



Nếu quý vị thực sự hiểu được cách hành thiền, thì có thể chỉ trong vòng vài ngày, vài tuần, hiểu biết của quý vị đã có thể trở nên sâu sắc, rõ ràng, không còn bối rối, hoang mang, hoài nghi.

Nhưng nếu quý vị không hiểu được cách hành thiền thì dù quý vị thực hành nhiều năm nhưng trí tuệ vẫn rất yếu, vẫn còn nghi ngờ, thắc mắc làm thế nào để hành thiền.

Quý vị không hiểu bởi vì quý vị ít cố gắng, quyết tâm yếu, không thiết tha với việc thực hành, trí tuệ yếu.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Pixabay

Mong cầu



Nếu thiên sinh cứ mong cho hết đau, hết buồn ngủ, chán nản, bức bối, mong cho tâm hết suy nghĩ, phóng chạy đó đây thì chỉ làm cho việc hành thiền càng thêm khó khăn.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: clipground.com



Nếu biết quan sát liên tục, cẩn thận và không bỏ sót một đối tượng nào cả thì việc hành thiền **sẽ không còn khó khăn** vì thiền sinh **hiểu đúng**.

Không còn khó khăn ở đây có nghĩa là khi có khó khăn thì thiền sinh **hiểu rằng những khó khăn này chỉ là đối tượng của thiền** mà thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



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)

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Hình: Arisa Chattasa, trên Unsplash



Thiền Vipassana là để quan sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm trong mọi hành 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 có rất nhiều hoạt động, vì vậy thiền sinh phải luôn chú tâm quan sát thì mới thấy được.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Pixabay



Đừng chối bỏ (*đối tượng*)!

Chỉ quan sát, theo dõi thôi!

(*Thiền sư Kyunpin*)

Hình: Freepik

Cách dễ dàng



Bản chất của thân khi thì nóng, lúc lại lạnh, rồi căng, nặng, đau, ngứa, khó chịu... còn tâm thì có lúc thiện, có lúc bất thiện. Quý vị chỉ quan sát thôi.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock



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

Nếu quý vị cứ cố sửa đổi mọi thứ như cố thở mạnh hơn hay thay đổi tư thế để 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-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 sự thay đổi, thấy lúc nào phòng-xếp cũng như vậy. Khi thiền sinh không thấy sự khác biệt như vậy, thì không thể tiến bộ được.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

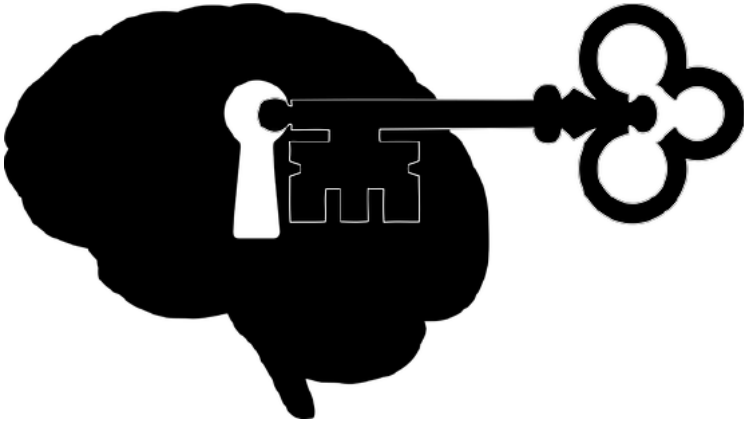


Khi thiền sinh không hiểu đúng, không biết cách thực hành, khi có nghi ngờ, thay vì quan sát lại cứ hỏi tại sao, như thế nào, rồi phân tích, cứ suy nghĩ như vậy nên càng ngày càng gặp khó khăn nhiều hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Clipground

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 điều này hoàn toàn không cần thiết.

Thiền sinh chỉ cần chú tâm quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Pixabay



Các hiện tượng như thế nào thì cứ vậy
mà quan sát.

Không thay đổi gì cả.

Dù có điều gì xảy ra thì cũng chỉ quan sát mà không phân tích,
không thắc mắc, không chối bỏ, không chống trả, không than
phiền, không tạo thêm, không kiểm soát.

Chỉ quan sát để thấy **bản chất** của thân và tâm.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

Chìa khóa thành công



Lúc đầu, không quan sát kỹ được thì cũng không sao.

Thiền sinh chỉ cần quyết tâm mạnh mẽ là mình 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)

Hình: Pixabay

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**.

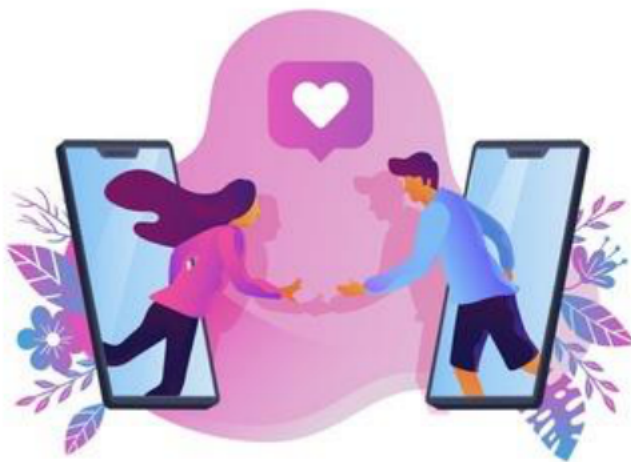
Bất kể chuyện gì xảy ra thì họ chỉ quan sát.

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)

Hình: Pixabay



designed by freepik

Khi có những ham muốn về công việc, về tiền bạc, hay ham muốn về tình dục, khi cảm thấy thất vọng, buồn ngủ, buồn chán, hoặc có phóng tâm, hối hận, hoài nghi, thiền sinh không cần lo lắng.

Thiền sinh chỉ cần chú tâm quan sát thì những tâm bất thiện này sẽ tự động giảm, sẽ biến mất.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Một số thiền sinh khi hành thiền thì 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)



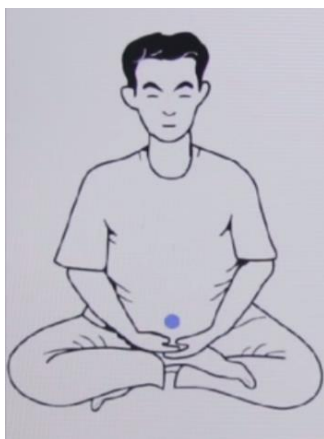
Ghi nhận các hoạt động thân-tâm để phát triển sự chú tâm quan sát không chỉ là đoạn đầu của việc thực hành Vipassana mà cũng là đoạn giữa và cuối, bởi vì bằng cách ghi nhận như vậy người ta có thể thấy vật chất và tâm như chúng thực sự là.

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

(Thiền sư Mahasi)

Hình: Freepik.com

Thiên ngòi



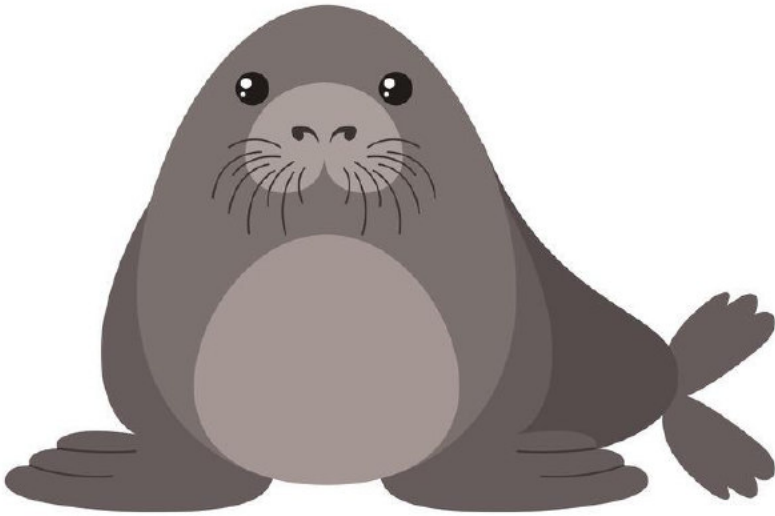
Có nhiều cách ngồi:

1. Ngồi kiết già: Hai chân xếp chéo, bàn chân này để trên bắp vế của bàn chân kia, hai gán bàn chân ngửa lên trời.
2. Ngồi bán già, chân này đặt trên chân kia.
3. Ngồi theo kiểu Miến Điện hay ngồi thoải mái, hai chân không đặt lên nhau mà để rời ra, chân này đặt trước chân kia.

Ngồi sao cũng được, điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, 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 khuru Khánh Hy Aggasami Trần Minh Tài, Hiệu đính: Hòa thượng Kim Triệu)

Hình: KMC



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)

Hình: vecteezy



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

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

Đừng cố thở mạnh hơn hay chậm hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: clipground.com



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

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

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock.com

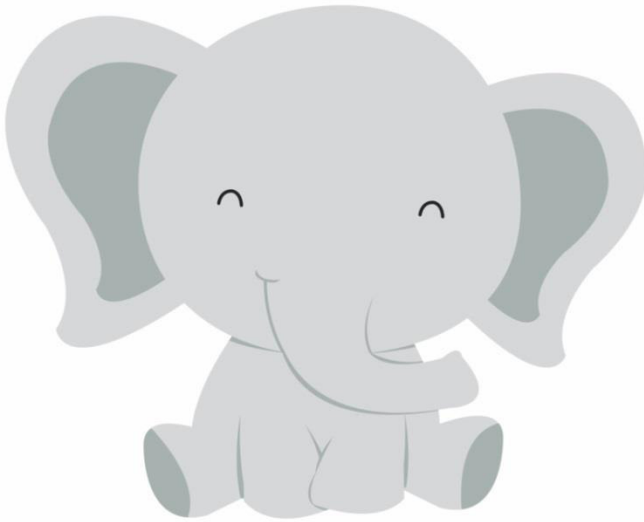


Phòng xẹp có khi dài, khi ngắn, khi cong, khi thẳng, khi to khi nhỏ, khi nặng, khi nhẹ, khi đi lên, khi sang ngang, khi rõ, khi mờ....

Quý vị cứ tiếp tục quan sát!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock.com



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

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 chú tâm quan sát khi đổi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Clipground

Quan sát đề mục phụ



Ban đầu quý vị cần phải quan sát 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)

Hình: Freepik

Quan sát đau, căng, nặng, lắc ...



Trong khi hành thiền, thân có thể nóng, lạnh, căng, nặng, đau, lắc...Nếu các hiện tượng này không quá rõ thì quý vị tiếp tục quan sát (theo dõi) phòng-xe-p.

Nếu chúng quá rõ thì quý vị có thể quan sát chúng.

Quý vị có thể quan sát cho tới khi chúng biến mất.

Nếu chúng vẫn kéo dài thì quý vị có thể quay lại quan sát phòng-xe-p.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



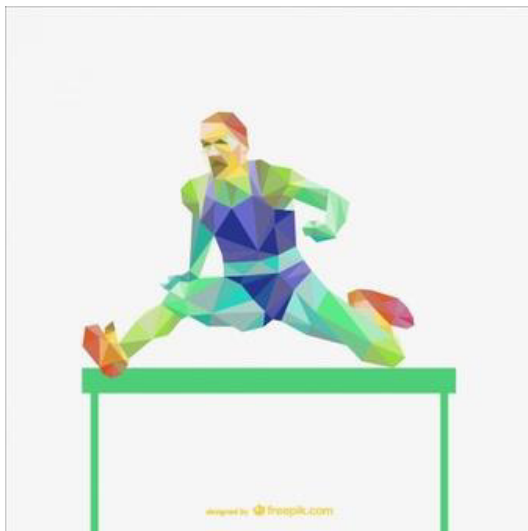
Khi đau, nhức, ngứa, khó chịu, suy nghĩ, phóng tâm.....
xuất hiện nếu thiền sinh không biết cách quan sát chúng
thì cứ tiếp tục quan sát phòng xệp.

Thiền sinh phải quan sát đề mục chính phòng xệp, nhắc
(dở)-bước- đạp cẩn thận.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: vecteezy

Vượt qua chướng ngại



Nếu quý vị có thể giữ vững được quan sát phòng-xếp thì
quý vị có thể vượt qua nhiều chướng ngại.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

Khi tâm phóng chạy đó đây



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

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

Quan sát tâm



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

Nếu đó là một suy nghĩ nhanh thì quý vị cứ tiếp tục quan sát phòng-xếp.

Nếu chúng kéo dài thì quý vị có thể quan sát cái tâm suy nghĩ, phóng chạy này.

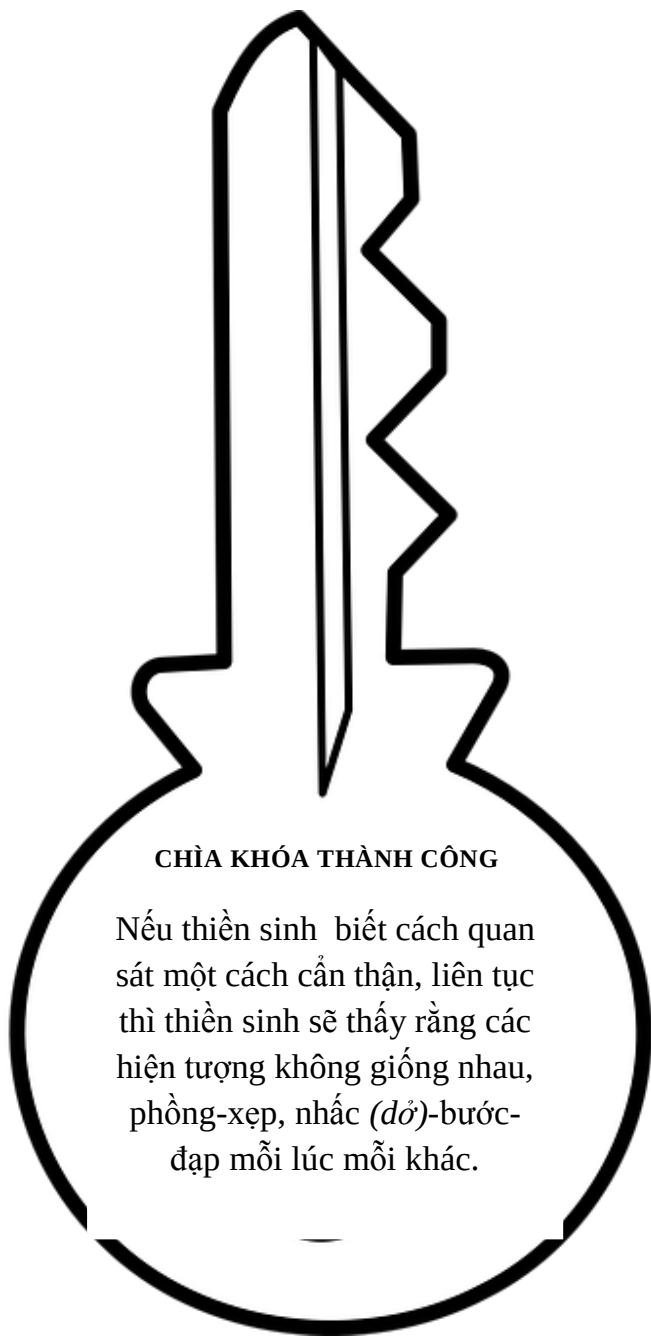
Quý vị có thể quan sát cho tới khi những suy nghĩ này kết thúc.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

70MS



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-xếp, nhắc (dở)-bước-đạp mỗi lúc mỗi khác.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

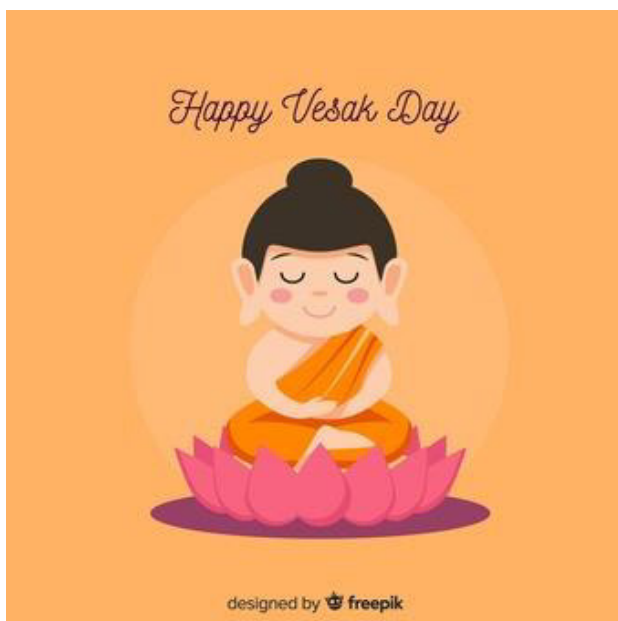


Nếu thiền sinh không hiểu đúng thì cả ngày không chú tâm quan sát, không có chánh niệm, nên thấy ngày nào phòng-xếp cũng giống nhau.

Khi không thấy sự khác biệt như vậy thì thiền sinh không thể tiến bộ được, càng ngày càng trở nên lo lắng, nghi ngờ, không muốn gặp Thiền sư để phỏng vấn nữa.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Thiền sinh chỉ cần chú tâm quan sát phòng-xếp cẩn thận, lặp đi lặp lại.

Khi hiểu được cách quan sát phòng-xếp, thì thiền sinh sẽ tự động hiểu được cách quan sát tâm, cũng như quan sát các cảm giác và các hiện tượng khi nghe, khi thấy...

Thiền sinh sẽ thấy các hiện tượng danh - sắc, thân - tâm thay đổi như thế nào.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Có khi thiên sinh đã cố gắng quan sát mà vẫn có phóng tâm
nhiều thì vẫn cứ tiếp tục quan sát, đừng có thất vọng.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com

Niệm thầm



Khi hành thiền việc niệm thầm hay không là tùy từng tình huống.

Niệm thầm như (phòng, xệp, nhắc, bước, đập) hỗ trợ cho việc tập trung quan sát (theo dõi) và nhưng nếu chỉ niệm thầm mà không biết rõ những gì đang diễn ra thì việc niệm thầm đó không có ích lợi gì.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Quan sát (theo dõi) phòng-xệp sẽ phát triển được sự quan sát 4 nền tảng.

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.

Nếu quý vị biết cách quan sát thân, quan sát phòng-xệp, quý vị sẽ tự động biết cách quan sát tâm, cảm giác và pháp.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Pixabay

Khi rất khó chịu



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

Quý vị đừng lo lắng, đừng mở mắt, quý vị chỉ quan sát thôi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock

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. Nếu quý vị cứ chạy theo những hiện tượng, những chuyển động này thì quý vị không thể định tâm được.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

Khi thân rung lắc, gập



Khi hành thiền, một số thiền sinh thấy thân rung, lắc, gập xuống rồi mở mắt vì họ không quan sát phòng-xeput đúng đắn.

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock

Thấy xương



Khi hành thiền, có nhiều hiện tượng có thể xảy ra như thấy Phật, thấy bộ xương, thấy rừng, mây, màu sắc... hoặc có khi thấy như có ai đó gọi mình.

Sở dĩ có các hiện tượng này là do quý vị không quan sát cẩn thận.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: <https://pixabay.com/>



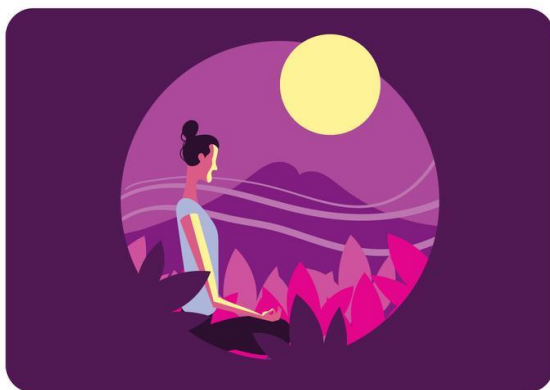
Khi ngồi thiền, quý vị cần phải ngồi ít nhất là 1 giờ.

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

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Bạch Ngài, tại sao phải ngồi một giờ và đi một giờ?

Đi nhiều thì tinh tấn nhiều, nhưng định tâm ít, và đi quá nhiều cũng có khi hại cho sức khỏe, bởi vậy, thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ.

Một giờ ngồi, một giờ đi xen kẽ như vậy giúp cho định tâm và tinh tấn quân bình.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, từ khuu Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: vecteezy

Thiên đi

Thiền đi



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

Khi đi, quý vị nhìn phía trước khoảng độ từ nửa mét đến một mét.

. (Thiền sư Kyunpin)

Hình: KMC

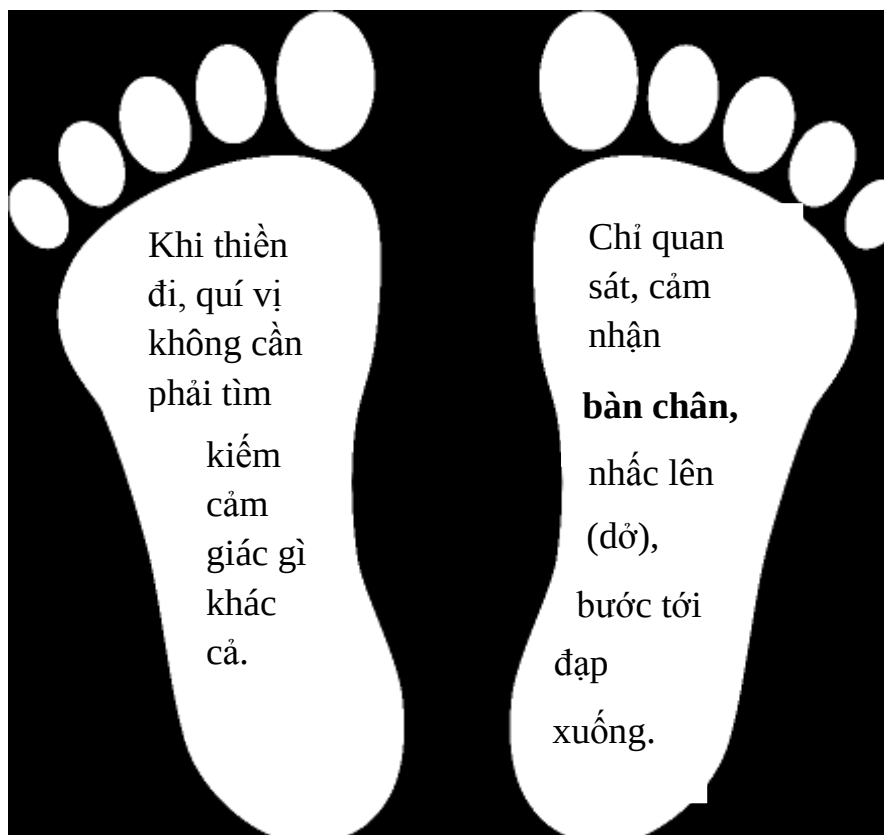
Thiền đi



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: KMC



(Thiền sư Kyunpin)



Trong một giờ thiền đi, quý vị chia làm 3 giai đoạn.

Trong 20 phút đầu tiên quý vị quan sát, ghi nhận trái bước, phải bước.

20 phút tiếp theo quý vị quan sát nhắc- đạp và 20 phút cuối cùng quý vị quan sát nhắc- bước- đạp. (*nhắc = dõ.*)

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Shutterstock



Khi thiền đi, quý vị đi bình thường như hàng ngày, nhưng
chậm hơn một chút.

Đừng cố điều khiển thân.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: *freepik.com*



Khi đến cuối đoạn đường thiền đi, quý vị **đừng quay ngay** mà
hãy **quan sát (theo dõi) toàn thân**, ghi nhận đứng, đứng
vài lần.

Rồi xoay, xoay.

Đứng, đứng.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: KMC



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ.
Người có thiền có tuệ,
Nhất định gần Niết Bàn.

(Kinh Pháp Cú, kệ 372

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Thiền trong sinh hoạt hàng ngày

Kiềng ba chân



Mục đích của thiền Vipassana là để quan sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm trong mọi hành động, mọi nơi, mọi khoảnh khắc, trừ khi ngủ. Chúng ta thực hành bằng cách:

- (1) quan sát phòng-xếp khi ngồi thiền,
- (2) quan sát nhắc (*dở*) -bước-đạp khi thiền đi, và
- (3) quan sát mọi hoạt động hàng ngày.

Ba điều này **hỗ trợ lẫn nhau** như ba chân kiềng, **thiếu** một trong ba thì không được.

Bài giảng của thiền sư Kyunpin, tháng 8/2015. Hình: Freepik.com



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

Thiền sinh phải chú tâm quan sát khi nhắm mắt, mở mắt, co tay, duỗi tay, khi ngồi xuống, đứng lên, khi đóng cửa, mở cửa, đi vệ sinh...

Mỗi khoảnh khắc có rất nhiều hoạt động, vì vậy thiền sinh phải luôn có sự chú tâm quan sát thì mới có thể thấy được.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Hành giả phải xử sự như mù dù họ có mắt sáng; như điếc dù họ có tai thính; như câm dù có thể họ là người nói rất hay, như yếu ớt dù họ cảm thấy rất khỏe.

Trong trường hợp đòi hỏi phải bất động, cư xử như thể ta là một xác chết, nằm im không cựa cựa.

(Minh Sát Thực Tiễn, thiền sư Mahasi, Dịch giả: Pháp Thông)

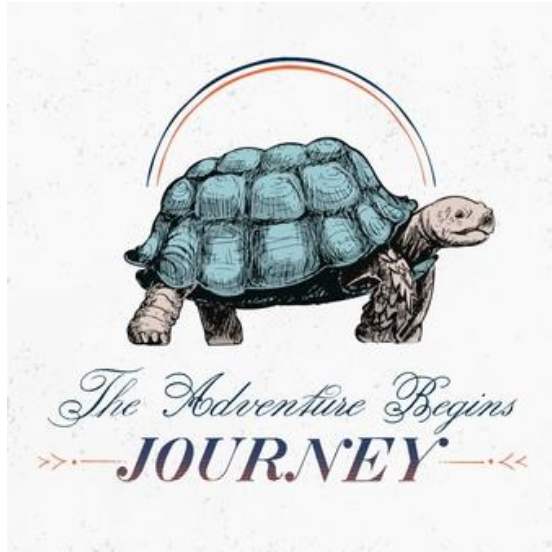
Muốn yên tu thì phải biết ngu

Dù cho có mắt cũng như mù,

Có tai như điếc đành câm lặng,

Giữ vững trong lòng một chữ tu

Hình: Freepik.com



Bạch Ngài, tại sao trong lúc hành thiền phải làm các tác động một cách chậm rãi?

Chỉ khi nào làm các tác động một cách chậm rãi thì định tâm chánh niệm mới theo kịp đối tượng quán sát...

Thật vậy, vào lúc đầu, nếu bạn làm mọi tác động một cách nhanh chóng thì chánh niệm không thể bắt kịp.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, từ khuru Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: Freepik.com



Matthew James Taylor .com

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

Khi nhắm mắt, mở mắt thiền sinh cũng phải chú tâm quan sát.

(Thiền sư Kyunpin)

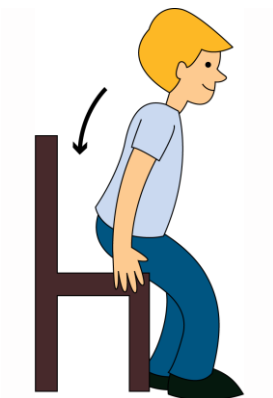
Hình: <https://clipground.com/>



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: LDT



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 Mahasi Sayadaw,
Dịch Giả: Tỳ khuru Khánh Hỷ, Hiệu Đính: Tỳ khuru Kim Triệu)*

Hình: Freepik

Quan sát khi ăn



Khi thấy thức ăn quý vị ghi nhận thấy, thấy.

Khi muốn ăn quý vị ghi nhận muốn, muốn.

Rồi đưa tay ra, chạm thìa, rồi lấy thức ăn, đưa tay lên, cho thức ăn vào miệng, rồi nhai, nhai, nuốt, nuốt.

(Thiền sư Kyunpin)

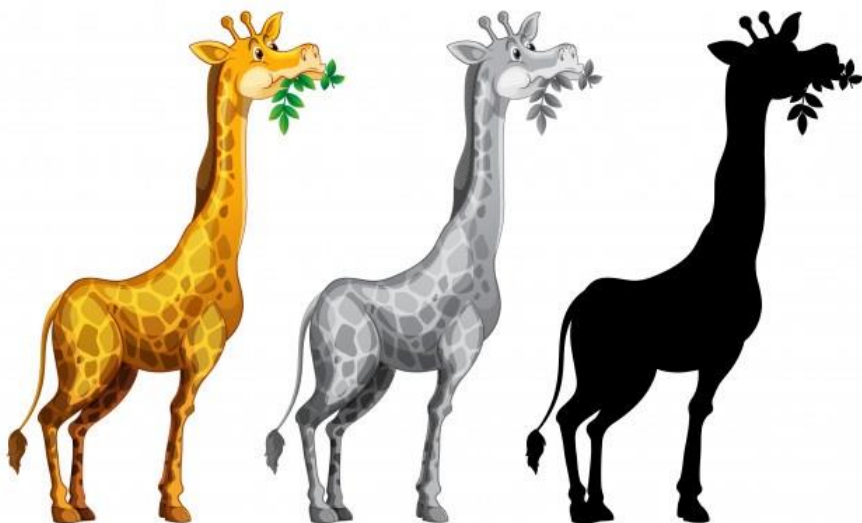
Hình: Clipground



Khi đang nhai nuốt quý vị đừng động tay. Sau khi nhai nuốt xong quý vị mới xúc một thìa khác.

(Thiền sư Kyunpin)

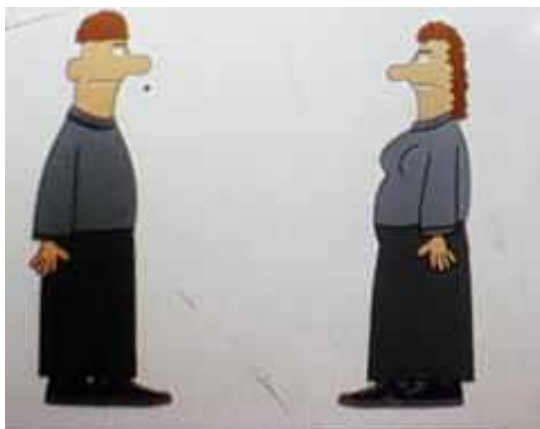
Hình: Freepik



Khi ăn, nhai, nuốt, hoặc khi uống nước...thì việc niệm
thần 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)

Hình: Freepik.com



Bạch Ngài, tại sao thiền sinh không được nói chuyện trong thời gian hành thiền?

Không phải là hoàn toàn không nói chuyện.

Thiền sinh có thể nói chuyện khi cần thiết.

Không nên nói những điều vô bổ không cần thiết.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, từ khuru Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: Pixabay



Trong một khóa thiền tích cực, thiền sinh không nên thân cận
người khác!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



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



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

Các sách và bài giảng mà thiền sinh đã đọc và nghe có nhiều thông tin không giống với hướng dẫn của Thiền sư nên thiền sinh sẽ so sánh, hoài nghi và hoài nghi như vậy làm cho việc hành thiền khó khăn hơn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Người gác cửa canh gác không cho kẻ lạ mặt vào.
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 xuất hiện.
Khi tham, sân, si có mặt nghĩa là lúc đó thiền sinh
không chú tâm quan sát.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: *Freepik.com*



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Hơn thán trời, việc tiến bộ của tôi chỉ là con số không. Bởi vì tôi không tin vào việc hành thiện và không chịu cố gắng...Thế rồi tôi đâm ra nghi ngờ... Do đó, các tuệ giác không khởi sinh.

Tôi đã phí thì giờ vì nghi ngờ và phân tích. Thế nên, điều quan trọng của người hành thiện là loại trừ hoài nghi.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, từ khuru Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: Pixabay

Dòng sông thân-tâm



Khi nhìn dòng sông, quý vị thấy dòng sông 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- tâm mình, quý vị sẽ thấy thân- tâm mình thay đổi, tâm quan sát cũng thay đổi.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



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

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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Pixabay, trên pexels

Lâu hay mau



Nếu quý vị biết các quan sát thì trong vòng vài ngày hoặc vài tuần, quý vị có thể đạt được các tuệ minh sát.

Nhưng nếu quý vị không biết các quan sát thì dù có hành thiền 5 năm, 10 năm, 20 năm kết quả cũng không khác gì mấy.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik



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

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Clipground



Không nên nhìn lỗi người,
Người làm hay không làm.
Nên nhìn tự chính mình,
Có làm hay không làm.

(Kinh Pháp Cú, kệ 112)

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Hình: Freepik



Khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một vài cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn. ..

Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền. Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện. Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành.

Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, tỳ khưu Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: Freepik



Chẳng có ai chết do nỗ lực tinh tấn hành thiền và cũng chẳng ai vì hành thiền mà hao mòn sức khỏe.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, từ khuru Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: Shutterstock



Bạch Ngài, danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận nghĩa là gì?

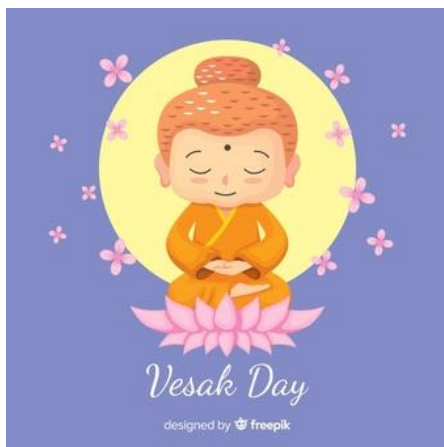
Danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận có nghĩa là chú tâm vào đề mục hành thiền, mục đích là để ý thức rõ ràng các hiện tượng thực sự đang xảy ra trong từng sát na hay từ sát na này sang sát na khác.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, từ khưư Khánh Hỷ Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: pixabay trên pexel

Bạch Ngài, có bao nhiêu thiền sinh dưới sự hướng dẫn của Ngài mà Ngài tin rằng họ đã giác ngộ đạo quả?

Tôi tin rằng có hàng ngàn thiền sinh, chỉ thực hành trong vòng một tuần lễ đã thấy được tuệ đầu tiên là sự phân biệt thân và tâm. Đó là nhờ họ tích cực hành thiền và nghiêm túc tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư nên có định tâm mạnh mẽ.



Và cũng có hàng ngàn thiền sinh do tinh tấn quán sát thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một, định tâm phát triển, tuệ giác chín muồi và đã đạt đạo quả.

(Vấn đạo ngài Mahasi, Sayadaw U. Dhammika trích, tỳ khuru Khánh Hy Aggasami Trần Minh Tài dịch, hòa thượng Kim Triệu hiệu đính.)

Hình: Freepik.com



Lúc đầu, không quan sát kỹ được thì cũng không sao.
Thiền sinh chỉ cần quyết tâm mạnh mẽ là mình 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)

Hình: Sergey Pesterev trên Unsplash

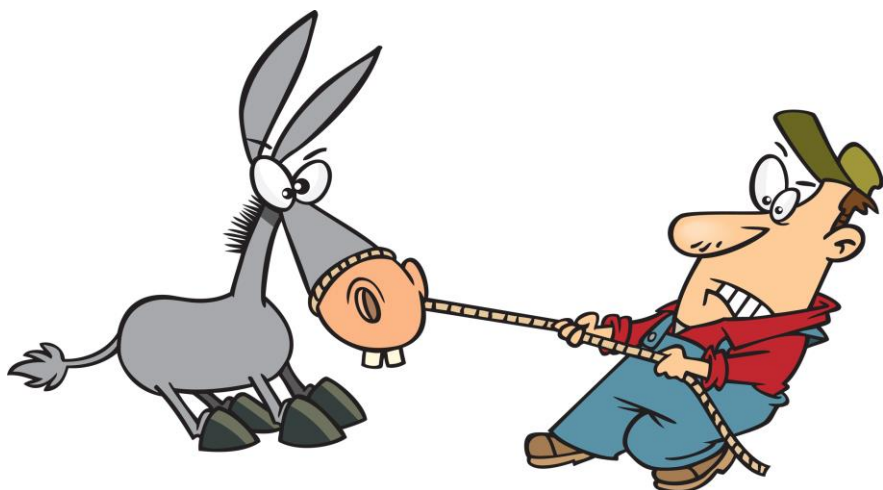


Thân và tâm thay đổi nhanh chóng, sinh diệt liên tục, vừa mới đau xong thì cảm thấy an lạc, vui vẻ, vừa mới buồn ngủ lại thấy trong sáng, vừa mới khổ lại thấy hạnh phúc, rất khó dự đoán cái gì sẽ xảy ra.

Cách duy nhất đó là quan sát cẩn thận.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik.com



Một trong những sai lầm mà thiền sinh thường mắc phải là không hiểu rõ hướng dẫn của Thiền sư, không chịu quan sát mà cứ đi tìm kiếm, trông chờ cái này đến, cái kia đến, cứ làm điều mà thiền sinh muốn mà không làm theo hướng dẫn.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Clipground



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, Bản dịch Anh ngữ : Tỳ kheo Khantipalo,
Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)*



Quý vị nhớ giữ mắt nhìn xuống!
Đừng nhìn đó đây!

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: Freepik

Thiền sinh: Chúng ta có cần phải nhận biết xem 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 miếng vải bẩn mà lại để ý tìm hiểu xem nguyên nhân nào đã làm miếng vải đó bẩn.

Làm như vậy chẳng giúp được gì cả. Công việc của người đó là giặt miếng vải mà thôi. Muốn làm như vậy, việc quan trọng là có một miếng xà-phòng và dùng nó đúng cách. Nếu người đó giặt đúng cách, tất cả vết bẩn đều được giặt sạch.



Cũng vậy, bạn nhận được xà-phòng của pháp thiền Vipassana; bây giờ hãy dùng nó để tẩy sạch những bất tịnh trong tâm bạn.

Nếu bạn tìm kiếm nguyên nhân của những cảm giác cụ thể, bạn đang chơi trò chơi trí thức, và bạn bỏ quên vô thường (anicca) và vô ngã (anatta). Sự trí thức hóa này không thể giúp bạn ra khỏi khổ đau.

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



Ngày và đêm trôi qua ta đã làm gì?

(Pabbajitabhinha sutta, Anguttara Nikaya, Dasaka Nipata)

Hình: Freepik.com

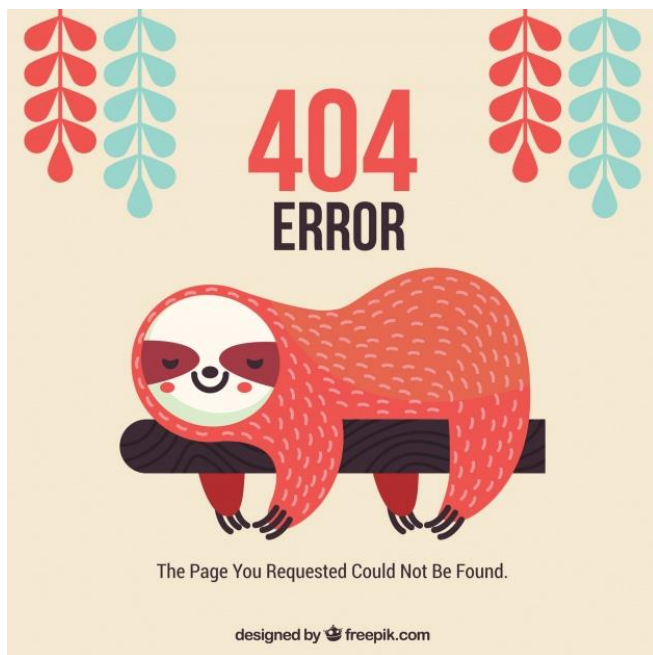
Các yếu tố cần thiết để hành thiền tiến bộ



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)

Hình: Freepik



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

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

Tác giả: Sayadaw U Pandita, Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hỷ

Trần Minh Tài)

Hình: Freepik



Tâm chẳng khác nào trẻ con. Lúc đầu, bị ép vào khuôn khổ, nó sẽ tức giận và có phản ứng chống lại.

Tuy nhiên, dần dần, tâm trở nên thuần thực, hiểu biết, yên tĩnh, và ít bị phiền não chi phối.

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

Tác giả: Sayadaw U Pandita, Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hỷ

Trần Minh Tài)

Hình: Freepik



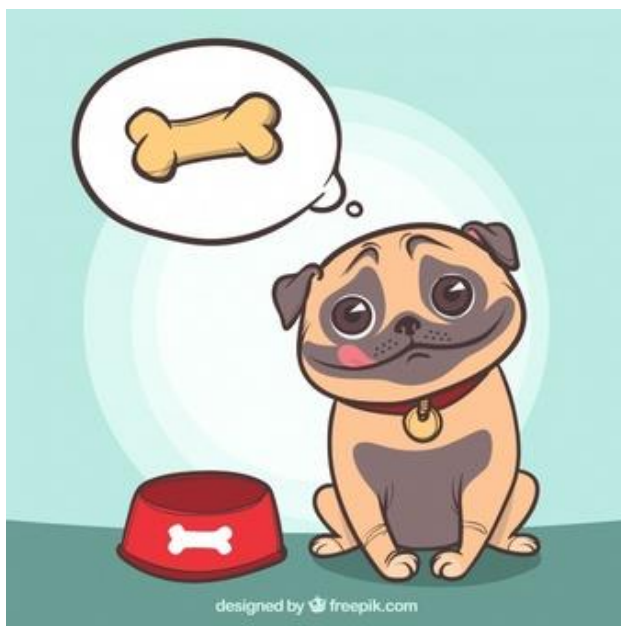
Thiên sinh như một chiến sĩ trên chiến trận phải tuyệt đối tuân theo lệnh người chỉ huy.

Không có thì giờ để băn khoăn thắc mắc sự đúng sai của mệnh lệnh. Ở chiến trường không có mệnh lệnh vô lý, chỉ có sự băn khoăn trước mệnh lệnh mới vô lý mà thôi.

Dĩ nhiên, tôi không khuyên các bạn tin tưởng một cách mù quáng.

(Ngay Trong Kiếp Sống Này, Tác giả: Sayadaw U Pandita, Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hy Trần Minh Tài)

Hình: Freepik



Trong khi hành thiền, thiền sinh không cần phải lo lắng về các tâm bất thiện.

Khi thiền sinh hiểu được cách hành thiền, cách chú t âm quan sát (chánh niệm) như thế nào thì các tâm bất thiện sẽ tự động giảm, mất đi.

(Thiền sư Kyunpin)



Trong khóa thiền, không sử dụng điện thoại,
Internet, facebook.

(Thiền sư Kyunpin)

Hình: rawpixel



Ngoài giờ ngủ ra, chánh niệm phải được duy trì liên tục trong mỗi lúc.

Không có thời giờ để liên tưởng, do dự, suy nghĩ, phán đoán hay so sánh với những điều mình đọc trong sách thiền trước đây.

(Ngay Trong Kiếp Sống Đây, Tác giả: Sayadaw U Pandita, Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hỷ Trần Minh Tài)

Hình: Freepik