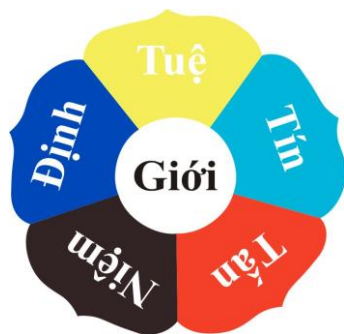


THIỀN VIỆN TÂM THÀNH
TAMTHANH VIPASSANA CENTER

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÓA THIỀN VIPASSANA



Châu Thành - Bến Tre 2014

Tel.: 0944 866 728

Facebook: Thiền Viện Tâm Thành

Mục lục:

PHẦN I:

- I.1. Tiểu sử Thiền Sư Mahasi Sayadaw
- I.2. Vấn đáp về Thiền Minh Sát
- I.3. Phương pháp thực hành Thiền Minh Sát
- I.4. Hướng dẫn trình Pháp

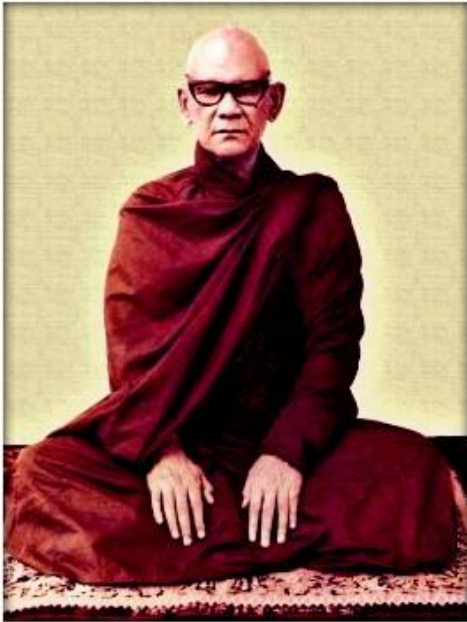
PHẦN II: NỘI QUY

- II.1 Đánh lễ_ Tam quy_ Tám giới
 - 1.1. Bát quan trai giới.
 - 1.2. Vandana _ Đánh lễ.
 - 1.3. Tisaranena _ Tám giới.
 - 1.4. Atthanga Sila _ Tám giới.
- II.2. Một số hướng dẫn cho khóa hành Thiền Minh Sát tích cực.
- II.3. Hướng dẫn trình pháp.
- II.4. Nội quy và lễ lối sinh hoạt của thiền viện.
- II.5. Nội quy thiền đường.
- II.6. Kinh tụng.
 - 6.1. Tụng kinh buổi sáng.
 - 6.2. Tụng kinh buổi tối
 - 2.1. Sám hối.
 - 2.2. Rải tâm từ.
 - 2.3. **PAÑCA GUṆA PŪJĀ**
 - 2.4. Phát nguyện và hồi hướng.
- 6.3. Tụng sau pháp thoại.
- II.7. Thời gian biểu khóa tu.

PHẦN I:

THIÊN MINH SÁT (VIPASSANA) CỦA PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY (THERAVADA) THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH CỦA THIÊN SƯ MAHASI SAYADAW

I.1. TIỂU SỬ THIÊN SƯ MAHASI SAYADAW



Mahasi Sayadaw (1904-1982), tu sĩ Phật giáo Theravada (Phật giáo Nguyên Thủy) Miến Điện và là thiền sư nổi tiếng dạy Thiền Minh Sát (còn được gọi là Thiền Tuệ, Thiền Quán, Thiền Tứ Niệm Sú, Thiền Vipassana - Insight Meditation) khắp Châu Á và Châu Âu. Phương pháp của ngài là buộc định vào

cảm giác phồng xẹp của bụng theo hơi thở, cùng với sự quan sát mọi cảm thọ và tâm.

Mahasi Sayadaw sinh năm 1904 tại làng Seikkhun, bắc Miến Điện. Đi tu từ năm 12 tuổi, thọ giới tỳ kheo năm 20 tuổi với pháp danh U Sobhana. Sau nhiều chục năm học tập ngài vượt qua các kì thi khảo hạch rất khắt khe về kinh tạng Theravada, được bổ nhiệm chức vị pháp sư (Dhammācariya) vào năm 1941. Từ 1931, U Sobhana đã tích cực thực hành Thiền Minh Sát với Thầy mình là Mingun Jetawun Sayadaw. Năm 1938 U Sobhana bắt đầu dạy Thiền Minh Sát tại chùa Mahasi và được mọi người biết đến như Thiền sư Mahasi Sayadaw. Năm 1947, Thủ tướng Miến Điện U Nu mời ngài Mahasi về dạy cho một trung tâm Thiền mới mở tại Yangon, nơi mà về sau trở thành Mahasi Sasana Yeiktha. Năm 1954 Mahasi Sayadaw tham dự lần kết tập Kinh điển lần thứ sáu, bắt đầu từ ngày 17 tháng năm 1954 và kéo dài trong hai năm cho đến 1956. Ngài giữ vị trí của vị Thầy sát hạch (Questioner) và Biên tập cuối cùng (Final Editor), tức chính là vị trí của Maha Ca Diếp trong lần kết tập thứ nhất, ba tháng sau khi Phật nhập diệt. Kì kết tập kinh điển lần thứ sáu đã qui tụ khoảng 2.500 vị tỳ khưu trưởng lão từ tám nước: Myanmar, Sri Lanka, Thailand, India, Nepal, Laos, Cambodia, Việt Nam. Tăng Già của Đạo Phật Nguyên Thủy Việt Nam tham gia lần kết tập thứ sáu này có Hòa Thượng Bửu Chơn, HT Hộ Tông, HT Giới Nghiêm

Ngài Mahasi đã thiết lập rất nhiều trung tâm thiền khắp đất nước Miến Điện cũng như ở Sri Lanka ,

Indonesia , Thailand . Năm 1979, ngài Mahasi bắt đầu phổ biến pháp Thiền Minh Sát dưới tên Vipassana hay Insight Meditation sang phương Tây tại những Trung tâm mới thành lập như IMS (Insight Meditation Society) ở Barre, Massachusettes, USA. Chuyến đi này kéo dài nhiều tháng sang nhiều quốc gia và qua nhiều tiểu bang tại Mỹ, nhờ đó gây một phong trào sôi nổi kéo những người hành thiền nhiều nơi trên thế giới đổ xô về học thiền tại trung tâm thiền của ngài tại Yangon . Ba năm sau đó vào ngày 14 tháng 08 năm 1982, Ngài Mahasi Sayadaw viên tịch, sau một cơn đột quỵ, để lại nhiều tiếc thương cho rất đông người kính ngưỡng ngài.

Ngài Mahasi Sayadaw đã viết rất nhiều sách cho Phật Giáo Miến Điện, đặc biệt về Thiền Minh Sát. Ngài cũng dịch Thanh Tịnh Đạo Luận sang tiếng Miến. Tác phẩm bằng tiếng Anh gồm có:

Practical Vipassana Exercises, Satipatthana Vipassana Meditation, The Progress of Insight—an advanced talk on Vipassana, Thoughts on the Dhamma ...

Ngày nay phương pháp Thiền Minh Sát của Mahasi Sayadaw được tiếp tục với các học trò xuất chúng:

Freda Bedi, G. V. Desani, Joseph Goldstein, Anagarika Munindra, Achan Sobin S. Namto, Sayādaw U Pandita (Panditārāma), Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Chanmyay Sayādaw (U Janakabhivamsa), Rodney Smith, Ashin Jinarakkhita, Ajahn Tong

Sirimangalo, Sayadaw U Lakkhana, Sayadaw U Silananda ...và rất nhiều tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy Theravada khác.

(Nguồn: <http://www.aimwell.org/Photos/Sangayana/sangayana.html>, <http://flickr.com/photos/dhammasociety/>

<http://www.phatgiaonguyenthuy.com/news-142/Hoa-thuong-Thiensu-MAHASI-SAYADAW.html>)

I.2. VẤN ĐÁP VỀ THIỀN MINH SÁT

Sayadaw U Silananda

Tỳ kheo Khánh Hỷ chuyển dịch

1. Do đâu mà có Thiền Minh Sát?

Thiền Minh Sát là một loại thiền căn bản và chính yếu của Phật Giáo Nguyên Thủy.

2. Vipassana nghĩa là gì?

Chữ "Vipassana" được chia làm hai phần "Vi" có nghĩa là "bằng nhiều cách"; và "Passana" có nghĩa là "nhìn thấy". Vậy "Vipassana" có nghĩa là thấy được bằng nhiều cách khác nhau. (Minh sát).

3. Thiền Minh Sát đem lại lợi ích gì cho tôi?

Mục tiêu tối hậu của Thiền Minh Sát là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm. Trước khi đạt được mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích thực tại như sẽ có được một tâm hồn bình an và tĩnh lặng và có đủ khả năng để chấp nhận những gì xảy ra đến cho mình. Thiền

Minh Sát giúp ta nhìn sự vật đúng thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền minh sát bạn sẽ chính mình thấy được sự sinh và diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời bạn cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong tâm và thân bạn. Bạn sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến cho bạn với một tư thái an nhiên chứ không bị xao động hay xúc cảm và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn.

4. Người nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Thiền Minh Sát là phương thuốc để chữa trị các chứng bệnh của tâm, những bệnh nằm dưới dạng thức các phiền não như: Tham, Sân, Si ... Hầu như chúng ta lúc nào cũng mang những tâm bệnh này, vì vậy ít nhiều chúng ta cũng phải cần đến Thiền Minh Sát.

5. Khi nào cần phải hành Thiền Minh Sát?

Vì phiền não luôn luôn sát cánh với chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực hành Thiền Minh Sát. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát.

6. Phải chăng chỉ có Phật tử mới hành Thiền Minh Sát được?

Không có yếu tố tôn giáo trong Thiền Minh Sát. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Bạn chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm bạn trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

7. Thiền Minh Sát có khó thực hành không?

Cũng khó mà cũng dễ. Thiền Minh Sát nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn luôn vọng động. Khi hành thiền chính bạn sẽ thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải dễ, bởi vì rất khó kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Mặt khác, Thiền Minh Sát cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn lễ nghi công phu hay phải học hỏi nhiều mới có thể thực hành. Bạn chỉ cần ngồi xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được.

8. Thực hành Thiền Minh Sát có đòi hỏi điều kiện tiên quyết gì không?

Bạn cần phải thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng tuân theo lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ. Bởi vì nếu bạn không thực hành đúng thì bạn sẽ không gặt hái trọn vẹn lợi ích của thiền. Bạn cũng cần phải tin tưởng vào việc hành thiền, tin tưởng thiền sư, có một tâm hồn cởi mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem lại cho bạn. Đức kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Khi hành thiền bạn phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và bạn sẽ phải đương đầu với cái tâm của bạn. Bạn phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc

hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quấy nhiễu bạn khiến bạn không thể chú tâm vào đề mục được. Một điều rất quan trọng cần nhớ là bạn phải giữ giới luật thật trong sạch, vì nếu giới không trong sạch thì không thể nào đạt được sự chú tâm hay có được sự bình an của tâm hồn. Khi làm điều gì sau đó bạn sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc bạn đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến bạn khó đạt được sự trụ tâm.

9. Cần phải có những chuẩn bị gì để hành Thiền Minh Sát?

Thực ra bạn chẳng cần phải cụ bị gì cả. Những thứ bạn cần chỉ là một chỗ thuận tiện để bạn có thể ngồi nhắm mắt và chú tâm vào đề mục. Nói như thế không có nghĩa là bạn không thể dùng gối, đôn ngồi, ghế hay những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền bạn cũng cần phải có một vài sự thoải mái tối thiểu nào đó. Nếu bạn không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì bạn cũng không nên tạo cho mình quá thoải mái. Vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng, thụ động sẽ phát sinh dẫn đến sự buồn ngủ.

10. Phải giữ tư thế nào khi hành Thiền Minh Sát?

Giữ tư thế nào cũng được. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thực hành Thiền Minh Sát, miễn sao bạn tỉnh thức là được.

11. Lúc hành thiền có nhất thiết ngồi xếp bằng không?

Mặc dầu theo thói quen hay theo truyền thống, lúc hành thiền, thiền sinh ngồi xếp bằng trên sàn, nhưng không nhất thiết phải thế. Bạn có thể ngồi cách nào mà bạn thấy có thể giúp bạn ngồi lâu và thoải mái là được. Điều quan trọng trong Thiền Minh Sát là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế.

12. Có phải nhắm mắt trong lúc thiền không?

Nhắm mắt được thì tốt nhưng bạn có thể mở mắt nếu bạn thích. Cách nào bạn thấy ít bị phóng tâm là được. Nhưng nếu trong lúc mở mắt bạn chợt để ý nhìn vật gì thì bạn phải biết rằng mình đang "thấy" và ghi nhận nó, điều thiết yếu là đạt được sự trụ tâm chứ việc nhắm hay mở mắt lúc hành thiền không quan trọng.

13. Lúc hành thiền, tay nên để như thế nào?

Không có một luật lệ bó buộc nào về việc để tay trong lúc hành thiền minh sát. Tay bạn đặt thế nào cũng được. Thường người ta hay ngồi xếp bằng; đặt tay này lên tay kia để trước bụng, trên hai đùi. Bạn cũng có thể đặt hai tay bạn lên hai đầu gối nếu bạn muốn.

14. Thời gian hành thiền kéo dài bao lâu?

Điều đó tùy thuộc vào khả năng mỗi người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì thật tốt, nhưng lúc đầu bạn chưa thể ngồi được một giờ bạn hãy ngồi chừng 30 hay 15 phút rồi dần dần kéo dài thời gian ngồi thiền ra cho đến khi bạn có thể ngồi lâu hơn. Nếu bạn có thể ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì bạn có thể ngồi được hai hay ba tiếng đồng hồ.

15. Có cần phải thực tập hằng ngày không?

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta không dành một ít thì giờ trong ngày để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Mỗi sáng nên dành một khoảng thời gian để ngồi thiền vì lúc ban sáng thân và tâm bạn đã được an nghỉ, bạn không còn phải lo lắng băn khoăn về những việc đã xảy ra trong ngày trước. Thiền lúc tối trước khi đi ngủ cũng tốt. Nhưng lúc nào bạn cũng có thể hành thiền được. Nếu bạn tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày bạn sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp và lợi ích hơn.

16. Hành Thiền Minh Sát có cần phải có thiền sư không?

Điều này rất quan trọng. Bất kỳ học một môn học mới nào bạn cũng đều cần phải có thầy chỉ dạy. Nhờ những lời chỉ dẫn của thầy bạn có thể đạt kết quả nhanh và đi đúng đường. Bạn cần có một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho bạn, vì thầy sẽ giúp bạn điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn bạn lúc bạn gặp phải những trở ngại trong lúc hành thiền. Nhiều thiền sinh nghĩ rằng mình đã tiến triển trong thiền nhưng thực ra họ chưa đạt được chút tiến bộ nào, lại cũng có nhiều thiền sinh nghĩ rằng việc hành thiền của mình không có kết quả hay không có chút tiến bộ nào trong khi đó thì họ đã tiến triển rất nhiều. Chỉ có vị thiền sư mới có thể biết được mức độ tiến bộ của bạn để điều chỉnh và hướng dẫn bạn trong những lúc cần thiết. Nếu bạn không tìm ra thiền sư bạn có thể nhờ vào sách, nhưng không một cuốn sách nào có

thể hoàn toàn thay thế cho một vị thầy. Bạn có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều hướng dẫn trong sách, nhưng bạn phải cần thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy nữa, mới có thể đạt được thành quả khả quan.

17. Có thể áp dụng Thiền Minh Sát vào đời sống hàng ngày không?

Bạn có thể "tỉnh thức" trong mọi tác động bạn đang làm. Bất kỳ bạn đang làm việc, đang đi, đang nói, v.v..., bạn đều có thể thiền. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc ngồi thiền hay lúc đang theo một khóa thiền tập nhiều ngày, nhưng nói chung trong lúc hoạt động bạn vẫn tỉnh thức được. Áp dụng thiền minh sát vào đời sống bạn có thể đối phó với chính bạn một cách có hiệu quả.

18. Thế nào là một khóa thiền tập?

Khóa thiền tập giúp cơ hội cho bạn được thực tập thiền một cách tích cực và nỗ lực hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh và sự hướng dẫn của vị thiền sư kinh nghiệm. Mọi việc bạn làm trong khóa thiền tập đều là đề mục hành thiền.

19. Khóa thiền tập tổ chức ra sao?

Ngày thiền tập bạn sẽ thực hành Thiền Minh Sát liên tục, hết ngồi (thiền) lại đi (thiền), hết đi lại ngồi ... Thiền tọa và thiền hành (hoặc kinh-hành) cứ xen kẽ liên tục như thế. Vào buổi chiều hoặc tối sẽ được nghe giảng pháp và trình pháp với thầy. Nhờ ở sự tỉnh thức trong mọi hoạt động trong ngày mà việc thực tập thiền quán

được liên tục tiến triển. Trong thời gian thiền tập phải tuyệt đối giữ im lặng. Khóa thiền tập có thể kéo dài một ngày, hai ngày cuối tuần, một tuần, 10 ngày, một vài tháng hay lâu hơn.

20. Tại sao phải tham dự khóa thiền tập?

Nỗ lực tinh tấn thực hành thiền liên tục trong khóa thiền tập khiến tâm bạn được an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần yếu cho việc phát sanh trí tuệ, nên khóa thiền tập là cơ hội tốt nhất giúp bạn tự thân thấy được thực tướng của mọi vật.

Câu mong tất cả chúng sanh được an vui và hạnh phúc.

I.3. PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH THIỀN MINH SÁT (VIPASSANA)

Thời Pháp do Ngài Mahàsi Sayàdaw thuyết giảng cho một nhóm đệ tử mới, tại Thiền Viện Sàsana Yeiktha, Rangoon, Miến Điện.

U Nyi Nyi phiên dịch từ Miến sang Anh ngữ

Phạm Kim Khánh chuyển dịch từ Anh sang Việt ngữ

Thực hành Thiền Minh Sát là cố gắng thấu hiểu rõ ràng và chính xác bản chất của những hiện tượng tâm-vật-lý đang diễn tiến bên trong chính bản thân mình. Hiện tượng vật lý là những sự vật hay những gì quanh mình mà ta cảm nhận rõ ràng. Toàn thể châu thân của mình mà ta cảm nhận rõ ràng hợp thành một nhóm những tính chất vật lý (*rùpa*, sắc, hay phân vật chất). Hiện tượng tâm linh là những sinh hoạt của tâm, hay sự hay biết (*nàma*, danh, hay phần tinh thần). Ta cảm nhận rõ ràng những danh-sắc này mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc nghĩ đến. Phải tỉnh giác hay biết nó bằng cách quan sát và ghi nhận, "thấy, thấy", "nghe, nghe", "hửi mùi, hửi mùi", "nếm vị, nếm vị", "sờ đụng, sờ đụng" hoặc "suy tư, suy tư".

Mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc suy nghĩ phải ghi nhận những sự việc này. Nhưng vào giai đoạn sơ cơ trong pháp hành ta không thể ghi nhận đầy đủ tất cả những sự việc xảy ra. Do đó, nên bắt đầu ghi nhận những gì phát hiện hiển nhiên và dễ cảm nhận.

Khi thở thì bụng phồng lên và xẹp xuống. Đó là cử động hiển nhiên. Đó là tính chất vật lý gọi là *vayodhātu* nguyên tố di động trong vật chất [1], thường được gọi là nguyên tố gió.

Nên bắt đầu ghi nhận di động ấy, tâm chăm chú theo dõi quan sát bụng. Ta sẽ thấy bụng phồng lên khi thở vô và xẹp xuống khi thở ra. Trạng thái phồng lên phải được ghi nhận thâm, "phồng, phồng", và di động xẹp xuống, "xẹp, xẹp". Trong trường hợp không thấy rõ ràng trong tâm cái bụng phồng lên và xẹp xuống bằng cách ghi nhận thâm thì

hành giả có thể dùng hai bàn tay đặt lên bụng. Không nên sửa đổi lối thở, cứ thở tự nhiên như thường. Không nên thở chậm lại hay mau lên. Cũng không nên thở mạnh hay yếu hơn. Bởi vì khi thay đổi lối thở như vậy thì hành giả sẽ chóng mệt. Cứ thở đều đặn như thường và ghi nhận trạng thái phồng lên và xẹp xuống của cái bụng -- ghi nhận thầm chứ không nói ra lời.

Trong pháp hành Thiền Minh Sát (*Vipassanà*), bắt luận danh từ nào mà ta nói lên, hay tên nào mà ta gọi đến, cũng không thành vấn đề. Vấn đề thật sự là hay biết hoặc cảm nhận. Ta phải ghi nhận cái bụng phồng lên khi nó mới bắt đầu nổi lên, và liên tục theo dõi di động của bụng cho đến khi nó không còn phồng lên nữa, cũng rõ ràng giống như ta nhìn thấy và theo dõi cử động phồng lên bằng mắt. Khi bụng xẹp xuống cũng vậy, ghi nhận di động của bụng từ đầu đến cuối. Phải ghi nhận như thế nào mà sự hay biết của ta và sự di động của bụng đồng thời phát hiện cùng một lúc. Cử động và tâm hay biết phải trùng hợp với nhau giống như chọi viên đá vào tường. Đá và tường chạm nhau cùng một lúc. Cùng thế ấy, hành giả ghi nhận cử động xẹp xuống của bụng.

Trong khi ghi nhận cử động của bụng như thế thì tâm hành giả có thể phóng đi nơi khác. Sự kiện này cũng phải được ghi nhận liền bằng cách nói thầm, "phóng tâm, phóng tâm". Khi ghi nhận như vậy một hoặc hai lần thì tâm ngừng phóng đi và hành giả trở lại bụng phồng xẹp. Nếu tâm phóng đến một nơi nào, ghi nhận, "đến, đến", rồi trở về phồng xẹp. Nếu hành giả tưởng tượng gặp một người nào,

ghi nhận, "gặp, gặp", rồi trở về phòng xếp. Nếu hành giả tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào thì cũng ghi nhận, "nói chuyện, nói chuyện".

Tóm tắt, bất luận ý nghĩ hay suy tư nào phát sanh đến cũng phải được hành giả tỉ mỉ ghi nhận. Nếu tưởng tượng, ghi nhận "tưởng tượng, tưởng tượng". Nếu suy nghĩ, "suy nghĩ". Nếu toan tính, "toan tính". Nếu nhận thấy, "nhận thấy". Nếu suy tư, "suy tư". Nếu cảm nghe hạnh phúc, "hạnh phúc". Nếu nhàm chán, "nhàm chán". Nếu cảm nghe bằng lòng, "bằng lòng". Nếu buồn phiền, "buồn phiền". Sự ghi nhận tất cả những sinh hoạt của tâm như vậy được gọi là *cittànupassanà*, niệm tâm, hay tâm quán niệm xứ. Vì thiếu sót, không ghi nhận những sinh hoạt của tâm như vậy nên ta có khuynh hướng đồng hóa sinh hoạt tâm linh ấy với một người, một cá nhân. Thấy tâm là người, người là tâm, tâm vài người là một. Ta có khuynh hướng nghĩ rằng chính "Ta" đang tưởng tượng, suy tư, toan tính, hiểu biết v.v... Ta nghĩ rằng có một người sống và suy tư từ bé đến lớn. Đúng ra thì không có một người như vậy hiện hữu. Thay vì một người, xem như một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, chỉ có hành vi của tâm liên tục nối tiếp. Vì lẽ ấy ta phải ghi nhận những sinh hoạt tâm linh và thấu đạt thực tướng của nó, hiểu biết đúng như thật sự nó là vậy. Vì lẽ ấy phải ghi nhận tất cả và mỗi hành vi của tâm, ngay lúc nó khởi phát. Khi được ghi nhận như vậy thì nó có khuynh hướng tan biến. Chừng đó hành giả quay trở về phòng xếp.

Tọa thiền, khi ngồi một lúc lâu hành giả cảm nghe người tê cứng hoặc nóng. Phải thận trọng ghi nhận những

cảm giác ấy. Cùng thể ấy, phải ghi nhận những cảm giác đau đớn, khó chịu, và mệt mỏi. Tất cả những cảm giác ấy là *dukkhavedanà*, thọ khổ, và sự ghi nhận ấy là *vedanànupassanà*, niệm thọ, hay thọ quán niệm xứ. Vì thiếu sót không ghi nhận những cảm thọ ấy nên ta có khuynh hướng nghĩ rằng "Tôi" bị tê cứng, "Tôi" cảm nghe nóng, "Tôi" đau nhức. Mới vừa rồi "Tôi" nghe thoải mái dễ chịu. Giờ đây "Tôi" cảm nghe bức bối với những cảm giác khó chịu này. Đồng hóa cảm giác với tự ngã là lầm lạc. Trong thực tế không có "Tôi" mà chỉ có những cảm giác khó chịu liên tục nối tiếp. Một cảm giác khó chịu mới, kế tiếp liền theo cảm giác khó chịu trước.

Cũng như những xung lực của luồng điện làm phức sáng bóng đèn điện, mỗi khi có sự tiếp xúc khó chịu trong thân thì những cảm giác khó chịu nối tiếp phát sanh, cái này tiếp liền theo cái khác. Những cảm giác ấy phải được chăm chú ghi nhận một cách tỉ mỉ, đầu đó là cảm giác tê cứng, nóng, hoặc đau nhức. Vào lúc sơ cơ, khi mà hành giả mới bắt đầu tập hành thiền, những cảm giác khó chịu ấy có thể có khuynh hướng gia tăng và thúc giục hành giả nảy sanh ý muốn xoay trở, đổi thay tư thế ngồi. Phải ghi nhận ý muốn ấy, và sau đó trở lại trạng thái tê cứng v.v...

"Hạnh nhẫn nhục dẫn đến Niết Bàn". Thành ngữ này rất thích nghi vài công trình hành thiền. Phải nhẫn nhục. Nếu ta cứ xoay trở hay mãi mãi đổi thay lối ngồi vì không thể nhẫn nhục chịu đựng những cảm giác tê cứng, đau nhức hay nóng, thì không thể phát triển tâm định (*samàdhi*). Nếu không định ắt không tiến đến Tuệ Minh Sát, và không có

trí tuệ ắt không chứng đắc Đạo (*Magga*, con đường dẫn đến Niết Bàn), Quả (*Phala*, thành quả của con đường) và Niết Bàn. Vì lẽ ấy hạnh nhẫn nhục là tối quan trọng và rất cần thiết trong pháp hành. ở đây, phần lớn là nhẫn nhục chịu đựng những cảm giác khó chịu của thân như tê cứng, nóng nực và đau nhức. Khi cảm giác ấy phát sanh, ta không nên vội gián đoạn thời thiền tập và đổi thay thế ngồi. Phải nhẫn nhục kiên trì và ghi nhận, "tê cứng, tê cứng", hoặc "nóng, nóng". Nếu đó là những cảm giác không đến đổi quá khó chịu đựng, khi ta nhẫn nhục niệm như thế thì nó sẽ tan biến. Đến khi tâm an trụ của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc thì dầu cảm giác thật khó chịu đi nữa cũng có khuynh hướng tan mất dần. Khi đó trở về niệm phòng xep ở bụng.

Nếu, mặc dầu đã gia công ghi nhận như vậy một lúc lâu mà cảm giác khó chịu càng gia tăng thì lẽ dĩ nhiên, hành giả phải thay đổi thế ngồi. Trước tiên, phải ghi nhận ý muốn, "muốn đổi thế ngồi, muốn đổi thế ngồi". Nếu dờ tay lên, ghi nhận, "dờ tay, dờ tay". Tay cử động, ghi nhận, "cử động, cử động". Sự đổi thay thế ngồi này phải được thực hiện nhẹ nhàng, chậm chạp và luôn luôn chăm chú ghi nhận, "dờ tay, dờ tay", "cử động, cử động", và "đứng, đứng". Khi thân người nghiêng về phía trước để ngồi dậy, ghi nhận, "nghiêng mình, nghiêng mình". Nếu dờ chân, "dờ chân, dờ chân". Chân bước tới, ghi nhận, "bước tới, bước tới". Đặt chân xuống, "hạ chân xuống, hạ chân xuống". Nếu ngồi yên, trở về bụng và niệm phòng xep. Phải luôn ghi nhận, ghi nhận liên tục, không để gián đoạn giữa hai điềm ghi nhận mà chỉ có sự tiếp nối. Ghi nhận này nối

tiếp ghi nhận trước, trạng thái tâm định (*samàdhi*) này vừa dứt, tức thì có trạng thái tâm định (*samàdhi*) khác tiếp theo không gián đoạn. Sự hay biết trước vừa qua, liền có sự hay biết khác nối tiếp. Chỉ đến chừng ấy trạng thái tâm hay biết của hành giả mới đạt đến những giai đoạn nối tiếp hướng đến tâm thuần thực. Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*Magga Nyàna* và *Phala Nyàna*, tuệ giác hiểu biết Con Đường và thành quả của Con Đường) chỉ có thể thành đạt nhờ trạng thái tâm thuần thực như vậy. Tiến trình hành thiền cũng giống như người thời xưa dùng hai khúc gỗ liên tục cọ xát vào nhau để làm ra lửa. Lửa chỉ có thể phát sanh nếu ta kiên trì liên tục cọ xát mạnh hai khúc gỗ vào nhau để tạo sức nóng cần thiết.

Cùng thế ấy, trong pháp hành Thiền Minh Sát hành giả phải ghi nhận một cách liên tục bất luận hiện tượng nào có thể xảy ra, không ngừng nghỉ, không có gián đoạn giữa hai thời điểm mà ta ghi nhận. Thí dụ như cảm giác ngứa phát sanh mà hành giả muốn gãi vì không chịu nổi, cả hai hiện tượng -- ngứa và muốn gãi -- đều phải được ghi nhận liền chứ không phải gãi cho hết ngứa trước rồi mới niệm. Nếu ta kiên trì ghi nhận như thế ấy, thông thường trạng thái ngứa sẽ tan biến. Và trong trường hợp này, trở về ghi nhận phòng, xẹp, ở bụng. Như không hết ngứa, lẽ dĩ nhiên ta phải gãi. Nhưng trước khi đó phải ghi nhận ý muốn gãi và tất cả những cử động trong tiến trình gãi phải được ghi nhận đầy đủ, nhất là khi tay đụng chỗ ngứa, đẩy tới và kéo lui, móng tay quàu nhẹ trên chỗ ngứa v.v... xong rồi quay trở về phòng xẹp ở bụng.

Mỗi khi thay đổi oai nghi, như ngồi rồi đứng hay đứng rồi đi, phải bắt đầu ghi nhận ý định hoặc ý muốn thay đổi oai nghi và liên tục thận trọng ghi nhận chi tiết mỗi cử động như ngồi dậy, dờ tay lên, duỗi tay ra. Phải ghi nhận chi tiết từng cử động, cùng lúc mà ta cử động. Nghiêng mình về phía trước, ghi nhận, "nghiêng mình". Trong khi nhòem thân người lên để đứng dậy, ghi nhận ngay trong lúc ấy. Hãy chăm chú vào tất cả những chi tiết và từ từ ghi nhận, "ngồi dậy, ngồi dậy".

Hành giả phải cử động như người bệnh còn yếu. Người mạnh khoẻ ngồi dậy dễ dàng và nhanh chóng. Người vừa hết bệnh, còn yếu, thì không được vậy, làm gì cũng chậm chạp và nhẹ nhàng. Người bị đau lưng cũng vậy, ngồi dậy từ từ để lưng đỡ đau. Người hành thiền cũng vậy, phải thay đổi oai nghi từ từ và nhẹ nhàng. Chỉ có bằng cách ấy niệm, định, và tuệ mới phát triển tốt đẹp.

Vì lẽ ấy, phải cử động nhẹ nhàng và chậm chạp. Khi ngồi dậy hành giả phải dậy một cách khoan thai, huờn đãi như người bệnh mới khỏi và cùng lúc, phải ghi nhận, "ngồi dậy, ngồi dậy". Không những chỉ có vậy, mà mặc dầu mắt có thấy, phải làm như không thấy. Cùng thế ấy, trong khi hành thiền, tai có nghe nhưng hành giả chỉ chăm chú vào việc ghi nhận, "nghe, nghe", không bận tâm đến những gì mà mình nghe hay thấy. Dầu điều gì lạ lùng hay bất ngờ như thế nào mà ta có thể nghe hay thấy, phải làm như không thấy, không nghe. Chỉ thận trọng ghi nhận.

Khi cử động thân, phải từ từ giống như người bệnh mới khỏi, còn yếu, chậm chạp cử động tay chân, co vào

hoặc duỗi ra, cúi đầu xuống hoặc ngẩng đầu lên. Tất cả những cử động ấy phải được thực hiện nhẹ nhàng, chậm chạp. Khi đang ngồi mà đứng dậy, phải nhóm mình lên từ từ và ghi nhận, "nhóm dậy, nhóm dậy". Khi đứng, thẳng người lên và ghi nhận, "đứng, đứng". Khi nhìn đầu này đầu kia, ghi nhận, "nhìn, nhìn". Khi đi, ghi nhận từng bước đi. Bước chân mặt, ghi nhận "mặt bước". Bước chân trái, ghi nhận, "trái bước". Ta phải tỉ mỉ hay biết tất cả những cử động trong khi nó đang liên tục tiếp diễn, từ khi dờ chân lên đến lúc hạ chân xuống. Ghi nhận từng bước, bước mặt hay bước trái. Đó là phương cách ghi nhận khi đi mau. Khi hành giả đi nhanh và đi một đoạn đường dài thì ghi nhận như vậy là đủ.

Khi đi chậm, tới lui trên đường kinh hành (*cankama*), mỗi bước phải được ghi nhận vào ba giai đoạn: dờ chân lên, đưa chân tới, và hạ chân xuống. Hành giả bắt đầu với hai điểm ghi nhận, dờ chân lên và hạ chân xuống. Phải hay biết rõ ràng cái chân dờ lên. Cùng thế ấy, khi hạ chân xuống phải hay biết rõ ràng cái chân "nặng nề" đặt xuống.

Khi ngồi xuống, ghi nhận chi tiết tất cả những cử động của chân và của tay. Đến lúc ngồi lại yên không còn cử động nào thì trở lại niệm phòng xep ở bụng. Trong khi niệm như vậy mà nghe tay chân tê cứng, hoặc nghe nóng ở một nơi nào trong thân, hãy ghi nhận những cảm giác ấy, rồi trở lại niệm phòng xep. Lúc niệm mà nghe có ý muốn nằm xuống, hãy ghi nhận ý muốn nằm và tất cả những cử động của tay, chân và thân mình trong khi nằm xuống. Dờ tay lên, đưa tay ra, dựa cùi chỏ trên giường, nghiêng mình,

đuỗi chân ra, từ từ đặt mình xuống, nằm, tất cả những cử động ấy phải được ghi nhận tỉ mỉ.

Ghi nhận như vậy khi nghiêng mình nằm xuống thật là quan trọng. Trong khoảng thời gian từ lúc ngồi đến lúc nằm hành giả có thể đắc Đạo Tuệ và Quả Tuệ [2]. Khi Định (*Samādhi*) và Tuệ (*Nyāna*) đã được củng cố vững mạnh thì Đạo Tuệ và Quả Tuệ có thể phát sanh bất luận lúc nào. Chỉ trong một động tác tầm thường như "co tay vào" hay "đuỗi tay ra" những tuệ giác đặc biệt ấy có thể phát sanh bất ngờ, như trường hợp Ngài Ànanda đắc Quả A La Hán.

Trong đêm, trước ngày Kết Tập Tam Tạng Lần Thứ Nhất, Đức Ànanda tận lực kiên trì, gia công hành thiền để thành đạt Đạo Quả A La Hán. Trọn suốt đêm Ngài thực hành pháp *vipassanā*, minh sát, gọi là *kāyagatāsati*, niệm thân. Đi tới lui kinh hành, ghi nhận từng bước, mặt hay trái, dõ chân lên, đưa tới và đặt chân xuống; Ngài ghi nhận từng chi tiết tất cả những gì xảy diễn, ý muốn đi và những động tác của tay chân trong khi đi. Mặc dầu Ngài nỗ lực thực hành như vậy từ đầu hôm đến sáng mà không thành tựu Đạo Quả A La Hán. Vào lúc bình minh, nhận định rằng mình đã cố gắng quá sức trong đêm, cần phải quân bình "Định Căn" (*Samādhindriya*) và "Tấn Căn" (*Viriyaṅdriya*) nên Ngài dừng lại, không đi kinh hành nữa mà vào tịnh thất nằm xuống trong lúc vẫn luôn luôn an trú trong chánh niệm. Ngài ngồi trên giường và ngã lưng nằm. Khi nghiêng mình nằm xuống và tâm ghi nhận, "nằm xuống, nằm

xuống", ngay trong khoảnh khắc ấy Ngài đấng Quả A La Hán.

Trước khi nằm xuống Ngài Ànanda chỉ mới là Tu Đà Hườn (*Sotàpanna*, Nhập Lưu, người mới bước vào dòng suối chảy đến Niết Bàn, người thành đạt giai đoạn đầu tiên trên con đường đến Niết Bàn). Từ Tu Đà Hườn Ngài đấng liên tiếp ba Thánh Đạo và ba Thánh Quả: Tu Đà Hàm (*Sakadàgàmi*, Nhất Lai, tầng Thánh thứ nhì, chỉ còn trở lại thế gian nhiều lắm là một lần), A Na Hàm (*Anàgàmi*, Bất Lai, tầng Thánh thứ ba, không còn trở lại thế gian nữa) và A La Hán (*Arahan*, Ứng Cúng, bậc Thánh cùng tột, giai đoạn cuối cùng của con đường). Ngài thành tựu liên tiếp ba Thánh Quả cao thượng chỉ trong khoảnh khắc. Chúng ta hãy xem gương lành của Ngài Ànanda mà suy gẫm. Đạo Quả cao thượng tuyệt đỉnh có thể được thành tựu bất luận vào lúc nào, không phải mất nhiều thì giờ.

Vì lẽ ấy người hành thiền phải chuyên cần liên tục ghi nhận, đều đặn và không gián đoạn. Không nên ngừng nghỉ, tưởng rằng, "chỉ trong một khoảnh khắc ít ỏi thì không có gì quan trọng". Tất cả những động tác trong khi ngã lưng nằm xuống, sắp xếp tay chân, phải được tỉ mỉ ghi nhận, không bỏ sót chi tiết nào. Khi đã nằm yên, không còn cử động nữa thì trở lại phòng xẹp ở bụng. Dầu đi ngủ trễ cũng vậy, hành giả phải luôn luôn liên tục niệm từng chi tiết. Một người hành thiền thật sự nghiêm chỉnh phải chuyên cần giữ tâm niệm như mình sẽ không ngủ. Vì ấy vẫn tiếp tục chuyên cần ghi nhận cho đến khi ngủ. Nếu thật sự pháp hành vững chắc tốt đẹp và thắng cơn buồn ngủ, người ấy sẽ

không ngủ. Trái lại, nếu buồn ngủ thảng thộ, người ấy sẽ ngủ lúc nào mà không hay biết. Khi cảm nghe buồn ngủ, hành giả phải niệm, "buồn ngủ, buồn ngủ". Nếu nghe mí mắt sụp xuống, ghi nhận, "sụp mí, sụp mí". Nếu nghe nặng nề, "nặng, nặng". Nếu nghe xôn mí, ghi nhận, "mí xôn, mí xôn". Có thể rằng khi ghi nhận như vậy thì cơn buồn ngủ sẽ qua và mí nhẹ nhàng sáng tỏ trở lại. Lúc ấy hành giả ghi nhận, "sáng, sáng" và tiếp tục niệm phòng xệp ở bụng.

Tuy nhiên, dầu hành giả có thể chuyên cần và kiên trì như thế nào, nếu thật sự là buồn ngủ ắt phải đi ngủ. Ngã ra ngủ thì không có gì khó, trong thực tế, quả thật là dễ dàng. Hành giả cứ tiếp tục niệm phòng xệp trong oai nghi nằm, rồi dần dần thiu thiu, mơ màng và ngủ luôn. Vì lẽ ấy người mới tập hành thiền không nên hành nhiều trong oai nghi nằm vì dễ ngủ quên. Nên thực hành trong oai nghi đi và ngồi. Nhưng khi quá trễ về khuya và đã đến giờ ngủ thì hành giả phải tiếp tục niệm trong tư thế nằm, ghi nhận phòng xệp ở bụng. Tự nhiên giấc ngủ sẽ đến.

Giờ ngủ là giờ mà hành giả nghỉ ngơi. Nhưng người hành thiền thật sự nghiêm chỉnh nên rút ngắn bớt thời gian ngủ nghỉ xuống còn độ bốn tiếng đồng hồ. Đó là thời gian "giữa đêm" mà Đức Phật cho phép ngủ nghỉ. Ngủ bốn tiếng là đủ lắm rồi. Nhưng vị hành giả sơ cơ cảm thấy bốn tiếng là không đủ để giữ sức khoẻ thì có thể kéo dài đến năm, hoặc sáu tiếng cũng được. Ngủ sáu tiếng đồng hồ thì rõ ràng là đủ để khỏi mất sức khoẻ.

Khi vừa tỉnh giấc, hành giả nên lập tức niệm trở lại. Vị hành giả thật sự quyết tâm thành tựu Đạo Tuệ và Quả Tuệ phải liên tục chú niệm, chỉ ngừng nghỉ trong khi ngủ mê mà thôi. Ngoài ra, giờ phút nào còn thức thì phải luôn luôn ghi nhận một cách liên tục, không gián đoạn. Vì lẽ ấy, lúc vừa tỉnh giấc hành giả tức khắc bắt đầu ghi nhận trạng thái tâm của mình, "thức, thức". Nếu không kịp hay biết liền lúc vừa thức giấc thì phải bắt đầu niệm phòng xep ở bụng.

Nếu có ý định ngồi lên, phải ghi nhận, "muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy". Rồi tiếp tục ghi nhận những động tác liên tục tiếp nối để ngồi dậy như sắp xếp chân, tay v.v... Khi ngẩng đầu lên, ghi nhận, "ngẩng đầu, ngẩng đầu". Khi ngồi dậy, ghi nhận, "ngồi, ngồi". Nếu có những động tác nào khác nữa của tay hoặc chân, tất cả đều phải được ghi nhận. Nếu không có gì thay đổi mà chỉ ngồi yên, hành giả trở lại niệm phòng xep ở bụng.

Cũng phải thận trọng ghi nhận khi rửa mặt và khi tắm. Thông thường những cử động trong lúc ấy khá mau lẹ. Nếu không niệm hết từng chi tiết cũng phải cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Rồi đến lúc lau mình, mặc quần áo, sắp xếp lại chỗ ngủ, mở cửa phòng đi ra và đóng cửa lại, tất cả đều phải được ghi nhận.

Vào giờ độ ngo, khi hành giả đến trai đường nhìn thấy vật thực bày trên bàn, phải ghi nhận, "nhìn thấy, nhìn thấy". Khi đưa tay đến thức ăn, tay sờ đụng đồ ăn, ngón tay trộn và đưa lên miệng, cúi đầu xuống, đưa thức ăn vào miệng, rồi để tay xuống, ngẩng đầu lên, tất cả những cử

động ấy phải được ghi nhận [3]. Khi nhai đồ ăn, hành giả ghi nhận, "nhai, nhai". Khi biết được vị của thức ăn, ghi nhận, "biết, biết". Trong khi thưởng thức món ăn và nuốt, vật thực xuống đến cuốn họng, hành giả ghi nhận tất cả những sự việc ấy. Đó là phương cách mà người hành thiền phải ghi nhận trong khi ăn một miếng. Vị ấy tiếp tục ghi nhận như vậy trong mỗi miếng ăn, lặp đi lặp lại, hết miếng này đến miếng khác. Khi ăn canh, tất cả những cử động như đưa tay ra, lấy muống cầm trên tay, múc nước canh v.v... tất cả đều phải được ghi nhận tỉ mỉ. Ghi nhận đầy đủ như vậy trong buổi ăn quả thật không phải là việc dễ làm, vì có rất nhiều chi tiết để quan sát và ghi nhận. Vị hành giả còn sơ sơ ắt phải bỏ quên nhiều điều, nhưng hãy quyết tâm cố gắng, ghi nhận đầy đủ. Lẽ dĩ nhiên là vị ấy không thể tránh những sơ xuất và bỏ sót chi tiết. Nhưng, tâm định (*samàdhi*) càng vững mạnh vị ấy càng dễ dàng theo dõi một cách chặt chẽ tất cả những gì xảy diễn.

Đúng thật là Sư (tức Ngài Mahàsi) đã nêu ra quá nhiều sự việc mà hành giả cần phải ghi nhận, nhưng nếu tóm tắt thì chỉ có một vài điều thiết yếu. Khi đi mau, niệm, "mặt bước", "trái bước", rồi khi đi chậm, thêm vào "dờ lên", "đặt xuống". Lúc ngồi lại yên, chỉ niệm phòng xep ở bụng. Cùng thế ấy khi nằm, nếu không có gì đặc biệt xảy ra, chỉ niệm phòng xep. Vào lúc ấy, nếu tâm phóng, ghi nhận sinh hoạt của tâm vừa khởi hiện rồi trở về phòng xep. Cũng ghi nhận những cảm giác tê cứng, đau nhức, mỏi hoặc ngứa, mỗi khi nó vừa sanh khởi, rồi trở về phòng xep. Cùng thế ấy, ghi nhận mỗi khi co tay vào, duỗi tay ra, hoặc bất luận cử động nào khác của tay, chân, hoặc khi ngẩng

đầu lên, nghiêng mình hay ngồi ngay thẳng, rồi trở về phòng xẹp ở bụng.

Khi liên tục chuyên cần chú niệm như vậy một ít lâu hành giả sẽ thuần thục dần dần và ngày càng ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn. Lúc mới tập thiền tâm hành giả phóng đi nơi này nơi khác và hành giả bỏ sót, quên niệm nhiều việc. Nhưng, không nên thất vọng. Người nào mới tập thiền cũng gặp khó khăn trở ngại ấy. Dần dần rồi mình sẽ quen và hay biết liền khi tâm phóng, và như vậy cho đến khi tâm an trụ, không còn phóng nữa. Chừng đó tâm sẽ kiên cố vững chắc trên đề mục, tức trên đối tượng của sự chú tâm. Tâm niệm và đề mục khởi sanh cùng một lúc, như khi niệm phòng xẹp, tâm ghi nhận và bụng di động phát sanh một lượt. Khi phòng cũng như lúc xẹp.

Đối tượng vật chất của sự chú tâm -- trong trường hợp này là cái bụng phòng xẹp -- và tâm ghi nhận, phát sanh đồng thời, gắn liền như một cặp. Trong sự phát sanh trùng hợp của cặp "niệm và đối tượng", chỉ có đối tượng vật chất của sự chú tâm và tâm ghi nhận. Vào đúng lúc, hành giả sẽ tự bản thân thật sự chứng nghiệm. Trong khi ghi nhận trạng thái phòng lên và xẹp xuống của bụng, một lúc nào hành giả sẽ phân biệt rõ ràng rằng bụng phòng lên là hiện tượng vật lý, và sự ghi nhận -- tức sự hay biết cái bụng phòng lên -- là hiện tượng tâm linh. Cùng thế ấy, bụng xẹp xuống là hiện tượng vật lý và sự ghi nhận là hiện tượng tâm linh. Như vậy, hành giả sẽ chứng nghiệm rành mạch sự phát sanh từng cặp của những hiện tượng tâm-vật-lý. Do đó, mỗi khi ghi nhận hành giả sẽ tự bản thân hiểu biết tận

tường rằng chỉ có những đặc tính vật lý -- đối tượng của sự hay biết, hoặc đối tượng của sự chú tâm -- và những đặc tính tâm lý, ghi nhận hiện tượng vật lý ấy. Sự hiểu biết rành rẽ và tận tường ấy được gọi là *Nāmarūpa Pariccheda Nyāna*, Tuệ Phân Tích Danh Sắc, bước đầu của *Vipassanā Nyāna*, Tuệ Minh Sát. Vững chắc đạt đến tuệ giác này là mức tiến rất quan trọng. Khi hành giả tiếp tục chuyên cần chú niệm, tuệ giác thấu triệt và phân biệt rõ ràng nguyên nhân và hậu quả sẽ phát sanh, gọi là *Paccaya Pariggaha Nyāna*, Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên.

Hành giả vẫn tiếp tục ghi nhận và tự bản thân kinh nghiệm rằng những gì khởi sanh ắt phải nhanh chóng hoại diệt. Người không hiểu biết ngỡ rằng cả hai hiện tượng, vật chất và tâm lý, mãi mãi tồn tại suốt đời, từ bé đến lớn. Trong thực tế không phải vậy. Không có hiện tượng nào vĩnh cửu thường còn. Tất cả các hiện tượng đều khởi sanh và hoại diệt một cách rất nhanh chóng, không tồn tại được đến thời gian một nháy mắt. Vị hành giả sẽ tự mình nhận thức điều này trong khi liên tục chú niệm. Vị ấy sẽ nhận định rõ rệt và tin chắc trạng thái vô thường của tất cả mọi hiện tượng. Niềm tin vững chắc ấy được gọi là *Aniccānupassanā Nyāna*, tuệ giác phát sanh do quán niệm về đặc tướng vô thường của vạn pháp.

Tiếp theo tuệ này là *Dukkhanupassanā Nyāna*, nhận thức rằng tất cả những gì vô thường là đau khổ. Trong lúc ấy cũng có thể hành giả đang chứng nghiệm đủ loại khó chịu trong thân mình và nhận thức rằng thân này chỉ là nơi

tàng trừ đau khổ. Đó cũng là *Dukkhanupassanà Nyàna*, tuệ giác phát sanh do quán niệm về đặc tướng đau khổ.

Kẻ đó hành giả tự bản thân chứng nghiệm và nhận thức chắc chắn rằng tất cả những hiện tượng tâm-vật-lý ấy tự nó phát sanh, chứ không phải được sanh ra do ý muốn của ai. Những hiện tượng ấy không cấu hợp thành một cá nhân hay một "thực thể-tự ngã" nào. Sự chứng ngộ ấy là *Anattànupassanà Nyàna*, tuệ giác phát sanh do quán niệm về đặc tướng vô ngã.

Mài miệt chuyên cần như vậy, đến lúc chứng ngộ vững chắc rằng tất cả những hiện tượng ấy là vô thường, khổ, vô ngã, hành giả sẽ đắc Niết Bàn. Tất cả chư Phật trong quá khứ, chư vị A La Hán và các bậc Thánh Nhân cũng đều nhờ noi theo chính con đường ấy mà chứng đắc Niết Bàn. Tất cả những vị đang hành thiền ở đây phải nhận thức rằng trong giờ phút hiện tại này mình đang đi trên con đường quán niệm (*Sati-Patthàna*, Niệm Xứ) để thành tựu trọn vẹn ước nguyện chứng ngộ Đạo Tuệ (*Magga Nyàna*), Quả Tuệ (*Phala Nyàna*) và Niết Bàn Pháp (*Nibbàna Dhamma*), tùy hợp theo trạng thái chín mùi của những Ba La Mật (*Pàramis*) mà mình đã tạo. Quý vị hành giả phải cảm nghe sung sướng về điều mình đang làm với triển vọng chứng nghiệm tâm Định cao thượng (*Samàdhi*, tâm vắng lặng mà hành giả thành đạt do nhờ an trụ nhất điểm) và Tuệ Giác (*Nyàna*, tri kiến siêu thế, hay trí tuệ) mà xưa kia chư Phật, chư vị A La Hán và các bậc Thánh Nhân đã chứng nghiệm. Đó là những gì mà trước kia họ chưa từng chứng nghiệm.

Trong một thời gian không lâu lắm họ sẽ tự bản thân chứng nghiệm Đạo Tuệ, Quả Tuệ, và Niết Bàn mà chư Phật, chư vị A La Hán và các bậc Thánh Nhân đã chứng nghiệm. Trong thực tế, họ có thể chứng đắc trong vòng một tháng, hoặc hai mươi ngày, hoặc mười lăm ngày cần mẫn chú niệm. Những vị đã có đầy đủ Ba La Mật thật sự đặc biệt có thể chứng đắc các pháp cao thượng ấy trong vòng bảy ngày.

Như vậy, quý vị hành giả hãy yên tâm tin tưởng rằng mình sẽ chứng đắc các pháp cao thượng ấy trong thời gian nói trên và sẽ vượt qua khỏi những trói buộc của *Sakkàya ditthi*, Thân Kiến, và *Vicikicchà*, Hoài Nghi, và tránh khỏi hiểm họa phải tái sinh vào các khổ cảnh. Hành giả nên tiếp tục tu niệm và gia công hành thiền trong niềm tin vững chắc.

Ước mong tất cả quý vị thiện sinh có thể hành thiền tốt đẹp và nhanh chóng chứng đắc Niết Bàn mà chư Phật, chư vị A La Hán và chư Thánh Nhân đã chứng ngộ.

Sàdhu! Sàdhu! Sàdhu!

Lành Thay! Lành thay! Lành thay!

Phật ngôn (Kinh Pháp cú)

Sabbe sankhàrà aniccà'ti

Yadà pannàya passatì

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiya.

"Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường". Khi sáng suốt nhận thức phân biệt điều này, Ta nhàm chán phiền não.

Đó là con đường trong sạch (Thanh Tịnh Đạo)"

Sabbe sankhàra dukkhà'ti

Yadà pannàya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyà.

"Tất cả các pháp hữu vi đều đau khổ" Khi sáng suốt nhận thức phân biệt điều này, Ta nhàm chán phiền não. Đó là con đường trong sạch (Thanh Tịnh Đạo)"

Sabbe dhammà anattà'ti

Yadà pannàya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyà.

"Tất cả các pháp đều vô ngã" Khi sáng suốt nhận thức phân biệt điều này, Ta nhàm chán phiền não. Đó là con đường trong sạch (Thanh Tịnh Đạo)"

Hồi Hương

Nguyện hồi hương mọi công đức và phước báu tới:

* Tất cả chư Thiên, chư Phạm Thiên và chư Long Vương cùng khắp mười phương thế giới;

* Các bậc Thầy Tổ, từ ngàn xưa đã bước theo dấu chân của Đức Bổn Sư, đã gìn giữ Giáo Pháp, và trao truyền nguyên vẹn đến chúng ta;

* Các vị cư sĩ tiền bối, đã dày công hộ trì Tam Bảo, giúp cho Giáo Pháp được truyền thừa đến ngày nay;

* Các đấng ông bà cha mẹ, cứu huyền thất tổ nhiều đời, còn tại tiền hay đã quá vãng; và

* Tất cả chúng sanh trong ba giới bốn loài.

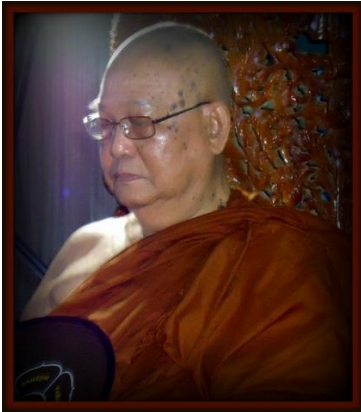
Nguyện cho Giáo Pháp trường tồn, tất cả chúng sanh đạt tới an vui thật sự, hạnh phúc thật sự nhờ Chánh Pháp.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

-ooOoo-

I.4. HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

Thiền Sư U Pandita



Mặc dầu đã được chỉ dẫn để hành thiền nhưng vẫn có những thiền sinh không thể thực tập đúng cũng như trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư trong các buổi trình pháp. Một số thiền sinh hành thiền rất tốt đẹp nhưng không biết diễn đạt rõ ràng cách mình thực tập cũng như kinh nghiệm đạt được. Bài giảng này nhằm mục đích giúp đỡ những thiền sinh đó tường trình đúng đắn cách hành thiền bao gồm đối tượng theo dõi và kinh nghiệm đạt được trong sự thực tập.

Về cách thức hành thiền, cố hòa thượng thiền sư Mahasi Sayadaw đã chỉ dẫn cặn kẽ về pháp hành Thiền Minh Sát bắt đầu với sự ghi nhận hay theo dõi một cách chánh niệm đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng khi thiền sinh thở.

Theo sự giải thích trong Kinh, các hiện tượng tâm-vật-lý đang luôn luôn xảy ra chính nơi con người của thiền sinh qua sáu cửa giác quan. Khi thấy cảnh, mắt và cảnh được thấy là hiện tượng vật chất hay sắc pháp trong

khi tâm thấy hay nhãn thức nhận biết cảnh là hiện tượng tâm hay danh pháp. Tương tự như vậy đối với kinh nghiệm về âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm, tư tưởng và nhiều cử động của cơ thể như là co, duỗi, xoay hay xoay chuyển thân hình và bước đi. Ngài cố hòa thượng thiền sư đã chỉ dạy là tất cả những gì xảy ra phải được ghi nhận một cách chặt chẽ ngay và trong khi chúng đang xảy ra mà không bỏ qua gì hết kể cả những điều không mấy quan trọng.

Mặc dầu sự chỉ dẫn rõ ràng của cố hòa thượng thiền sư Mahasi Sayadaw được diễn đạt bằng ngôn ngữ đơn giản, thiền sinh vẫn gặp một số khó khăn khi đem áp dụng vào sự thực tập. Để giúp thiền sinh vượt qua những khó khăn đó, các thiền sư tại thiền viện này đã giải thích và diễn tả cho các thiền sinh sơ cơ cách ghi nhận và theo dõi đề mục chính của sự hành thiền là sự phồng xẹp của bụng và những đề mục phụ như tư tưởng, suy niệm, cảm thọ, yếu tố bên ngoài như hình ảnh, tiếng động ảnh hưởng đến tâm.

Những sự giải thích này được lặp đi lặp lại một cách dễ hiểu cho các thiền sinh sơ cơ. Dù vậy, một số đã không hiểu được và do đó đã không áp dụng vào sự thực tập một cách thích nghi. Để tránh những khó khăn như vậy, các thiền sư đã đặt ra các câu châm ngôn dễ nhớ.

1. Câu châm ngôn đầu tiên là: **Cho biết bạn ghi nhận đề mục chính như thế nào và tâm đã kinh nghiệm điều gì.**

Đề mục chính mà tâm theo dõi chặt chẽ là sự phồng xẹp của bụng khi thiền sinh thở. Đề mục chính theo ý nghĩa là trong trường hợp không có bất cứ đối tượng chú tâm nổi bật nào khác, thiền sinh nên theo dõi đề mục này. Tâm nên trở về theo dõi đề mục này một khi đề mục phụ đã được ghi nhận và biến mất đi.

Thiền sinh nên có khả năng diễn tả được cách theo dõi hay ghi nhận chuyển động phồng của bụng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối. Khi thiền sinh thở vào, bụng bắt đầu phồng hơi nhanh và tiếp tục phồng khi thiền sinh tiếp tục hít vào. Khi thiền sinh ngừng thở, chuyển động phồng chấm dứt.

Khi theo dõi hay ghi nhận chuyển động phồng của bụng, toàn thể chuyển động phải được kinh nghiệm và biết rõ. Kinh nói là thiền sinh nên thực tập như vậy. Điều dạy này có nghĩa là tất cả các hiện tượng vật chất liên hệ đến toàn thể chuyển động phồng của bụng – **giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối** – nên được ghi nhận càng liên tục càng tốt.

Tâm ghi nhận hoặc theo dõi nên trụ trên đề mục và diễn tiến đồng thời với sự chuyển động của bụng phồng qua ba giai đoạn đầu, giữa và cuối. Thiền sinh sơ cơ dĩ nhiên không thể nào ghi nhận tất cả ba giai đoạn của sự chuyển động nhưng nên cố gắng để có thể làm được như vậy. Thiền sinh được yêu cầu nỗ lực như thế vì sợ rằng nếu hành thiền đại khái sẽ không có được nhiều lợi lạc vào cuối khóa thiền cũng như để đảm bảo có được sự định tâm đầy đủ và nghiêm chỉnh trên đề mục trong lúc thực tập.

Thiền sinh có thể trình bày kinh nghiệm thiền tập rõ ràng nếu có khả năng ghi nhận đề mục với sự chú tâm đầy đủ, có sự diễn biến đồng thời giữa đề mục và tâm ghi nhận, và ghi nhận được sự chuyển động qua các giai đoạn kế tiếp nhau. *Nếu có thể ghi nhận đề mục một cách thích nghi, thiền sinh ‘thấy’ và kinh nghiệm điều gì?* Không phải người đó nên quan tâm và có khả năng trình bày những đối tượng khác nhưng là nên có thể tường trình chính xác về đối tượng của sự chú tâm và chuyển động phòng mà người đó kinh nghiệm.

Có hai hoạt động liên hệ đến pháp hành này. Thứ nhất là sự theo dõi hay ghi nhận đối tượng của sự chú tâm. Thứ hai là tâm kết quả liên hệ đến đề mục thiền được ghi nhận hay theo dõi. Chỉ với hai hoạt động này mà thiền sinh sẽ có thể nói về đề mục và kinh nghiệm thiền của mình.

Ở đây, đối với đề mục chính, thiền sinh phải nói được là tâm kết quả có cùng lúc với đối tượng hành thiền (sự phòng của bụng) và sự chuyển động diễn tiến của đề mục. Nếu cả hai là đồng thời (xảy ra cùng một lúc), thiền sinh ‘thấy’ gì? Có phải bụng, cách phòng, hay sự căng cứng và chuyển động liên hệ đến sự phòng của bụng.

Có ba khía cạnh đối với tính chất vật chất của bụng phòng:

1. Hình dạng
2. Tư thế
3. Đặc tánh

- *Hình dạng* là hình thể của bụng mà tâm thiền sinh tập trung vào. Toàn cơ thể thiền sinh là hình dạng của cơ thể. Bụng là một phần của cơ thể, nó cũng là hình dạng của bụng phồng.
- *Tư thế* có được do điều kiện hay trạng thái của bụng tại bất cứ thời điểm đặc biệt nào. Như vậy, *bụng đang ở tư thế hay trạng thái bằng phẳng, phồng, hay xẹp?* Theo thuật ngữ kinh điển Pali, điều kiện hay trạng thái này được gọi là tư thế (akara). Chẳng hạn, bàn tay nắm lại hay mở ra? Thân đang ở tư thế ngồi, đứng, đi hay nằm?
- *Đặc tánh*: Nếu thiền sinh tiếp tục theo dõi bụng trong khi hành thiền, người đó sẽ ‘thấy’ hình dạng hay tư thế trước khi ‘thấy’ *đặc tánh*. Nhưng thấy hình dạng và tư thế chưa phải là tuệ minh sát. Thiền sinh phải ‘thấy’ vượt qua hình dạng và tư thế có nghĩa là kinh nghiệm sự căng cứng hay chuyển động suốt sự phồng của bụng. Nếu thiền sinh theo dõi hết mình thời sẽ ‘thấy’ được đặc tánh. Thiền sinh phải có khả năng trình bày điều này trong buổi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải tường trình căn cứ trên sự ‘thấy’ thực sự chứ không phải nghĩ là mình ‘thấy’ như vậy. Sự trình pháp phải được dựa trên kinh nghiệm minh sát thực sự của chính mình.

Một cách tương tự, thiền sinh phải có khả năng theo dõi, kinh nghiệm và tường trình về việc thở ra và sự xếp của bụng.

Cũng giống như vậy khi đi kinh hành. *Khi dờ chân, thiền sinh có khả năng theo dõi cùng lúc diễn tiến của sự dờ chân từ đầu cho đến cuối không? Nếu có, người đó ‘thấy’ gì? Có phải ‘thấy’ chân hay vị thế của chân dờ lên, hoặc cảm thấy chân trở nên nhẹ và nhấc lên, hay ‘thấy’ chân trở nên căng và bị đẩy về phía trước?*

Thiền sinh phải có thể tường trình về bất cứ ba khía cạnh này và sự chú tâm của thiền sinh phải tập trung mới có khả năng tường trình được như vậy. Khi đưa chân đến trước trong lúc đi kinh hành, có phải tâm thiền sinh theo dõi hay ghi nhận một cách đồng thời với sự di chuyển của bước chân? Ở đây cũng vậy, người đó thấy gì? Có phải người đó ‘thấy’ hình dạng hay vị thế bàn chân đưa tới hoặc đặc tính của chuyển động như là bàn chân đang được đẩy từ phía sau và kéo từ phía trước? Tương tự, khi bỏ chân xuống, người đó có khả năng theo dõi và ghi nhận chuyển động đưa xuống từ lúc đầu cho đến lúc cuối khi bàn chân đụng sàn nhà hay mặt đất không? Nếu có, người đó đã nhận biết được gì? Có phải người đó biết hình dạng bàn chân, vị thế bàn chân để xuống hay vài đặc tính của chuyển động như là chân trở nên nhẹ và mềm?

Một cách tương tự như vậy với sự ghi nhận hay chú tâm các đối tượng khác như là co duỗi tay chân, xoay chuyển cơ thể, tư thế ngồi hay tư thế đứng. Đối với những hiện tượng này cũng vậy, thiền sinh có khả năng

theo dõi và ghi nhận hiện tượng một cách đồng thời với sự xuất hiện của hiện tượng từ đầu cho đến cuối hay không? Thật là quan trọng cho thiền sinh chỉ giới hạn sự trình pháp của mình đến đề mục chú tâm đặc biệt đang theo dõi theo ba khía cạnh được đề cập ở trên và không nói đến những sự xảy ra ngẫu nhiên hay bất ngờ khác.

Thiền sinh nên hiểu ý nghĩa của sự theo dõi theo ba đặc tính của các hiện tượng tâm-vật lý:

Đặc tính riêng (Sabhaya lakkhana)

Đặc tính điều kiện (Sankhata lakkhana)

Đặc tính chung (Samana lakkhana)

1. Đặc tính riêng: Đây là những dấu hiệu hay đặc tính riêng biệt của các hiện tượng tâm hay vật lý. Ví dụ: sự cứng hay mềm là dấu hiệu hay đặc tính riêng của xương hay thịt. Dấu hiệu hay đặc tính này chỉ có ở yếu tố đất hay *địa đại* chứ không có ở những yếu tố hay các đại khác như *thủy đại* (yếu tố nước), *hỏa đại* (yếu tố lửa) và *phong đại* (chuyển động). Hỏa đại là yếu tố nóng và lạnh, thủy đại là yếu tố dính chặt hay trôi chảy, và yếu tố gió là chuyển động đều là đặc tính riêng.

Dấu hiệu hay đặc tính riêng của tâm là khả năng nhận biết. Đặc tính riêng của xúc là tô màu cho tâm và làm tâm tiếp xúc với hiện tượng. Đặc tính riêng của cảm thọ là có khả năng cảm nhận.

2. Đặc tính điều kiện: Mỗi một đặc tính riêng của các hiện tượng tâm-vật lý đều có khởi đầu, kéo dài và chấm dứt. Theo ngôn ngữ kinh điển Pali, đây là *sanh*

(*uppada*), *tru* (*thiti*), và *diệt* (*bhanga*). Sinh có nghĩa là sự bắt đầu hay sanh khởi của hiện tượng. Trụ là sự kéo dài hay diễn tiến hay tiếp tục cho đến khi hoại diệt. Diệt là sự tan vỡ hay biến mất. Ba đặc tính này thuộc đặc tính điều kiện.

3. Đặc tính chung: Đặc tính thứ ba của các hiện tượng tâm-vật lý là đặc tánh phổ quát. Sự *vô thường*, bất toại nguyện hay *khổ* và *vô ngã* của tất cả các pháp điều kiện hay hữu vi tạo nên đặc tánh này.

Theo ngôn ngữ kinh điển Pali, ba dấu hiệu hay đặc tánh này là vô thường (*annicca lakkhana*), khổ (*dukkha lakkhana*), và vô ngã (*anatta lakkhana*). Các đặc tính này chung cho tất cả các hiện tượng tâm và vật lý. Do đó, chúng được gọi là các đặc tính phổ quát.

Để tóm tắt, chúng ta phải hiểu ba đặc tính được đề cập và giải thích ở trên, đó là đặc tính riêng, đặc tính điều kiện và đặc tính phổ quát.

Trong ba đặc tính này, sự thiền tập hướng đến sự kinh nghiệm đặc tính riêng của các hiện tượng tâm và vật lý mà chúng ta đang theo dõi hay ghi nhận. Làm thế nào mà do nỗ lực thiền tập chúng ta kinh nghiệm được các đặc tánh của các hiện tượng? Chúng ta nên theo dõi hay ghi nhận các hiện tượng ngay lúc chúng vừa sanh khởi. Chỉ khi nào làm được như thế, chúng ta mới thực chứng được đặc tính riêng của chúng chứ không có cách nào khác.

Khi thiền sinh thở vào, bụng phồng lên. Trước khi thở vào không có sự phồng của bụng. Tâm của thiền

sinh nên theo dõi chuyển động phòng của bụng từ lúc đầu cho đến lúc cuối. Chỉ khi đó thiền sinh mới có thể ‘**thấy**’ bản chất thật sự của chuyển động. Bản chất thật sự này là gì? Vói sự thổi vào, gió đi vào, Và gió là gì? Đó là yếu tố căng phòng, yếu tố chuyển động. Chính bản chất thực sự này của chuyển động mà thiền sinh tập để ‘**thấy**’. Thiền sinh chỉ ‘**thấy**’ nó khi theo dõi hay ghi nhận chuyển động ngay từ lúc sanh khởi và kéo dài cho đến khi chấm dứt. Nếu không theo dõi hay ghi nhận như vậy, thiền sinh sẽ không thấy ngay cả hình dạng hay vị thế đừng nói chi đến đặc tánh thực sự của hiện tượng. Tiếp tục chú tâm một cách tập trung và đồng thời dõi tượng thiền tập phòng xẹp của bụng trong khi thở, thiền sinh sẽ lần hồi cũng cố được sự định tâm của mình.

Khi sự định tâm vững mạnh, thiền sinh không còn thấy hình dạng hay vị thế của bụng phòng hay xẹp. Sự hiểu biết hay tuệ giác vượt ra ngoài những cái ‘**thấy**’ này và sẽ cho phép thiền sinh ‘**thấy**’ sự căng phòng, áp lực và chuyển động liên hệ đến sự phòng xẹp của bụng mà thiền sinh đang theo dõi hay ghi nhận. Khi thở ra, thiền sinh sẽ cảm thấy sự căng phòng bớt đi và chuyển động xẹp của bụng kết thúc vào cuối hơi thở ra. Thiền sinh cũng sẽ kinh nghiệm tương tự với những cử động khi đi kinh hành bao gồm dờ chân, bước tới, và để chân xuống sàn nhà hay mặt đất.

Thiền sư sẽ không nói cho thiền sinh biết là họ sẽ thấy gì nhưng sẽ chỉ dẫn cách thức theo dõi hay ghi nhận. Tương tự như làm toán ở trường, thầy giáo sẽ

không cho biết kết quả trước nhưng chỉ dạy cách làm toán mà thôi.

Sự chỉ dẫn cũng tương tự đối với những cử động khác của cơ thể, cảm thọ nơi thân và tư tưởng sanh khởi nơi tâm. Tất cả những đối tượng này đều nên được ghi nhận ngay khi chúng vừa sanh khởi để bảo đảm cho việc thực tánh của chúng sẽ được ‘thấy’.

Chúng ta đã bàn về câu châm ngôn thứ nhất là: **thực tánh sẽ hiển lộ khi hiện tượng được ghi nhận ngay lúc chúng vừa sanh khởi.**

2. Câu châm ngôn thứ hai dạy **“chỉ khi nào thực tánh được ‘thấy’, đặc tánh điều kiện mới trở nên hiển lộ nghĩa là hiện tượng đang được ghi nhận sẽ được thấy sanh khởi, kéo dài và chấm dứt.”** Khi đặc tánh điều kiện được ‘thấy’, đặc tính chung hay phổ quát sẽ xuất hiện. Hai đặc tính điều kiện và phổ quát sẽ tự hiển lộ không thể tránh khỏi một khi đặc tính riêng được thấy rõ nhờ sự ghi nhận tập trung và đồng thời đề mục thiền. Khi đặc tính chung xuất hiện, nó sẽ phô bày đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của hiện tượng.

3. Do đó, châm ngôn thứ ba là **“chỉ khi điều kiện tính trở nên rõ ràng, đặc tánh phổ quát sẽ được ‘thấy’.”**

4. Châm ngôn trên được theo sau bởi châm ngôn thứ tư như sau: **“Khi đặc tánh tổng quát được kinh nghiệm, Tuệ Minh Sát hiển lộ.”**

Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát từ từ chín muồi và sẽ được theo sau bởi Đạo Tuệ và Quả Tuệ cho phép

thiền sinh kinh nghiệm Niết Bàn với sự dừng nghỉ của các hiện tượng tâm-vật-lý và phiền não.

Thiết tưởng nên nhắc lại trong khi trình pháp, thiền sinh nên trình bày những gì mình thực sự ‘thấy’ chứ không phải nghĩ là mình nghĩ là ‘thấy’. Chỉ có những gì tự thực sự chứng nghiệm mới là trí tuệ của mình chứ không phải những gì mình nghĩ mình có vì đó tối đa cũng chỉ là những kiến thức vay mượn không phù hợp với thực tánh hay đặc tính của hiện tượng đang được theo dõi hay ghi nhận.

Trong khi đang ngồi thiền, theo dõi hay ghi nhận đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, những tư tưởng hay đối tượng của tâm có thể sanh khởi. Đó là bản chất của tâm khó mà kiểm soát được. Tâm có khuynh hướng phóng đi, rời bỏ đề mục chính và chạy đến với ý nghĩ, một số thiện và một số bất thiện. Lúc đó, thiền sinh nên làm gì? Hãy ghi nhận bất cứ những gì sanh khởi đến tâm. Bạn có thể làm được như vậy không? Bạn nên làm như thế. Nếu làm được, sự suy nghĩ sẽ tiếp tục, ngừng lại hay biến mất hết? Hay sự chú tâm của bạn có trở về với đề mục chính không? Bạn nên tường trình những gì xảy ra theo những khía cạnh này.

5. Câu châm ngôn kế đến là ***“tất cả tư tưởng được theo dõi và biết nên được tường trình.”***

Đối với thiền sinh sơ cơ, cảm thọ hay cảm xúc chưa sanh khởi trong khi đang chú ý theo dõi đề mục chính. Nhưng tư tưởng chắc sẽ sanh khởi. Lúc đó thiền sinh sơ cơ chưa có khả năng ghi nhận tất cả những tư tưởng sanh lên. Để giảm thiểu những tư tưởng phóng tâm này,

thiền sinh sơ cơ nên tập trung sự chú tâm vào đề mục chính càng chặt chẽ càng tốt. Nhưng khi đã ngồi thiền được một thời gian năm, mười hay mười lăm phút, một số cảm giác không thoải mái sanh khởi nơi thân khiến tâm khó chịu. Khi cảm thọ hay cảm xúc sanh khởi, chúng nên được ghi nhận. Khi trình pháp, nên trình bày bằng ngôn ngữ thường ngày như là ‘ngứa’, ‘đau’, ‘tê’, hay ‘nhút’... thay vì dùng ngôn ngữ của kinh điển như ‘cảm thọ’. Những cảm thọ sanh khởi tự phát này nên được ghi nhận một cách tương tự như đã nói ở trên cho dù chúng gia tăng cường độ hay yếu đi, ổn cố hoặc biến mất. Do đó, câu châm ngôn kế tiếp là

6. “Tất cả những cảm thọ nên được theo dõi, hiểu rõ và tường trình trong buổi trình pháp.”

Kể đến, những hiện tượng khác được ghi nhận và biết là gì? Đó là cảnh trần được thấy, âm thanh được nghe, mùi được ngửi, thức ăn được nếm và những hiện tượng tâm lý như thích, không thích, hôn trầm, phóng tâm, lo âu, hoài nghi, nhớ tưởng, tỉnh giác, chú tâm, hài lòng, thỏa thích, an bình, tĩnh lặng, thư thái...

Đức Phật chỉ chung chúng là Pháp hay đối tượng của tâm. Chẳng hạn, sự thích sanh khởi và khi được ghi nhận, chuyện gì xảy ra? Thích được theo sau bởi tham ái. Thiền sinh nên có thể tường trình điều này. Lấy một ví dụ khác, thiền sinh bị hôn trầm và có tâm muội lược. Khi người đó để ý trạng thái này của tâm sự phóng tâm sanh khởi. Chuyện gì xảy ra nếu những điều này được ghi nhận khi chúng xuất hiện? Bất cứ lúc nào những đối tượng của tâm sanh khởi, chúng nên được theo dõi.

Tóm lại, sau đây là bốn đối tượng chú tâm trong pháp luyện tâm Minh Sát Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát qua chánh niệm:

1. Hoạt động của thân
2. Cảm thọ
3. Hoạt động của tâm
4. Đối tượng của tâm.

Ba sự việc xảy ra tuần tự trong sự hành Thiền Minh Sát:

1. Hiện tượng sanh khởi
2. Theo dõi hay ghi nhận hiện tượng sanh khởi
3. Thiền sinh biết và ‘thấy’ gì.
7. Câu châm ngôn kể đời hỏi ***“Tất cả những gì xảy ra nên được hiểu; sự ghi nhận và kinh nghiệm hiện tượng là quan tâm của thiền sinh.”***

Đối với bất cứ đối tượng chú tâm nào tùy thuộc bốn loại đối tượng nêu trên, thật là quan trọng để hiểu ba sự việc kể tiếp nhau vừa được kể ra. Quan tâm của thiền sinh là theo dõi hay ghi nhận hiện tượng. Câu châm ngôn cho việc này là:

8. ***“Cái gì sanh khởi, cái gì được theo dõi và cái gì được biết và ‘thấy’ nên được hiểu trọn vẹn và tường trình trong buổi trình pháp”.***

PHẦN II: NỘI QUY

II.1. ĐẢNH LỄ, TAM QUY, TÁM GIỚI

II.1.1. AṬṬHAṄGA SĪLA YĀCANĀ BÁT QUAN TRAI GIỚI - TÁM GIỚI

**Ahaṃ bhante tisaraṇena saha
aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ
yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.**

Dutiyampi, ...

Tatiyampi, ...

Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ nhì.

Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ ba.

II.1.2. VANDANA - ĐÁNH LỄ

**Namo, tassa bhagavato, arahato
sammāsambuddhasa** (3 lần)

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn,
Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh
Biến tri. (3 lần)

II.1.3. TISARANENĀ - TAM QUY

Buddham saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật

Dhammam saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp.

Saṅgham saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng.

Dutiyampi Buddham saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật lần thứ
nhì.

Dutiyampi Dhammam saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp lần thứ
nhì.

Dutiyampi Saṅgham saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng lần thứ nhì.

Tatiyampi Buddham saranam gacchāmi .

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật lần thứ ba.

Tatiyampi Dhammam saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp lần thứ ba.

Tatiyampi Samgham saranam gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng lần thứ ba.

Hòa Thượng nói: Saraṇagamanam paripuṇṇam.

Đảnh lễ và quy y đã xong.

Thiền sinh trả lời: Āma Bhante, Dạ, thưa Ngài.

(Ghi chú: Tất cả các từ gạch dưới nên đọc nhấn mạnh giọng.)

II.1.4. AṬṬHAṄGA SILA – TAM GIỚI

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm

cấp.

3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời sai trái.

5. Surāmerayamajja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc sử dụng các chất say làm mê mờ tâm trí và suy giảm chánh niệm.

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ (sau buổi trưa).

7. Nacca, gīta, vādita, visūka dassanā, mālagandha, vilepana, dhāraṇa, maṇḍana, vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa nhảy múa, hát hò, nghe nhạc, diễn tuồng, xúc nước hoa, thoa phấn, đeo tràng hoa và đồ trang sức.

8. Uccāsayana, mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Idam me silam maggaphalañāṇassa paccayo hotu.

Mong sự giữ giới của tôi sẽ là duyên lành cho việc thành đạt Đạo Quả.

Hòa Thượng nói: Appamādena sampādeṭha.

Hãy nỗ lực giữ giới đừng có lãng quên.

Thiền sinh trả lời: Āma Bhante, Dạ, xin vâng.

II.2. MỘT SỐ HƯỚNG DẪN CHO KHÓA HÀNH THIỀN MINH SÁT TÍCH CỰC

1. Thiền sinh nên ngồi thiền và kinh hành theo quy định 14 giờ mỗi ngày.

2. Thiền sinh nên sống độc cư và giữ yên lặng. Giao thiệp hay tiếp xúc với người khác tuyệt đối không được khuyến khích.

3. Thiền sinh phải giữ tịnh khẩu (không được nói chuyện).

4. Thiền sinh phải giữ việc đọc và viết ở mức tối thiểu.

5. Cư sĩ nên giữ cẩn thận 8 giới. Không được hút thuốc. Tăng Ni phải giữ Giới luật tuyệt đối.

6. Thiền sinh phải thực hành chặt chẽ theo sự hướng dẫn của Thiền sư và không được hành thiền theo phương pháp khác.

7. Thiền sinh không được làm những điều không liên quan đến việc hành thiền tích cực như nghe radio, nghe băng, đấm bóp, chụp ảnh, đọc sách, châm cứu, tiếp khách, học tiếng.

8. Thiền sinh phải giữ thu thúc lục căn. Thiền sinh phải làm như một người mù, điếc, câm, bệnh và như một người chết.

9. Thiền sinh phải làm mọi hoạt động một cách chậm chạp.

10. Giới hạn việc ngủ nghỉ từ 4 đến 6 tiếng mỗi ngày.

11. Thiền sinh nên hành thiền với sự:

- *kính trọng và chân thành*
- *trì tâm*
- *thành thật và thẳng thắn*
- *nỗ lực dũng mãnh*
- *kiên trì*
- *nhẫn nại*
- *giữ chánh niệm liên tục trong từng khoảnh khắc, từ lúc mở mắt thức dậy cho đến lúc nhắm mắt ngủ.*

12. Không có chỗ cho thiền sinh suy nghĩ, hồi tưởng, hoài nghi, phân tích hoặc diễn giải trong lúc hành thiền tích cực.

13. Nói chung, thiền tập được dành cho người có tâm thần bình thường và ổn định. Tuy nhiên, nếu bạn không có tâm thần đủ mạnh để hành thiền tích cực, đặc biệt đối với sự giữ gìn kỷ luật nghiêm ngặt, bạn sẽ không được Thiền viện nhận vào để làm thiền sinh.

II.3. HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

Ba khía cạnh của việc ghi nhận các hiện tượng danh sắc hay thân tâm:

(a) Đề ý đến đề mục ngay lúc sanh khởi (tâm phải hướng đến đề mục)

(b) Niệm đề mục

(c) Quan sát hay ghi nhận những gì đang xảy ra (đặc tính của đề mục)

Đề Mục Chính

Ngài Hòa Thượng Thiền Sư muốn thiền sinh bắt đầu buổi trình pháp bằng sự tường trình về đề mục chính là chuyển động phòng xẹp của bụng.

Ví dụ :

(a) “Tôi đề ý đến chuyển động phòng xẹp của

bụng.”

(b) “Tôi niệm là phòng (xẹp)”

(c) “ Tôi kinh nghiệm sự giãn ra, sức ép, v.v. (sức ép, sự xẹp xuống.v.v.)”

Diễn tả đề mục chính bằng những danh từ rõ ràng, đơn giản và chính xác rất là quan trọng. Chỉ sau khi làm được như vậy mới sang phần trình bày về các đề mục phụ.

Đề Mục Phụ

(a) Cảm giác nơi cơ thể: đau, ngứa

(b) Suy nghĩ: ý tưởng, dự định, nhớ tưởng

(c) Cảm xúc: giận, tự hào, sung sướng

Liên hệ các chi tiết dưới đây với những đề mục phụ ở trên:

1. Để ý đến đề mục sanh khởi (Ví dụ: cơn đau sanh khởi nơi đầu gối)

2. Bạn đã làm gì hay đã niệm như thế nào? (Ví dụ: Tôi niệm là “đau, đau”

3. Bạn kinh nghiệm ra sao hay chuyện gì xảy đến đề mục? (Ví dụ: cơn đau như cắt đứt ra một khối đau cứng)

4. Rồi bạn làm gì? (Ví dụ: Tôi chú tâm đến cơn đau cứng)

5. Bạn niệm như thế nào? (Ví dụ: Tôi niệm là “cứng, cứng”)

6. Bạn kinh nghiệm ra sao hay chuyện gì xảy ra đến đề mục? (Ví dụ: Tôi kinh nghiệm cơn cứng giật chậm chậm và rồi nó thuyên giảm)

1. Kể đến bạn làm gì? (Tôi trở về ghi nhận đề mục chính).

Khi trình bày suy nghĩ như ý tưởng, quan điểm, ký ức, dự tính, tưởng tượng, hồi tưởng, dự đoán, hay phán xét, không nên đề cập đến nội dung nhưng chỉ cho biết bạn đã niệm chúng như thế nào khi ghi nhận mà thôi. Ví dụ: Hoặc niệm tổng quát như “suy nghĩ, suy nghĩ” hay niệm rõ ràng như “dự tính, dự tính”, “nhớ nghĩ, nhớ nghĩ”, hay “hồi tưởng, hồi tưởng” v.v. Rồi trình bày chuyện gì xảy ra sau khi bạn niệm như vậy.

Một ví dụ về cách trình pháp đúng đắn

Đề mục thiền tập chính của tôi là chuyển động phòng xẹp của bụng. Tôi niệm “phồng” khi bụng phồng và kinh nghiệm sự căng và nặng. Tôi niệm “xẹp” khi bụng xẹp và thấy sự theo dõi đề mục không được rõ ràng. Tâm lúc đó bị phóng và tôi niệm “phóng tâm, phóng tâm” và sự phóng tâm không còn nữa. Tôi liền trở về theo dõi chuyển động phòng xẹp của bụng.

Cơn đau nổi lên và tôi niệm “đau, đau” nhưng nó tăng lên và bắt đầu đau thắt từng cơn liên tiếp như vậy. Tôi niệm “thắt, thắt” và cơn đau giảm đi cuối cùng

biến mất. Tôi trở về theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng. Bỗng nhiên một tiếng động xảy ra và tôi niệm “nghe, nghe” nhưng ngay khi đó một cơn ngứa liền sanh khởi trên mặt của tôi. Tôi niệm “ngứa, ngứa”. Một lát sau, cơn ngứa chấm dứt và tôi trở về theo dõi đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng.

Lời khuyên thiền sinh

- Thiền sinh nên trình bày kinh nghiệm thiền tập của mình một cách thành thật. Sẽ không có ích lợi nếu trình bày những gì mà chính mình không kinh nghiệm.

- Nên trình bày ngay vào kinh nghiệm thiền tập một cách ngắn gọn.

- Niệm đề mục mà không song hành với sự diễn biến của đề mục thì sẽ không đem lại kết quả nào cả.

- Nếu thiền sinh nỗ lực thực tập đúng với sự hướng dẫn và trình pháp như được chỉ bảo ở trên thì Ngài Hòa Thượng Thiền Sư cũng như các thiền sư khác sẽ luôn luôn có thể giúp thiền sinh phát triển được tuệ minh sát

II.4. NỘI QUY VÀ LỄ LỐI SINH

HOẠT CỦA THIỀN VIỆN

1. Trống báo giờ

(a) Lúc 3 giờ sáng

(b) Trước giờ ngồi thiền

(c) Trước buổi ăn sáng và ăn trưa (kể cả nơi nhà ăn)

2. Đi đến nhà ăn để ăn sáng và ăn trưa

(a) Sắp hàng 10 phút trong Thiền đường để chuẩn bị đến Nhà Ăn để ăn sáng

(b) Thứ tự sắp hàng tới/tại Nhà Ăn: Chư Tăng dẫn đầu, kế đến là Nam Thiền sinh, tiếp theo là các Tu Nữ, và sau cùng là Nữ Thiền sinh.

(c) Khi vào nhà ăn

1. Nam sắp hàng bên phải

2. Nữ sắp hàng bên trái

3. Bỏ giày, dép, vật dụng cá nhân gọn gàng nơi chỗ dành riêng.

4. Nếu cần cần nhắn tin, hãy ghi trên giấy và bỏ vào "Hộp Nhắn Tin" để nơi bàn dành riêng.

3. Đánh lễ

Đánh lễ là cách bày tỏ sự tri ân tới Tam Bảo, Phật - Pháp - Tăng, và bày tỏ thái độ khiêm tốn, không phải là hình thức cư xử phản ánh địa vị xã hội giữa người thấp đối với người cao.

Thiền sinh nên đánh lễ trong những dịp sau đây:

(a) Trước và sau thời thiền ngồi

(b) Sau khi Thiền sư ngồi và chuẩn bị giảng Pháp

(c) Sau thời giảng Pháp

(d) Trước và sau khi trình pháp

4. Trình pháp

(a) Hãy xem danh sách trình pháp mỗi ngày dán nơi Thiền Đường để biết ngày giờ trình pháp.

(b) Hãy đến sớm 5 phút trước giờ trình pháp.

(c) Sau khi trình pháp, thiền sinh trở lại với sinh hoạt thiền tập thường lệ.

5. Thiền Đường

(a) Đến Thiền Đường đúng giờ theo thời khoá biểu quy định ngoại trừ sau buổi ăn sáng và ăn trưa.

(b) Trừ trường hợp do thiền sinh đi chậm, thiền sinh không được đến trễ hơn vì lý do này hay lý do khác.

(c) Để dép và dù ngay ngắn vào nơi dành riêng.

(d) Tất cả Thiền sinh phải hành thiền nơi Thiền Đường ngoại trừ được Thiền sư cho phép hành thiền nơi khác.

(e) Hãy giữ chỗ ngồi thiền sạch sẽ và gọn gàng.

(f) Thiền viện cung cấp mùng hành thiền cho thiền sinh sử dụng.

(g) Thiền sinh đừng tỏ lời cảm ơn hay biểu lộ bằng thân đối với các người phục vụ.

6. Tổng quát

(a) Hãy giữ chánh niệm không nói chuyện trong suốt **khóa thiền**. Chỉ nói chuyện với thiền sư. Nếu cần phải nói với thiền sinh khác hay nhân viên thiền viện, hãy nói ngắn gọn vừa đủ.

(b) Thiền sinh không được nói chuyện riêng rẽ với nhau (ngay cả vợ chồng).

(c) Thức ăn: Thức ăn được nấu nướng theo tiêu chuẩn vệ sinh. Nhà bếp hiện đại với đội ngũ nhân viên nhà bếp được huấn luyện cách bảo quản thức ăn sạch sẽ.

(d) Thức ăn được dọn theo hình thức tự phục vụ.

(e) Thiền sinh không được phép đi lang thang trong thiền viện hay ra khỏi khuôn viên thiền viện.

(f) Không cho tiền thưởng đến những người phục vụ thiền viện. Hãy đợi đến cuối khoá thiền có dịp cho thiền sinh bố thí cúng dường.

(g) Không được tập Thái cực quyền (Tai-chi), yoga, chạy bộ hay bất kỳ môn thể dục hay hành thiền khác với phương pháp hành thiền được giảng dạy nơi đây.

(h) Không được gửi nhận thư hoặc dùng điện thoại trừ trường hợp khẩn cấp.

(i) Nếu bị bệnh, Thiền viện có bác sĩ trực quen thuộc với các chứng bệnh thông thường hay xảy ra theo khí hậu địa phương. Bệnh xá của Thiền viện có đầy đủ thuốc căn bản dành cho các chứng bệnh thông thường.

(j) Thiền viện không cung cấp thức ăn đến cốc riêng, trừ khi bệnh rất nặng.

II.5. NỘI QUI THIỀN ĐƯỜNG

1. Tuyệt đối không được nói chuyện trong Thiền đường. Không gây tiếng động làm xáo trộn việc hành thiền của các thiền sinh khác.

2. Không đến trễ vào các thời thiền ngồi.

3. Không thay đổi vị trí hay tốc độ quạt máy sau khi thời thiền ngồi đã bắt đầu. Cũng như không vặn tắt đèn hay đóng mở cửa sổ (trừ phi trời mưa) trong suốt thời thiền ngồi.

4. Không đi kinh hành tại Thiền đường trong giờ thiền ngồi.

5. Không đi xông xáo, ồn ào, quá nhanh hay đi theo chữ chi (zig zag). Không đi kinh hành gần người đang ngồi thiền.

6. Hãy ngồi thẳng hàng với thiền sinh trước mặt và hai bên.

7. Không gấp nệm làm đôi để ngồi thiền.

8. Không đem nệm ngồi về cốc hay để ở chỗ khác.

9. Thiền tập chung với mọi người nơi Thiền đường là điều bắt buộc trừ phi được Thiền sư cho phép đặc biệt để hành thiền nơi cốc riêng.

10. Không ngủ trong tư thế nằm nơi thiền đường.

11. Không tập thể dục nơi thiền đường. Thiền sinh được phép tập thể dục nơi cốc riêng trong mức giới hạn cho phép.

II.6. KINH TỤNG

6.1. TUNG KINH BUỒI SÁNG

6.1.1. Niệm Quán Về Tứ Vật Dụng

Tôi thọ dụng y dược, thực phẩm, mang y và cư trú tại tu viện khang trang này chỉ để bảo vệ cho cơ thể khỏi bị bệnh hoạn, được sống lâu theo đuổi pháp học và pháp hành.

6.1.2. Niệm Rải Tâm Từ - Metta

Mong cho mọi người có mặt nơi đây nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng ta gồm Chư Tăng và cư sĩ nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho các bậc thầy đầy đức hạnh của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho cha mẹ đầy đức hạnh của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh tại thiền viện của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong khu phố của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong khu vực của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho Chư Tăng nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho chính quyền nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho những kẻ trộm, cướp và lọc lừa nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trên thế giới này nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ không ngân mé này nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong bốn khổ cảnh nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho nhân loại, chư thiên, phạm thiên nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong 31 cảnh giới nhiều sức khỏe và an vui.

6.1.3. Phát nguyện và hồi hướng

Mong những thiện nghiệp mà tôi đã làm được sẽ giúp cho tôi đi đúng đường tu và chứng ngộ Niết Bàn, bình an mãi mãi. Nếu vẫn còn lang thang trong cõi luân hồi, mong cho tôi không gặp hiểm nguy, đau khổ, tai ương, thù địch hay tội ác.

Nguyện cho mọi điều mong ước được thành tựu như ý nguyện.

Chúng tôi xin hồi hướng bất cứ phước báu nào mà chúng tôi đã tạo được hôm nay đến cha mẹ, thầy tổ, thân quyến, các vị hộ pháp, chư thiên và tất cả chúng sinh trên khắp 31 cảnh giới. (*Lặp lại ba lần*)

Ah mya...Ah mya...Ah mya...yu do mu cha pa koun lo:

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Mong tất cả chúng sinh cùng nhau hoan hỷ bằng cách thốt lên: “**Lành thay, lành thay, lành thay**”.

6.1.4 Đảnh lễ Tam Bảo

Buddham pūjemi

Buddham - the' totinshya: thabbanyu: mya'swa baya:thahkinkou/ puzemi-puzopa-I ashin phaya//

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Phật Bảo.(lạy)

Dhammam pūjemi

Dhammam - mya'swa baya:thahkin/ hokya:tomu atthou taya:to mya'kou/ puzemi-puzopa-I ashin phaya//

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Pháp Bảo.

(lạy)

Saṃgham pūjemi

Sangham - mya'swa baya:thahkin I tepitha:

thangato mya'apaun: kou/ puzemi-puzopa-I ashin phaya//

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Tăng Bảo. (lay)

Ghi Chú về âm giọng

(không dấu): mực thấp và âm dài

(:) cao, dài và hạ thấp cho đến khi chấm dứt

(.) cao, dài và hạ thấp, chấm dứt với sự ngừng hơi thở.

(^) cao, cực ngắn, chấm dứt với sự ngưng ngắn của hơi thở.

6.2. TUNG KINH BUỒI TÔI

6.2.1. SÁM HỐI

1. Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói, ý nghĩ sai lầm, làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi. (3 lần)

2. Tôi xin thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói, và ý nghĩ sai lầm, làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi. (3 lần)

Tôi xin thành thật tha thứ cho chính tôi, và nguyện từ nay làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch. (3 lần)

6.2.2. NIỆM RẢI TÂM TỪ - METTĀ

• **Aham avero homi**

Mong cho tôi không bị hận thù và hiểm nguy.

Abyāpajjho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ tâm

Anīgho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharāmi.

Mong cho tôi giữ gìn thân tâm được an lạc

• **Mama mātāpitu-ācariyā ca nātimittā ca sabrahma carino ca**

Mong cho cha mẹ, thầy tổ, thân quyến và bằng hữu

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

• **Imasmim ārāme sabbe yogino**

Mong cho tất cả thiền sinh trong thiền viện này

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

• **Imasmiṃ ārāme sabbe bikkhu sāmanerā ca
upāsaka-upāsikāyo ca**

Mong cho tất cả chư Tăng, Sadi, cư sĩ nam và cư sĩ nữ
ở nơi này

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

• **Amhākaṃ catupaccaya-dāyakā**

Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

• **Amhākaṃ ārakkhadevatā, imasmim vihare
imasmim āvāse imasmim ārāme**

Mong cho các chư thiên hộ pháp nơi tu viện, nơi cư ngụ này và nơi đây

Ārakkha devatā

Mong cho các chư thiên hộ pháp

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

• **Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe
puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo,
sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe
devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā.**

Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Dukkhā muccantu (karunā)

Hết khổ đau

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu

Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có

Kammassakā

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

• **Puratthimāya disāya**

Nơi phương đông

Pacchimāya disāya

Nơi phương tây

Uttarāya disāya

Nơi phương bắc

• **Dakkhināya disāya**

Nơi phương nam

Puratthimāya anudisāya

Nơi hướng đông nam

Pacchimāya anudisāya

Nơi hướng tây-bắc

Uttarāya anudisāya

Nơi hướng đông-bắc

Dakkhināya anudisāya

Nơi hướng tây-nam

Hetthimāya disāya

Ở hướng dưới

Uparimāya disāya

Ở hướng trên

• **Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā**

Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anighā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṃ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Dukkhā muccantu (karunā)

Hết khổ đau

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu

Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có

Kammassakā

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra.

• Uddham yāva bhavaggā ca

Xa như cảnh giới cao nhất

Adho yāva avīcīto

Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

Ye sattā pathavīcarā

Bất cứ chúng sanh nào đi trên mặt đất

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

• Uddham yāva bhavaggā ca

Xa như cảnh giới cao nhất

Adho yāva avīcīto

Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

Ye sattā udukecarā

Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong nước

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

• **Uddham yāva bhavaggā ca**

Xa như cảnh giới cao nhất

Adho yāva avīcito

Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

Ye sattā ākāsecarā

Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong không khí

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

6.2.3 PAÑCA GUṆA PŪJĀ

Bày tỏ lòng tôn kính đến Tam Bảo bằng hành

thiền

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
Buddhaṃ pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Phật.

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
Dhammaṃ pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Pháp.

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
Saṃghaṃ pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Tăng.

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
mātāpitaro pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ.

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā ācariye
pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ.

6.2.4. PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HƯỚNG

**Addhāimāya patipattiyā jarā maraṇamhā
parimuccissāmi.**

Với sự hành thiền, mong cho tôi được thoát khỏi sự khổ của già và chết.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn tận các lậu hoặc.

Idaṃ me sīlaṃ maggaphalañānassa paccayo hotu.

Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo, Quả.

Imaṃ no puñña bhāgaṃ sabbasattānaṃ dema.

Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sanh.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Mong tất cả chúng sanh mạnh khỏe và an vui.

Sādhu! Sādhu! Sadhu!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

6.3. TUNG SAU PHÁP THOAI:

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
Buddham pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Phật.

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
Dhammam pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Pháp.

**Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā
Saṅgham pūjemi.**

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Tăng.

**Addhā imāya patipadāya jaramaranamhā
parimuccissāmi.**

Idam no puññam āsavakkayavaham hotu.

Idam no puññam nibbānasa paccayo hotu.

**Idam no puñña bhāgam sabbasattānam
vibhājema.**

**Sabe sattā imam puñña bhāgam labbitvā
sukhitābhavantu.**

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

II.7. THỜI GIAN BIỂU KHÓA TU

03:00 sáng	Thức dậy
03:30 – 04:00 sáng	Kinh hành
04:00 – 04:45 sáng	Ngồi thiền
04:45 – 05:00 sáng	Rải tâm từ
05:00 – 06:00 sáng	Ăn sáng
06:00 – 07:00 sáng	Ngồi thiền
07:00 – 08:00 sáng	Kinh hành
08:00 – 09:00 sáng	Ngồi thiền
09:00 – 10:00 sáng	Tắm giặt hoặc Kinh
	hành
10:30 – 11:30 sáng	Ăn trưa (10:15 sáng Xếp
	hàng đi ăn trưa)
12:00 – 01:00 chiều	Ngồi thiền
01:00 – 02:00 chiều	Kinh hành
02:00 – 03:00 chiều	Ngồi thiền (hoặc nghe
	Pháp thoại)
03:00 – 04:00 chiều	Kinh hành
04:00 – 05:00 chiều	Ngồi thiền
05:00 – 06:00 chiều	Uống nước trái cây, tắm
	giặt
06:00 – 07:00 tối	Ngồi thiền
07:00 – 08:00 tối	Kinh hành
08:00 – 09:50 tối	Ngồi thiền
08:50 – 09:00 tối	Rải tâm từ
09:00 tối –	Ngủ, nghỉ.