

# THIÊN ĐỊNH SÁNG SUỐT THỰC TIỄN

Venerable Mahāsi Sayādaw



Dịch Việt : Mỹ Thanh

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 29-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

Lời nói đầu  
Bước chuẩn bị  
Bài tập I  
Bài thực tập II  
Bài thực tập III  
Tiến bộ về sự suy ngẫm  
Thực tập căn bản IV  
Tóm Lược

---o0o---

## Lời nói đầu

Lẽ thật là không ai muốn đau khổ và mọi người đều tìm kiếm hạnh phúc. Trong thế giới của chúng ta, con người cố gắng làm mọi cách để phòng ngừa và làm giảm đau khổ, đồng thời hưởng thụ hạnh phúc. Tuy nhiên, tất cả cố gắng của con người đều chỉ hướng về phúc lợi của thân và về mặt vật chất. Hạnh phúc, thật ra, bị điều kiện hoá bởi thái độ của tâm

thức, và chỉ có vài người thật sự nghĩ đến việc phát triển khía cạnh tâm thức, và lại rất ít người lại chịu thực tập thiền định một cách miên mật.

Để minh họa điểm này, có lẽ chúng ta nên đề ý đến những thói quen thường ngày như làm vệ sinh thân thể, sự theo đuổi không ngừng về thức ăn, quần áo, chỗ ở, và sự tiến bộ về mặt kỹ thuật thật là to lớn, hầu để nâng cao đời sống vật chất ở mức căn bản, cải thiện cách thức chuyên chở và truyền thông tin tức, để phòng ngừa, chữa trị những ốm đau, bệnh tật. Thông thường tất cả những cố gắng này chỉ để chăm sóc và nuôi dưỡng thân thể. Phải công nhận rằng những việc này rất cần thiết. Tuy nhiên, những cố gắng của con người và sự tiến bộ không làm giảm thiểu hoặc nhỏ bỏ được gốc rễ đau khổ của già và bệnh, sự bất hạnh trong gia đình, nỗi lo lắng về mặt kinh tế ; tóm lại, không thể nhỏ bỏ tận gốc rễ của sự bất mãn hay những ham muốn. Đau khổ về mặt này không thể bị khắc phục bởi những phương thức thiên về vật chất; chúng chỉ có thể bị khắc phục bởi một tâm thức thiền và sự phát triển về mặt tâm linh.

Kế đó, cần biết rõ con đường đúng đắn để thực tập, ổn định và thanh tịnh hoá tâm thức. Con đường đúng đắn này được nhắc đến trong Kinh Mahā Satipatthāna (Đại Tập Kinh), một bài giảng nổi tiếng của đức Phật, cách đây đã trên 2.500 năm. Đức Phật tuyên bố như sau :

« Đây là con đường duy nhất để thanh tịnh hoá con người, để khắc phục buồn phiền, than vãn, để diệt trừ niềm đau và nỗi sầu khổ, để đạt đến con đường chân chính, đạt đến nibbāna (Niết Bàn), đó là bốn nền tảng của chính niệm. (Tứ Niệm Xứ) »

Bốn nền tảng của chính niệm là<sup>1</sup> sự suy ngẫm về thân, <sup>2</sup> sự suy ngẫm về cảm giác, <sup>3</sup> sự suy ngẫm về tâm thức, và <sup>4</sup> sự suy ngẫm về đối tượng của tâm thức.

Hiển nhiên, những người đi tìm hạnh phúc có thể đi theo con đường này, với mục đích là gột rửa những nhiễm ô của tâm thức, những nguyên nhân đã tạo nên đau khổ.

Nếu một người được hỏi, anh ta có mong muốn khắc phục được nỗi phiền muộn và sầu não không, tất nhiên anh ta sẽ nói, « Vâng, tôi muốn. » Kế đó, anh ta có thể sẽ nói, cần phải thực tập Tứ Niệm Xứ.

Nếu một người được hỏi, nếu anh ta muốn diệt trừ nỗi đau và phiền muộn, anh ta sẽ không ngần ngại mà trả lời một cách khẳng định. Kế đó, anh ta nói, cần thực tập bốn niệm xứ.

Nếu một người được hỏi nếu anh ta muốn đi trên chính đạo, để đạt niết-bàn, một trạng thái hoàn toàn xa rời khỏi già, hư hoại và chết, và xa rời tất cả đau khổ, anh ta chắc chắn sẽ trả lời một cách quả quyết rằng anh ta đồng ý. Kế đó, có thể nói, nên thực tập bốn niệm xứ.

Làm thế nào để một người thực tập bốn nền tảng của chính niệm ? Trong kinh Mahā Satipatthāna Sutta ( Đại Tập Kinh), đức Phật đã nói, « Hãy thực tập suy ngẫm về thân, suy ngẫm về cảm giác, tâm thức và đối tượng của tâm thức. » Nếu không có sự chỉ dẫn từ một vị thầy có đủ tư cách, thì thật không phải dễ cho một người bình thường thực tập những suy ngẫm này một cách có hệ thống, để có thể tiến bộ, phát triển sự chú tâm và sự sáng suốt của chính niệm.

Chính bản thân tôi đã từng chịu đựng sự thực tập miên mật về thiền satipatthāna (bốn niệm xứ), dưới sự chỉ dẫn riêng của Thầy Mingun Jetavan Sayādaw ở Thaton, tôi đã từng truyền đạt cách thức thiền này từ năm 1938 với sự chỉ dẫn riêng, cũng như đã ghi lại trong sách, trong các bài giảng cho cả ngàn du sĩ (yogis). Để chịu theo những yêu cầu của những nhóm người trước đó, đã từng học tập với tôi, tôi viết bản luận thuyết về Vipassanā và thiền định sâu sắc, trong hai bộ sách. Luận thuyết đã hoàn tất vào năm 1994, và đã được xuất bản bảy lần. Trong tất cả các chương, trừ Chương V, những bài bình luận, thảo luận có sự tham khảo của các bản kinh Pali, với những lời dẫn giải, chú giải. Trong Chương V, tôi chọn cách viết trong một ngôn ngữ bình thường, dễ hiểu cho học trò, chỉ dẫn làm thế nào để họ có thể bắt đầu thực tập, và tiến hành ra sao, từng bước một, ghi chú rõ ràng những điểm đặc biệt nổi bật, cùng với những lời giảng trong Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) và những bài kinh khác.

Quyển sách hiện nay là quyển đã được dịch sang Anh ngữ với Chương 5 đã nói ở trên. Mười bốn trang đầu của quyển sách chính bằng tiếng Miến Điện đã được U Pe Thin, dịch sang Anh ngữ từ năm 1954, là một học trò lâu năm của tôi, ông ta đã dịch quyển sách sang tiếng Anh vì phúc lợi của những người ngoại quốc đến thiền viện của chúng tôi để thực tập. Từ trang 15 tới trang 51 của bản gốc đã được Myanaung U Tin, một học trò của tôi dịch sang Anh ngữ, theo lời yêu cầu của Thầy Venerable Nyanaponika Mahāthera. Thật là ngẫu nhiên, Thiền viện của chúng tôi có một khu gọi là

Thathana Yeiktha, diện tích đất gần hai mươi bốn mẫu, với trên năm mươi toà nhà dành cho các thiền sư và các du sĩ (yogis), tu sĩ, cũng như các cư sĩ nam và nữ.

Thầy Nyanaponika Mahāthera đã đúc kết bản dịch này sau khi đã ghi lại những ý kiến giá trị. Bản dịch của U Pe Thin đã được Cô Mary McCollum, một nữ cư sĩ người Mỹ hiệu đính và cải thiện đúng cách. Cô đã thực tập thiền satipatthāna dưới sự hướng dẫn của ông Anagarika Munindra ở Burmese Vihāra, Bodh-Gaya, Bihar, Ấn độ. Ông Anagarika Munindra đã từng sinh hoạt với chúng tôi trong một thời gian dài. Ông ta đã gửi đến chúng tôi bản hiệu đính của cô, nhờ chúng tôi đọc kỹ và chấp thuận. Sau khi hoàn tất, quyển sách ấy được gửi đến Thầy Nyanaponika Mahāthera. Và như vậy, quyển sách này đây, là sự đóng góp và tích lũy của hai bản dịch trước đó, cộng với lời ngỏ của tôi.

Chương V của bản luận thuyết bằng tiếng Miên Điện, như đã nói ở trên, được viết bằng một ngôn ngữ bình thường. Tôi cũng muốn nhắc rằng trong những từ ngữ có tính chất học thuyết trong sách này, tôi đã không sử dụng những từ Pali, mà là giải thích tường tận về « việc phát triển sự sáng suốt », được dịch từ bài luận thuyết bằng tiếng Pali của tôi, đã được thầy Nyanaponika Mahāthera dịch sang Anh ngữ. Quyển sách của ông, « Trọng tâm của Thiền Phật giáo », là một kho tàng vô giá về tài liệu cũng như những chỉ dẫn quan trọng về Thiền định.

Tóm lại, tôi muốn nói (1) tôi rất cảm kích sự giúp đỡ của mọi người trong việc dịch sách và hiệu đính, cũng như những người chịu trách nhiệm xuất bản quyển sách này, (2) để thúc đẩy các bạn đọc đừng dừng lại ở sự hiểu biết lý luận, mà phải áp dụng cái hiểu biết đó trong sự thực tập có hệ thống và miên mãn, và (3) tôi muốn nói lên nguyện vọng chân thành ước muốn các vị đạt được sự sáng suốt một cách nhanh chóng và hưởng được những ích lợi thiết thực đã được đức Phật nói đến trong lời nói đầu của Satipatthāna Sutta (Đại Tập Kinh) .

*Bhaddanta Sobhana (Agga Mahāpandita)*  
*Mahāsi Sayādaw*  
*October 1st, 1970*  
*'Thathana Yeiktha',*  
*16, Hermitage Road,*  
*Rangoon, Burma*

## **Bước chuẩn bị**

Nếu anh thật lòng mong muốn phát triển sự thiền định và đạt sáng suốt trong đời hiện tại, anh phải thực tập, từ bỏ hết những ý nghĩ và hành động có liên quan đến cuộc đời. Hành động này là một cách để thanh tịnh hoá hạnh kiểm, bước đầu quan trọng để tiến đến sự phát triển thiền định một cách đúng đắn. Anh phải gìn giữ giới luật của người cư sĩ tại gia, (hoặc tu sĩ, tùy vào trường hợp), giới luật giúp cho anh có cái nhìn sáng suốt. Đối với những cư sĩ, những giới luật bao gồm Bát giới mà các Phật tử thuần thành thường tham dự vào ngày trai giới (uposatha), và trong những lúc thiền định 1 . Một giới luật nữa đó là không được nói bài xích, điều cợt, hoặc có ác ý đối với những người đang đạt đến trạng thái bất khả xâm phạm (states of sanctity.2). Nếu anh đã lỡ phạm sai lầm này, anh nên đến trước người ấy để xin lỗi, và gửi lời xin lỗi đến họ qua vị thiền sư của anh. Trong quá khứ, nếu như anh đã có nói những lời xúc phạm đến một vị đáng kính, và bây giờ người đã không còn nữa, hoặc đã chết, anh cũng nên tỏ rõ lỗi này và nhờ vị thiền sư giúp đỡ hoặc anh có thể duyệt xét lại nội tâm của mình.

Các vị thầy Phật giáo xưa kia thường hay khuyên chúng ta nên giao phó chính bản thân mình cho đức Phật, vị đã giác ngộ, trong khi thực tập thiền định, anh có thể sẽ bị sừng sốt khi nhận thấy tâm thức của anh không hoàn thiện hoặc có những ảo ảnh đáng sợ trong khi thiền định. Lúc này, anh hãy nương theo sự chỉ dẫn của vị thiền sư, bởi vì chỉ có thầy mới có thể nói rõ với anh việc anh cần làm khi thiền định và cho anh lời khuyên thích hợp nhất. Có rất nhiều lợi ích khi đặt hẳn niềm tin vào bậc giác ngộ, đức Phật, và thực tập dưới sự chỉ dẫn của một vị thầy. Mục đích của sự thực tập là lợi ích cao tột để buông bỏ tham, giận và si mê, chúng là những gốc rễ của xấu ác và đau khổ. Sự thực tập miên mật trong quá trình đạt sáng suốt cần được hoàn thành một cách mỹ mãn. Cách thực tập thiền định dựa trên căn bản của chính niệm (satipatthāna), đã được các chư Phật và thánh chúng thực tập và thành công. Các vị cũng nên mừng vì đã cơ hội để thực tập giống như vậy.

Lúc này cũng là lúc quan trọng để anh có thể bắt đầu sự thực tập của mình, dù ngần ngại, dựa vào « bốn sự bảo hộ » mà bậc giác ngộ, đức Phật, đã ban tặng cho anh để suy ngẫm. Việc này rất tốt cho phúc lạc tinh thần của anh. Những chủ thể của bốn suy ngẫm bảo hộ là : đức Phật, lòng từ bi, sự chán ghét thân thể, và sự chết. Đầu tiên, hãy dâng bản thân anh cho đức Phật bằng cách biết đánh giá chín phẩm chất tốt lành nhất như sau :

Thật vậy, đức Phật là một vị thánh thiện, hoàn toàn giác ngộ, hoàn hảo trong sự hiểu biết và hạnh kiểm, một người phúc lạc, nổi tiếng, một vị lãnh đạo không ai sánh bằng, bậc đạo sư của trời và người, bậc tinh thức, giác ngộ.

Điều hai, hãy suy ngẫm và ban phát lòng từ bi của anh đến các chúng sinh, và hãy xem anh và các chúng sinh ấy là một, không phân biệt, như vậy : Nguyên nhân sao cho tôi thoát khỏi hận thù, bệnh hoạn và muộn phiền. Cũng như tôi, nguyện cho cha mẹ, thầy cô, những chúng sanh thân thuộc, xa lạ và không quen biết, được xa lìa sự thù hận, bệnh hoạn và phiền muộn. Nguyên nhân cho họ thoát khỏi đau khổ.

Điều ba, suy ngẫm về tính chất tự nhiên ô uế của thân thể, sẽ giúp cho anh giảm đi sự bám víu không tốt lành mà đa số mọi người đều nuông chiều, tham đắm. Suy ngẫm về những thứ bất tịnh, như bao tử, ruột non ruột già, đờm, mủ, máu<sup>3</sup>. Luôn suy ngẫm về những thứ bất tịnh này sẽ làm giảm đi sự yêu mến bám víu vào thân thể.

Sự bảo hộ thứ tư về mặt lợi ích tinh thần là suy ngẫm về hiện tượng của cái chết gần kề. Các bài giảng Phật giáo nhấn mạnh rằng đời sống là không chắc chắn, nhưng sự chết là một điều chắc chắn ; cuộc sống quý giá nhưng sự chết thì hiển nhiên. Mục đích của sự sống là sự chết. Có sanh, bệnh, khổ, già, và rồi chết. Tất cả những khái niệm này là quá trình của sự hiện hữu.

Để bắt đầu thực tập, hãy ngồi thẳng theo tư thế kiết già. Anh sẽ cảm thấy thoải mái hơn nếu hai chân không khoá vào nhau nhưng đặt bằng trên sàn, đôi chân không chận lên nhau. Nếu anh thấy ngồi trên sàn không thoải mái khi thiền định, thì anh có thể tìm một cách ngồi khác sao cho thoải mái. Bây giờ bắt đầu với mỗi bài thực tập sau đây.

---o0o---

## **Bài tập I**

Hãy giữ tâm thức (không phải cặp mắt) ở phần bụng. Anh sẽ biết khi nào có sự chuyển động của bụng lên cao hay xuống thấp. Nếu những chuyển động này không rõ ràng cho anh từ lúc bắt đầu, anh hãy để hai bàn tay lên bụng để cảm nhận sự lên cao, xuống thấp của bụng. Sau một thời gian ngắn với sự chuyển động lên cao và hơi thở ra vào sẽ trở nên rõ ràng. Kế đó, hãy ghi nhớ trong tâm thức sự chuyển động lên cao này, cũng như sự chuyển

động xuống thấp. Ghi nhớ bằng tâm thức mỗi một sự chuyển động khi nó xuất hiện.

Từ sự thực tập này, anh học được sự chuyển động lên xuống của bụng. Anh không lo lắng về hình dạng của bụng. Anh chỉ nhận biết cảm thọ của thân đối với lực ép khi bụng phồng lên xẹp xuống. Như vậy, đừng dừng lại ở hình dạng của bụng mà hãy tiếp tục với việc thực tập. Đối với những người sơ cơ, cách này rất hữu hiệu để phát triển những khả năng về sự chú ý, chú tâm của tinh thần và suy ngẫm sáng suốt. Khi việc thực tập tiến triển, mỗi một chuyển động sẽ rõ ràng hơn. Khả năng biết trước mỗi bước kế tiếp của tiến trình về thân cũng như tâm, để đạt đến trạng thái phát triển hoàn toàn về sáu giác quan thì cần phải có sự thiền định sáng suốt. Vì anh chỉ là một người sơ cơ nên sự chú tâm và khả năng chính niệm rất yếu, anh có thể sẽ thấy khó khăn khi để tâm thức theo dõi mỗi sự chuyển động lên xuống của bụng. Thấy được sự khó khăn này, anh có thể cho rằng, «Tôi không biết kèm giữ tâm thức theo những chuyển động.» Hãy chỉ nhớ đây là một quá trình học tập. Sự chuyển động lên xuống của bụng lúc nào cũng hiện diện, và như vậy, cũng không cần thiết phải tìm kiếm chúng. Thật ra, việc này khá dễ đối với người sơ cơ khi họ chỉ cần nhớ rõ sự chuyển động lên xuống giản dị này.

Hãy tiếp tục với thực tập này trong chính niệm hoàn toàn, để ý sự chuyển động lên xuống của bụng. Đừng bao giờ lặp đi lặp lại, lên, xuống, và đừng nghĩ đến lên xuống là những chữ. Chỉ cần biết rõ quá trình hiện tại với sự chuyển động lên xuống của bụng. Đừng để thở quá nhanh hay quá sâu với chủ yếu chỉ làm cho sự chuyển động của bụng rõ ràng, vì cách này sẽ làm cho mau mệt và sẽ phản tác dụng đối với cách thực tập này. Hãy hoàn toàn tỉnh giác với sự chuyển động lên và xuống như khi chúng xuất hiện trong quá trình hít ra thở vào một cách bình thường.

---o0o---

## **Bài thực tập II**

Khi anh đang theo dõi sự chuyển động của bụng, những hoạt động khác của tâm thức cũng xuất hiện giữa những chuyển động lên xuống này. Các ý nghĩ hoặc những hoạt động tinh thần, như dự định, ý kiến, sự tưởng tượng thường hay xuất hiện giữa những ghi nhận về sự chuyển động của bụng khi lên cao xuống thấp. Không thể không để ý đến chúng. Một ghi nhận tâm thức cũng nên được ghi lại đúng với sự xuất hiện của nó.

Nếu anh tưởng tượng một vật gì, anh phải biết rằng anh đang tưởng tượng việc đó và ghi lại nơi tâm thức, tưởng tượng. Nếu anh chỉ đơn giản nghĩ đến một việc gì đó, thì ghi nhớ - suy nghĩ. Nếu anh suy ngẫm, thì ghi nhớ - suy ngẫm. Nếu anh có ý định làm việc gì, thì ghi nhớ ý định đó. Khi tâm thức lang thang khỏi đối tượng thiền định thì sự lên xuống nơi bụng không được tập trung, nhưng vẫn được ghi nhận. Nếu anh tưởng tượng phải đi đến một nơi nào đó, ghi nhớ là phải đi. Khi anh đến, cứ đến. Khi ấy trong ý tưởng, anh gặp một người, ghi nhận gặp mặt người ấy. Nếu anh phải nói chuyện với cô hay anh ấy, hãy cứ nói. Nếu anh tưởng tượng bàn cãi với người đó, hãy bàn cãi. Nếu anh thấy màu sắc hay ánh sáng, chỉ cần ghi nhận là anh nhận thấy chúng. Một hình ảnh từ tâm thức cũng cần được ghi nhận mỗi khi nó xuất hiện và biến mất. Sau khi nó biến mất thì anh hãy tiếp tục với Bài thực tập I, bằng cách chú tâm vào mỗi chuyển động của bụng khi lên cao xuống thấp. Tiến bước một cách cẩn thận, không giải đãi. Nếu anh có ý định nuốt nước miếng khi nói, thì hãy ghi nhận ý định ấy. Trong khi anh nuốt nước miếng, hãy nuốt nước miếng. Nếu anh phải khạc nhổ, hãy khạc nhổ. Sau đó, anh quay lại bài thực tập chuyển động của bụng lên cao, xuống thấp.

Thí dụ anh có ý định quay cổ, hãy ghi nhận ý định ấy. Trong khi quay cổ, quay cổ. Khi anh có ý định làm thẳng cổ thì hãy ghi nhận ý định ấy. Trong hoạt động làm thẳng cổ, hãy cứ làm việc ấy. Sự chuyển động về quay cổ, làm thẳng cổ cần được làm một cách từ từ. Sau khi ghi nhận lại nơi tâm thức của mỗi hoạt động này, tiến từng bước trong sự chú tâm và ghi nhận những chuyển động của bụng nhô lên xẹp xuống.

---o0o---

### **Bài thực tập III**

Anh phải tiếp tục suy ngẫm rất lâu trong một tư thế, hoặc ngồi hoặc nằm (thật không nên khuyến khích thiền sinh trong tư thế nằm, ngoài trừ khi ngủ), nếu anh thường cảm thấy mệt mỏi, cơ thể, tay chân thường cứng ngắt. Nếu việc này xảy ra, chỉ cần giữ trong tâm thức cái cảm giác khó chịu đó ở một phần nào của cơ thể, và nghiền ngẫm nó, ghi nhận sự mệt mỏi và căng thẳng của nó. Hãy làm việc này một cách tự nhiên ; nghĩa là, không nhanh hoặc không chậm. Những cảm giác này dần dần sẽ trở nên mờ nhạt, và cuối cùng sẽ tự hoại diệt. Nếu một trong những cảm giác này trở nên mãnh liệt, cho đến khi cơ thể mệt mỏi và cứng ngắt ở các đốt xương thì thật là rất khó chịu, anh nên thay đổi tư thế. Tuy vậy, trước khi anh bắt đầu thay đổi tư thế, đừng



quên ghi nhận lại nơi tâm thức ý định này. Mỗi một sự chuyển động cần được suy ngẫm một cách mạch lạc rõ ràng, với đầy đủ chi tiết.

Nếu anh có ý định giơ tay hay chân, hãy ghi nhận lại nơi tâm thức ý định này. Trong quá trình giơ tay hoặc chân, chỉ việc giơ tay chân. Duỗi tay hay chân, cứ duỗi tay chân. Khi anh cúi xuống, hãy cứ cúi xuống. Khi bỏ một vật gì xuống, hãy bỏ xuống. Nếu chân hay tay đụng nhau, thì cứ để chúng đụng nhau. Hãy làm tất cả những việc này trong tư thế chậm rãi khoan thai. Khi anh đã yên vị ở một tư thế mới, hãy tiếp tục suy ngẫm trong một tư thế khác, giữ kỹ quá trình đã phác thảo ở đoạn văn này.

Nếu có một cảm giác ngứa ngáy ở phần nào của cơ thể, hãy ghi nhận lại nơi tâm thức phần ngứa ngáy đó. Hãy làm việc này một cách điều hòa, không nhanh mà cũng không chậm. Khi một cảm giác ngứa ngáy biến mất trong sự chú tâm hoàn toàn, hãy tiếp tục với bài thực tập về ghi nhận lại sự lên cao xuống thấp của bụng. Nếu cảm giác ngứa ngáy tiếp tục, và trở nên mãnh liệt và anh có ý định gãi chỗ ngứa đó, hãy ghi nhận lại ý định đó nơi tâm thức. Từ từ giơ tay lên, đồng thời ghi nhận hành động giơ tay lên, và chạm vào, khi tay chạm vào phần ngứa đó. Hãy chà nhẹ nhẹ và hoàn toàn có chính niệm về sự thoa chỗ ngứa ấy. Khi cảm giác ngứa ngáy biến mất và anh có ý định ngừng thoa bóp, hãy luôn giữ chính niệm và ghi lại ý định này nơi tâm thức. Từ từ rút tay ra, đồng thời cũng ghi nhận hành động rút tay về. Khi tay trở về chỗ cũ, đừng chân. Kế đó, hãy trở lại theo dõi sự chuyển động của bụng.

Nếu có một cảm giác đau đớn hoặc khó chịu, hãy ghi nhận phần cảm giác khó chịu ấy bắt đầu từ nơi nào của cơ thể. Hãy ghi nhận lại nơi tâm thức cảm giác đặc biệt khi nó xuất hiện, như đau đớn, mỏi, tê, xót, mệt, chóng mặt. Cần nhấn mạnh rằng sự ghi nhận bằng tâm thức không nên bị bắt buộc hay làm cho chậm lại, nhưng cần phải ghi nhận trong tư thế tự nhiên bình tĩnh. Cảm giác đau đớn có thể ngưng bật hoặc là gia tăng. Đừng hoảng hốt khi nó gia tăng. Hãy tiếp tục kiên quyết với sự suy ngẫm. Nếu anh làm được, anh có thể thấy cảm giác ấy tự dưng ngưng bật. Nhưng sau một lúc, cảm giác đau đớn lại gia tăng và trở nên không chịu nổi, anh có thể bác bỏ cảm giác đau đớn và tiếp tục suy ngẫm về sự chuyển động của bụng trôi lên xẹp xuống.

Khi anh tiến triển về mặt giữ gìn chính niệm, anh kinh nghiệm những cảm giác đau đớn mãnh liệt : ngọt ngọt hoặc khó thở, như một nỗi đau từ vết dao, như bị một vật nhọn đâm vào, những cảm giác khó chịu như bị những mũi

kim chích, hoặc thân thể cảm thấy như bị các côn trùng nhỏ bò đầy người. Anh cũng có thể kinh nghiệm về sự ngứa ngáy, nhức nhối, hoặc lạnh lẽo dữ dội. Khi anh bắt đầu ngừng suy ngẫm, anh có thể cảm thấy những cảm giác đau đớn này ngưng bật. Khi anh tiếp tục suy ngẫm anh lại cảm thấy những cảm giác đau đớn này trở lại. Những cảm giác đau đớn không thể bị coi là sai lầm. Chúng không phải là sự biểu thị của bệnh tật, nhưng chúng là những yếu tố bình thường luôn hiện diện trong cơ thể, và chúng chỉ bị che lấp khi tâm thức mắc bận rộn với những đối tượng dễ thấy hơn. Khi những khả năng tâm thức trở nên bén nhạy hơn, anh sẽ có chính niệm nhiều hơn về các cảm giác. Với sự phát triển đều đặn và suy ngẫm trong thời gian dài anh mới có thể khắc phục được những cảm giác này và làm cho chúng bị ngưng bật hoàn toàn. Nếu anh tiếp tục suy ngẫm, kiên quyết với mục đích, anh sẽ không sao. Nếu anh bị mất can đảm, phân vân lưỡng lự trong việc thiền định và không tiếp tục thực tập trong một thời gian, anh có thể sẽ phải đối diện với những cảm giác khó chịu ấy hoài hoài mỗi khi anh bắt đầu quá trình suy ngẫm. Nếu anh tiếp tục với sự kiên định, anh chắc chắn sẽ khắc phục được chúng và sẽ không bao giờ gặp lại chúng trong những lần thiền định tới.

Nếu anh có ý định xoay người, hãy ghi nhớ ý định ấy. Trong khi nghiêng người, hãy ghi nhớ hành động này. Khi anh suy ngẫm, đôi lúc anh có thể thấy được cơ thể đang lắc tới lắc lui. Đừng hốt hoảng ; đừng tiếp tục khó chịu hay mong muốn. Việc xoay người này rồi cũng bị dừng bật khi anh ghi lại nơi tâm thức hành động này, và tiếp tục để ý nó cho tới khi nó ngừng hẳn. Nếu sự lắc lư tiếp tục cho dù anh đã ghi nhận lại rõ ràng, hãy dựa lưng vào tường, vào một cây cột, hoặc nằm xuống nghỉ một chút. Sau đó thì tiếp tục với sự suy ngẫm. Tiếp tục theo quá trình mà anh đã ghi nhận, lắc lư hoặc run rẩy. Khi sự suy ngẫm phát triển thì anh có lẽ sẽ có cảm giác run sợ hoặc lạnh lẽo ở sống lưng hoặc toàn thân. Đây là một triệu chứng thích thú, hăng hái mãnh liệt của cảm giác. Nó xảy ra một cách tự nhiên trong tiến trình của việc suy ngẫm đúng đắn. Khi tâm thức của anh được giữ nơi chính niệm, anh có thể sẽ giật mình bởi vì một tiếng động rất nhỏ. Việc này xảy ra khi anh bị ảnh hưởng của ấn tượng giác quan quá mạnh mẽ, và bởi vì anh đang trong trạng thái chú tâm tối đa.

Nếu anh khát nước trong lúc đang thiền, hãy ghi nhận cảm giác khát nước. Khi anh có ý định đứng dậy, hãy ghi nhớ ý định ấy. Luôn luôn ghi lại nơi tâm thức hành động của việc đứng lên, hãy ghi nhớ đứng lên. Khi anh nhìn thẳng để tiến bước, hãy ghi nhận cái thấy, cái nhìn của anh. Nếu có ý định đi thẳng tới trước, ghi nhớ ý định ấy. Khi anh bắt đầu bước tới, hãy ghi nhớ lấy bước đi đó, hoặc bước trái, bước phải. Rất quan trọng khi anh luôn chú tâm

đến mỗi giây phút của bước đi, từ đầu đến cuối. Hãy ghi nhận quá trình của việc đi lại hoặc khi anh thiền hành. Hãy cố gắng ghi nhận lại nơi tâm thức mỗi bước đi trong hai phần sau đây : giở chân lên, để chân xuống, giở chân lên, để chân xuống. Khi anh đã thực tập một thời gian dài trong tư thế đi đứng này, sau đó hãy ghi nhận mỗi bước qua ba phần sau ; giở chân lên, đẩy xuống, để xuống ; hoặc giở chân lên, bước chân tới trước, để chân xuống.

Khi anh nhìn thấy ống nước, hay vòi nước nơi anh định giải khát, hãy ghi nhận lại cái thấy, cái nhìn của anh.

Khi anh ngừng đi, hãy ngừng lại.

Khi anh vươn vai, hãy vươn vai.

Khi anh đụng đến cái tách, hãy chạm vào tách.

Khi anh cầm cái tách, hãy giữ lấy nó.

Khi anh hứng tách vào vòi nước, hãy để nước thấm tách.

Khi anh đưa tách lên môi, hãy ghi nhận đang đưa tách lên.

Khi tách nước đụng vào đôi môi, hãy ghi nhận lấy sự va chạm này.

Khi anh nuốt nước, hãy nuốt nước.

Khi để lại tách, hãy ghi nhận hành động này.

Khi rút tay về, hãy ghi nhận việc rút tay về.

Nếu anh bỏ tay xuống, hãy ghi nhận bỏ tay xuống.

Khi tay đụng bên thân hình, hãy ghi nhận điều này.

Nếu anh có ý định xoay lưng, hãy ghi nhớ.

Nếu anh xoay lưng rồi, thì hãy cứ xoay lưng.

Khi anh tiến bước, thì hãy ghi nhớ cứ tiến bước.

Khi đến nơi mà anh muốn ngừng lại, thì hãy ghi nhận ý định này.

Khi anh ngừng, thì hãy ghi nhớ là anh ngừng lại ở đây.

Nếu anh phải đứng một lúc lâu, thì anh nên kiên trì thực tập sự chú tâm về việc nhô lên xẹp xuống của bụng. Nếu anh có ý định ngồi xuống, thì hãy ghi nhớ ý định ấy. Khi anh đi đến chỗ ngồi, hãy đi và ghi nhớ. Khi đến nơi anh phải đến, anh sẽ ngồi. Khi anh quay lưng ngồi, thì cứ quay lưng. Trong khi ngồi, thì hãy ghi nhớ tư thế ngồi của anh. Ngồi xuống một cách từ tốn, luôn ghi nhớ sự chuyển động của thân thể. Anh có thể nhận thấy mỗi chuyển động của tay và chân trong tư thế ngồi. Kế đó, hãy quay lại việc quan sát sự chuyển động của bụng.

Nếu anh có ý định nằm xuống, hãy ghi nhớ ý định này. Sau đó, tiếp tục suy ngẫm về mỗi chuyển động của tư thế nằm : giở tay chân, vươn vai, đặt lưng xuống giường, nằm yên. Hãy dùng đối tượng của mỗi chuyển động để suy ngẫm, như đưa tay, chân và thân vào tư thế nằm. Làm những hành động này

một cách từ tốn. Sau đó, tiếp tục ghi nhận sự trôi lên xẹp xuống của bụng. Nếu có bất cứ cảm giác nào như đau đớn, mệt mỏi, ngứa ngáy, hãy ghi nhận mỗi cảm giác này. Ghi lại tất cả những cảm giác, ý nghĩ, ý kiến, sự quan tâm, sự suy nghĩ; tất cả chuyển động của tay, chân, và thân thể. Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhớ, hãy quay về với sự chuyển động của bụng. Khi buồn ngủ, hãy ghi nhận việc này. Sau khi đã thực tập đầy đủ anh có thể khắc phục được sự buồn ngủ và anh có thể sẽ cảm thấy khoẻ khoắn hơn sau thực tập. Hãy tập luyện sự suy ngẫm thông thường đối với những đối tượng căn bản. Khi anh không thể khắc phục được cảm giác buồn ngủ, anh cần phải tiếp tục quán tưởng về sự buồn ngủ cho đến khi anh rơi vào giấc ngủ.

Trạng thái ngủ là sự tiếp tục của tiềm thức. Nó tương tự như trạng thái đầu tiên của ý thức tái sinh, và là trạng thái cuối cùng của ý thức ngay khi chết. Trạng thái ý thức này rất yếu và như vậy không có khả năng để ghi nhận rõ ràng một đối tượng. Khi anh thức dậy, ý thức tiếp tục xuất hiện bình thường giữa những khoảnh khắc nhìn thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Bởi vì những việc này xảy trong khoảnh khắc nên thường chúng không rõ ràng và như vậy đã không được ghi nhận lại. Tiềm thức lại tiếp tục trong trạng thái ngủ -- yếu tố quan trọng là khi anh thức dậy ; trong trạng thái thức dậy những ý nghĩ và những đối tượng của giác quan trở nên rõ rệt hơn.

Thiền minh sát cần được thực hiện ngay khi anh thức dậy. Vì anh là người sơ cơ, cho nên anh khó thực hiện việc suy ngẫm ngay từ phút đầu tiên khi thức dậy. Nhưng khi anh nhớ, anh nên bắt đầu quan sát kỹ. Thí dụ, nếu anh thức dậy và đang suy nghĩ về việc gì đó, anh nên chú tâm về yếu tố này và bắt đầu ghi nhận nó lại nơi tâm thức. Kế đó tiếp tục sự chú tâm vào bụng khi trôi lên xẹp xuống. Khi rời khỏi giường, cần chú tâm vào mọi chi tiết hoạt động của thân thể. Mỗi một chuyển động của tay, chân và miệng cần được thực hành với chính niệm. Anh đang nghĩ về giờ giấc của ngày hôm nay khi anh thức dậy ? Nếu đúng như vậy, thì anh hãy ghi nhớ điều này. Anh có ý định rời khỏi giường ? Nếu đúng vậy, thì hãy ghi nhớ ý định này. Nếu anh sửa soạn tư thế để đứng lên, hãy sửa soạn. Và anh từ từ đứng dậy. Nếu như anh muốn ngồi thêm một thời gian, thì hãy quay về quan sát sự chuyển động của bụng.

Hãy rửa mặt hoặc tắm một cách tinh thức, trong chính niệm của mỗi sự chuyển động ; thí dụ, nhìn, thấy, vươn vai, cầm, nắm, cảm thấy lạnh, chà xát. Những hành động như mặc quần áo, làm giường, mở và đóng cửa lớn, cửa sổ, cầm vật này, vật kia, luôn ghi nhớ mọi chi tiết của những hành động này một cách liên tục.

Anh cũng cần phải suy ngẫm về mọi chi tiết trong việc ăn uống :

Khi anh nhìn thức ăn, nhìn, và ghi nhận cái thấy này.

Khi anh sắp xếp thức ăn vào đĩa, hãy sắp xếp.

Nếu anh đưa thức ăn lên miệng, thì cứ đưa lên.

Nếu anh cúi xuống, thì cứ cúi xuống.

Khi thức ăn chạm đến miệng, hãy để nó chạm vào.

Khi để thức ăn vào miệng, hãy ghi nhận việc này.

Khi ngậm miệng lại, thì hãy ngậm miệng.

Khi rút tay về, thì ghi nhận rút tay về.

Nếu tay đụng cái đĩa, thì hãy để nó đụng.

Khi ngồi thẳng lại, thì ghi nhớ việc này.

Khi nhai thì cứ nhai.

Nếu anh có chính niệm về hương vị, hãy ghi nhận điều này.

Khi nuốt thức ăn, thì cứ nuốt thức ăn.

Trong khi nuốt thức ăn, nếu thức ăn chạm vào cổ họng, hãy ghi nhớ.

Hãy suy ngẫm theo cách này mỗi lần anh ăn cho đến khi xong bữa. Trong buổi đầu thực tập, có thể anh sẽ quên vài điều. Không quan trọng đâu. Đừng nản lòng. Nếu anh thực tập miên mật thì dần dà anh sẽ ít quên hơn. Khi sự thực tập của anh tới mức cao anh sẽ có khả năng nhận thấy nhiều chi tiết hơn những gì đã kể ở trên.

---o0o---

### **Tiến bộ về sự suy ngẫm**

Sau khi thực tập trong vòng một ngày, một đêm anh có thể nhận thấy tiến bộ của anh đã tiến bộ rất nhiều. Anh có khả năng kéo dài bài thực tập căn bản về việc quan sát những chuyển động của bụng. Lúc này, anh nhận thấy, thông thường hay có một khoảng trống giữa những chuyển động trôi lên và xẹp xuống. Nếu anh đang ngồi, hãy điền vào khoảng trống này một ghi chú về kiểu ngồi : trôi lên - rào chắn - ngồi. Khi anh ghi chú về kiểu ngồi, hãy nhớ giữ thẳng lưng. Khi anh nằm xuống, hãy tiếp tục với chính niệm như sau : trôi lên, xẹp xuống, nằm. Nếu anh thấy việc này dễ dàng, hãy tiếp tục ghi chú mọi việc trong ba phần. Nếu anh nhận thấy có sự tạm ngưng xuất hiện vào phần cuối của chuyển động trôi lên cũng như xẹp xuống, thí dụ khi anh cảm thấy không còn dễ dàng để ghi nhớ ba hoặc bốn đối tượng trong một lần. Hãy tiếp tục cách này : trôi lên, ngồi, xẹp xuống, ngồi. Hoặc khi nằm : trôi lên, nằm, xẹp xuống, nằm. Sau đó, hãy quay lại tiến trình đầu tiên của việc ghi chú, chỉ ghi chú ra hai phần ; trôi lên và xẹp xuống.

Trong thực tập hàng ngày, khi suy ngẫm về những chuyển động của thân thể, anh không cần phải để ý đến những đối tượng của cái thấy và cái nghe. Quan trọng là anh có thể giữ sự chú tâm vào những chuyển động lên xuống của bụng, với mục đích nhận diện rõ về cái thấy cùng đối tượng của nó. Tuy vậy, anh có thể có ý định chỉ chăm chú vào một đối tượng ; đồng thời cũng nên ghi nhận nơi tâm thức, hai hoặc ba lần, sự nhìn thấy. Kế đó, quay về quan sát những chuyển động của bụng.

Thí dụ có vài người chợt xuất hiện trong tầm nhìn của anh. Hãy ghi nhận về cái thấy này, hai hoặc ba lần, và rồi đưa sự chú tâm về với những chuyển động lên xuống của bụng. Nếu như anh nghe có tiếng nói thì sao ? Anh có lắng nghe tiếng nói ấy ? Nếu có, hãy ghi chú về cái nghe này, sau khi nghe xong, hãy quay về với sự chuyển động lên xuống. Nhưng nếu anh nghe những tiếng động lớn, giống như tiếng chó sủa, nói năng, la lối lớn tiếng. Nếu vậy, hãy tức khắc ghi chú hai hoặc ba lần, việc nghe thấy này, rồi quay lại với sự thực tập căn bản (chuyển động của bụng). Nếu anh quên ghi chú và bỏ qua những tiếng động đặc biệt này khi chúng xuất hiện, anh có thể rơi vào việc suy nghĩ về những tiếng động này, mà không hay rằng anh phải tiếp tục quan sát miên mật những chuyển động lên xuống của bụng, có thể ngay lúc này sự việc rất rõ ràng và dễ nhận thấy. Ngay khi chính niệm bị yếu đi, thì những cảm xúc mạnh mẽ của tâm thức ô nhiễm sẽ có dịp sinh sôi và nảy nở. Nếu như những suy nghĩ như vậy xuất hiện, hãy ghi nhớ về suy nghĩ này, hai hoặc ba lần, rồi quay về chú tâm ở sự chuyển động lên xuống của bụng. Nếu như anh quên ghi chú những chuyển động của thân, chân hoặc tay, vậy thì hãy ghi chú rằng anh đã quên, và rồi quay về với sự chuyển động của bụng. Lúc này, anh có thể cảm nhận hơi thở chậm dần hoặc những chuyển động lên xuống rất khó nhận diện. Khi việc này xảy ra, và nếu như anh đang ngồi, chỉ cần đưa sự chú tâm về tư thế ngồi, sự xúc chạm ; hoặc nếu như anh đang nằm, ghi chú về tư thế nằm và sự xúc chạm. Khi đang suy ngẫm về sự xúc chạm, tâm thức của anh không nên dừng lại ở phần nào của thân, mà phải để sự chú tâm lần lượt hiện diện ở những phần khác nhau của thân. Có tất cả bảy phần về xúc chạm và ít nhất có sáu hoặc bảy phần cần được suy ngẫm. 4

## Thực tập căn bản IV

Cho tới thời điểm này, anh đã kiên trì thực tập một thời gian rồi. Anh bắt đầu cảm thấy lười biếng và nghĩ rằng anh đã không tiến triển chút nào. Đừng nên chán nản. Chỉ cần ghi nhớ sự lười biếng. Trước khi anh có đủ nghị lực về sự chú tâm, và có sự hiểu biết sáng suốt, anh có thể nghi ngờ về sự chính xác hoặc hữu dụng của phương thức này. Trong trường hợp này, hãy quay về sự suy ngẫm của ý nghĩ, nghi ngờ. Anh mong mỗi hoặc ước mong những kết quả tốt ? Nếu đúng vậy, hãy ghi nhớ ý nghĩ về sự việc này trong lúc thiền, ghi nhớ, mong mỗi hoặc ước muốn.

Cho đến lúc này, anh có thử nhớ lại cách thức đã sử dụng trong lúc thực tập hay không ? Có ? Như vậy anh hãy suy ngẫm về những gì đã được ghi nhớ. Có những lúc nào anh xem xét đối tượng của thiền định để định nghĩa việc ấy từ thân hay tâm ? Nếu vậy, hãy chú ý vào sự quán xét. Anh có hối hận là không có tiến triển nào về thực tập của anh ? Nếu vậy, hãy chú ý về cảm giác hối hận. Ngược lại, anh có cảm thấy sung sướng khi thực tập của anh tiến triển ? Nếu đúng vậy, hãy suy ngẫm về cảm giác sung sướng ấy. Đây là cách anh ghi nhớ bằng tâm thức về mỗi vật hoặc mỗi ý nghĩ, mỗi hành động khi nó xảy ra, và nếu không có những ý tưởng xen kẽ hay nhận xét nào để ghi nhớ, anh hãy chú tâm vào chuyển động lên xuống của bụng. Trong khóa thực tập thiền gay go, thời gian thực tập bắt đầu ngay từ lúc anh thức dậy cho đến phút cuối cùng trước khi anh ngủ. Không thể thư giãn được. Đến lúc anh tiến triển đến một giai đoạn anh sẽ không còn buồn ngủ khi ngồi thiền trong một thời gian lâu. Ngược lại, anh có khả năng ngồi thiền liên tục cả ngày.

---o0o---

## Tóm Lược

Trong phần dàn bài ngắn gọn đã nhấn mạnh rằng anh có thể quan sát và suy ngẫm về mỗi việc xảy ra nơi ý thức, dù tốt hoặc xấu ; mỗi một chuyển động của cơ thể, lớn hay nhỏ ; mỗi cảm xúc (về thân hay tâm), hài lòng hay bất mãn ; v...v... Nếu, trong lúc thực tập, đôi lúc chẳng có gì đặc biệt để suy ngẫm, ghi nhớ, hãy hoàn toàn chú tâm vào chuyển động của bụng. Khi anh phải chú tâm về bất cứ hành động cần thiết nào, như đi, trong chính niệm, mỗi bước cần được ghi nhớ ngắn gọn là đi, đi hoặc trái, phải. Nhưng nếu khi anh đang tập thể dục, thì suy ngẫm về mỗi bước trong ba phần ; lên, trước, xuống. Thiền sinh nào hết lòng thực tập ngày đêm, sẽ đạt đến giai đoạn đầu trong bốn giai đoạn về sự hiểu biết sâu sắc (sự hiểu biết

xuất hiện và rời biến mất)<sup>5</sup> và sẽ tiếp tục tiến triển ở những giai đoạn cao hơn của thiền định (vipassanā-bhavana).

---o0o---

**HẾT**

---

<sup>1</sup> The eight Uposatha precepts are: abstention from 1) killing, 2) stealing, 3) all sexual activity, 4) lying, 5) intoxicants, 6) taking food after twelve noon, 7) dancing, singing, music, shows (attendance and performance), the use of perfumes, ornaments, etc., and 8) using luxurious beds.

<sup>2</sup> There are four noble individuals (ariya-puggala). They are those who have obtained a state of sanctity:

a) The stream-winner (sotāpanna) is one who has become free from the first three of the ten fetters which bind him to the sensuous sphere, namely: personality belief, sceptical doubt, and attachment to mere rites and rituals.

b) The Once-returner (sakadāgāmi) has weakened the fourth and fifth of the ten fetters - sensuous craving and ill-will.

c) The Non-returner (anāgāmi) becomes fully free from the above-mentioned five lower fetters and is no longer reborn in the sensuous sphere before reaching nibbāna.

d) Through the path of Holiness (Arahatta) one further becomes free of the last five fetters: craving for fine material existence (in celestial worlds), craving for immaterial (purely mental) existence, conceit, restlessness, and ignorance.

<sup>3</sup> The thirty-two parts of the body as used in body contemplation are: head-hair, body-hair, nails, teeth, skin; nails, teeth, skin, flesh, sinews; bones, marrow; kidney, heart, liver, diaphragm, spleen; lungs, intestines, mesentery, stomach, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, lymph, tears, serum, saliva, nasal mucus, synovial fluid, urine, and brain.

<sup>4</sup> Some of these points where the touch sensations may be observed are: where thigh and knee touch, or where the hands are placed together, or finger to finger, thumb to thumb, closing of the eyelids, tongue inside the mouth, lips touching when the mouth is closed.

<sup>5</sup> 'Taruna-udayabbaya-ñāna — On the degrees of insight knowledge see 'The Progress of Insight' by the Venerable Mahāsi Sayādaw (Published by The Forest Heritage, Kandy, Sri Lanka)