

MINH SÁT THIỀN
Do Mahasi Sayadaw truyền dạy
Cư sĩ Nguyễn Giác dịch

Sau đây là bài giảng pháp của Đại Sư Mahasi Sayadaw (1904-1982) trước các thiền gia trong buổi lễ khai thị ở trung tâm thiền tập Mahasi Meditation Center, Rangoon, Miến Điện. Bài này được dịch từ tiếng Miến sang Anh ngữ bởi Unyi Nyi, và sửa chữa lại năm 1997 bởi Đại Sư Pesala.

Đại Sư Mahasi Sayadaw sinh năm 1904 ở Shwebo, Miến Điện, vào chùa học từ năm 6 tuổi, thọ giới sa di 6 năm sau, thọ giới Tỳ Kheo năm 1923, thi xong hết ba cấp Kinh Tạng Pali do chính phủ khảo thí vào 4 năm sau. Đại Sư tu học với

nhiều thầy ở nhiều nơi, sau cùng học pháp Minh Sát Thiền (Vipassana) với vị thầy nổi tiếng Migun Jetavan Sayadaw, và sau đó tận lực truyền bá pháp môn này. Những trung tâm thiền tập do Đại Sư Mahasi Sayadaw thiết lập không chỉ ở Miến Điện, mà còn cả ở Thái Lan, Sri Lanka, Cam Bốt, Aán Độ, Nhật Bản, Indonesia, Anh Quốc, và nhiều nước khác. Theo một bản thống kê năm 1972, tổng số thiền gia được huấn luyện ở tất cả các trung tâm thiền này (cả ở Miến Điện và hải ngoại) đã vượt quá con số 700,000 người.

Trong các môn đệ nổi tiếng của Đại Sư có ngài Anagarika Shri Munindra, sau nhiều năm tu học với Đại Sư về kinh luật luận và thiền tập Minh Sát đã về Aán, trụ trì một thiền viện quốc tế ở thánh địa

Buddha Gaya, nơi nhiều người Âu-Mỹ sang tu tập thiền định. Trong những người đó có một thanh niên Mỹ, Joseph Goldstein, người sau này mở nhiều thiền đường ở Mỹ và viết nhiều sách về Minh Sát Thiền.

Đại Sư Mahasi Sayadaw còn là người chú giải kinh luận nổi tiếng. Tính chung, Đại Sư đã in 67 cuốn sách về Phật Học và về thiền tập. Đại Sư Mahasi Sayadaw viên tịch ngày 14-8-1982.

(Bắt đầu bản văn)

Pháp hành Minh Sát Thiền là nỗ lực để hiểu một cách đúng đắn bản chất hiện tượng tinh thần và thể lý trong thân thể người tu tập. Hiện tượng thể lý là những việc hay vật mà người tu nhận thức một cách rõ ràng quanh mình và bên trong

mình. Toàn thể thân xác người tu gồm một nhóm các phẩm chất thể lý. Hiện tượng tinh thần là hoạt động của ý thức hay cái biết. Những điều này được nhận thức một cách rõ ràng bất cứ khi nào các pháp được nhìn thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được chạm xúc, hay được nghĩ tới. Chúng ta phải tỉnh thức về các hiện tượng tinh thần này bằng cách quan sát chúng và ghi nhận [niệm về] chúng như: “[đang] thấy, thấy”, “nghe, nghe”, “ngửi, ngửi”, “nếm, nếm”, “sờ, sờ”, hay “nghĩ, nghĩ”.

Mỗi lần bạn thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ, hay suy nghĩ, bạn hãy niệm [ghi nhận] về việc đó. Tuy nhiên, khi mới tập, bạn không có thể niệm tất cả các việc đó. Do đó, bạn nên bắt đầu bằng cách niệm

những việc dễ dàng nhận thấy và dễ dàng nhận thức.

Với từng hơi thở, bụng của bạn phồng lên và xẹp xuống – chuyển động này luôn luôn là hiển nhiên. Đây là phẩm chất thể lý được biết như phần tử của chuyển động. Bạn nên bắt đầu bằng cách niệm [về] chuyển động này, điều có thể làm được bằng cách để tâm quan sát vùng bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng lên khi bạn hít vào, và xẹp xuống khi bạn thở ra. Việc phồng lên nên được niệm trong tâm là “phồng”, và việc xẹp xuống thì niệm là “xẹp.” Nếu chuyển động không được nhận ra rõ ràng, bạn cứ đặt lòng bàn tay lên bụng để nhận ra. Đừng đổi cách bạn thở. Cũng đừng thở chậm lại hay thở mau hơn. Cũng đừng thở quá mạnh bạo gấp gáp. Bạn sẽ mệt mỏi nếu

bạn đổi cách bạn thở. Hãy thở đều đặn như bình thường, và hãy niệm nơi bụng đang phồng và xẹp. Hãy niệm trong tâm, đừng nói thành lời.

Trong Thiên Minh Sát, điều bạn gọi tên hay nói thì không quan trọng. Điều thực sự quan trọng chính là biết, hay nhận thức. Trong khi niệm bụng phồng lên, hãy làm như thế từ lúc khởi đầu cho tới khi hết chuyển động [phồng] này, y hệt như bạn đang nhìn nó bằng mắt. Hãy làm tương tự với chuyển động xẹp. Sự chuyển động [phồng, xẹp] và nhận biết về nó nên xảy ra cùng lúc, hệt như một viên đá được ném trúng mục tiêu. Tương tự, với chuyển động xẹp.

Tâm của bạn có thể lang thang chạy lạc nơi khác, trong khi bạn niệm về chuyển động của bụng. Điều này cũng phải được

tâm ghi nhận rằng, “[niệm] lạc, lạc [rồi].” Khi điều này đã được niệm một lần hay hai lần, thì tâm ngưng lang thang chạy lạc, rồi bạn trở lại niệm về chuyển động phòng, xẹp của bụng. Nếu tâm chạy tới nơi khác, hãy ghi nhận là “[niệm] tới, tới”. Rồi thì hãy quay về phòng, xẹp của bụng. Nếu bạn chợt nghĩ tới việc gặp một người nào, thì hãy niệm là “gặp, gặp”. Rồi hãy trở về phòng, xẹp. Nếu bạn chợt nghĩ tới chuyện gặp và nói chuyện với ai đó, thì hãy niệm “nói, nói”.

Ngắn gọn, bất cứ những gì mà ý nghĩ và trí nhớ xảy ra, đều hãy được niệm [ghi nhận]. Nếu bạn tưởng tượng, hãy niệm là “tưởng, tưởng”. Nếu bạn suy nghĩ, hãy niệm “nghĩ, nghĩ”. Nếu bạn hoạch định kế hoạch, hãy niệm “hoạch, hoạch”. Nếu bạn nhận thức, hãy niệm “thức, thức”.

Nếu bạn đang nhớ, hãy niệm “nhớ, nhớ”.
Nếu bạn thấy hạnh phúc vui vẻ, hãy niệm
“vui, vui”. Nếu bạn thấy chán nản, hãy
niệm “chán, chán”. Nếu bạn cảm thấy hài
lòng ưa thích, hãy niệm “thích, thích”.
Nếu bạn cảm thấy phiền lòng, hãy niệm
“phiền, phiền”. Ghi nhận tất cả các hoạt
động của ý thức được gọi là
cittanupassana (**quán tâm**).

Bởi vì chúng ta không ghi nhận được về
các sinh hoạt này của ý thức, chúng ta có
khuynh hướng nhận diện chúng với một
người hay một cá thể. Chúng ta có
khuynh hướng nghĩ rằng đó là “tôi” đang
hình dung, nghĩ tưởng, hoạch định, biết
về hay nhận thức. Chúng ta nghĩ rằng có
một người, mà người này từ thời thơ ấu
trở đi, đã đang sống và nghĩ ngợi. Thực
sự, không có ai như vậy hiện hữu. Thay

vậy, chỉ có những sinh hoạt ý thức nối tiếp liền nhau. Đó là tại sao chúng ta phải niệm về các sinh hoạt ý thức này, và biết chúng như chúng là. Cho nên, chúng ta phải nhận biết từng và tất cả các sinh hoạt ý thức khi nó dấy khởi. Khi niệm như thế, nó có khuynh hướng biến mất đi. Rồi chúng ta trở lại niệm phòng, xẹp nơi bụng.

Khi bạn phải ngồi thiền tập trong một thời gian lâu, cảm giác tê cứng và hơi nóng sẽ khởi lên trong cơ thể bạn. Những điều này cũng phải được [niệm] ghi nhận kỹ càng. Tương tự với cảm thọ về đau đớn và mỏi mệt. Tất cả những cảm thọ này là khổ (cảm giác không thỏa mãn), và niệm [ghi nhận] về chúng là niệm khổ thọ. Bỏ qua hay không ghi nhận được các cảm thọ đó sẽ làm bạn nghĩ, “Tôi tê cứng

rồi, tôi đang cảm thấy nóng, tôi đau đớn này. Tôi mới hồi nãy còn thoải mái. Bây giờ tôi chịu khổ với các cảm thọ khó chịu này.” Việc căn cước hóa các cảm thọ này với tự ngã là nhầm lẫn rồi. Thực sự không có cái “tôi” nào liên hệ tới, mà chỉ là một chuỗi liên tục các cảm thọ khó chịu nối tiếp nhau.

Nó y hệt như một chuỗi nối tiếp các [chu kỳ] dao động điện khí nối nhau và làm bật sáng ngọn đèn điện. Mỗi lần các chạm xúc khó chịu tới với cơ thể, các cảm thọ khó chịu khởi lên cái này sau cái kia. Những cảm thọ này nên được niệm [nhận ra] kỹ càng và chú tâm, cho dù chúng là cảm thọ về sự tê cứng, về hơi nóng, hay về đau đớn. Lúc mới đầu tập thiền, các cảm thọ này có thể có khuynh hướng tăng thêm và dẫn tới ước muốn

thay đổi tư thế ngồi của người tu. Ước muốn đó nên được [niệm] ghi nhận, sau đó học nhân nên trở về việc niệm các cảm thọ về sự tê cứng, về hơi nóng, vân vân.

Có một câu nói, “Kiên nhẫn dẫn tới Niết Bàn.” Câu nói này đặc biệt liên hệ tới tu tập thiền định. Bạn phải kiên nhẫn thiền tập. Nếu bạn chuyển hay đổi tư thế quá thường xuyên bởi vì bạn không thể chịu nổi cảm thọ về sự tê cứng hay hơi nóng phát khởi, thì đại định không thể hình thành. Nếu không có định, thì sẽ không có huệ, và không thể có thành đạo, mà quả chính là niết bàn. Đó là lý do vì sao cần kiên nhẫn trong thiền tập. Đó hầu như là kiên nhẫn với các cảm thọ khó chịu trong cơ thể như sự tê cứng, hơi nóng, sự đau đớn và các cảm thọ khó

chịu khác. Khi xuất hiện các cảm thọ như thế, bạn đừng ngay lập tức đổi thế ngồi. Bạn nên tiếp tục một cách kiên nhẫn, chỉ niệm nó như là “tê, tê” hay “nóng, nóng”. Các cảm thọ khó chịu trung bình cũng sẽ biến mất nếu bạn niệm [ghi nhận] chúng một cách kiên nhẫn. Khi định lực vững vàng, thì ngay cả các cảm thọ căng hơn cũng có khuynh hướng biến mất. Rồi thì bạn trở lại niệm về bụng phồng, xẹp.

Dĩ nhiên, bạn sẽ phải đổi thế ngồi nếu cảm thọ không tan biến ngay cả sau khi niệm chúng một thời gian lâu, hay là khi chúng trở thành hết chịu nổi. Rồi thì bạn nên bắt đầu bằng cách niệm “muốn thay đổi, muốn thay đổi.” Nếu bạn đưa cánh tay lên, hãy niệm rằng “lên, lên”. Nếu bạn cử động, hãy niệm rằng “động, động”. Thay đổi này nên làm cho dịu

dàng, và niệm như là “lên, lên”, “động, động” và “chạm, chạm”.

Nếu thân bạn nghiêng ngả, hãy niệm rằng “nghiêng, nghiêng”. Nếu bạn nhấc chân lên, hãy niệm rằng “lên, lên”. Nếu bạn cử động nó, hãy niệm rằng “động, động”. Nếu bạn thả nó xuống, hãy niệm rằng “thả, thả”. Khi không còn động chuyển nữa, hãy trở lại niệm về phòng, xếp nơi bụng. Đừng để cho có khoảng cách nào, mà cứ để có liên tục giữa niệm trước và niệm kế liền đó, giữa trạng thái định trước và trạng thái định kế liền đó, giữa một tuệ trước và một tuệ kế tiếp liền đó. Chỉ khi đó mới có các bước tiến liên tục trong hiểu biết của người tu. Kiến thức về đạo và quả chỉ thành đạt được khi nào có các đà tiến liên tục này. Tiến trình thiền tập thì y hệt như tiến trình làm

ra lửa bằng cách tận lực và liên tục chà sát hai thanh gỗ vào nhau để tạo ra đủ hơi nóng mà bật ra lửa.

Trong cùng cách đó, hành vi niệm [ghi nhận] trong Thiền Minh Sát phải được liên tục và không ngừng nghỉ, không có bất kỳ khoảng cách nào giữa việc niệm, bất kể có hiện tượng nào sinh khởi. Thí dụ, nếu cảm thọ về ngứa khởi lên và bạn muốn gãi bởi vì nó rất khó chịu đựng, thì cả cảm thọ và ước muốn gãi cũng phải được niệm tới, mà không tức khắc xóa bỏ cảm thọ bằng cách gãi.

Nếu bạn kiên trì chống lại, cảm thọ ngứa một cách tổng quát sẽ biến mất, trường hợp này thì bạn lại trở về niệm phòng, xếp nơi bụng. Nếu ngứa không biến mất, bạn có thể gãi cho hết, nhưng trước tiên là ước muốn làm thế phải được niệm ghi

nhận. Tất cả các chuyển động trong tiến trình gãi ngứa phải được niệm ghi nhận, đặc biệt là các chuyển động sờ, kéo và đẩy, và gãi, rồi lại trở về niệm phòng, xẹp nơi bụng.

Bất cứ khi nào bạn đổi thế ngồi, hãy bắt đầu bằng cách niệm về ý định hay ước muốn thay đổi, và hãy niệm từng chuyển động, thí dụ như việc nhắc lên từ tư thế ngồi, nâng cánh tay, cử động và duỗi cánh tay. Bạn nên niệm các chuyển động cùng lúc với khi đang làm các chuyển động đó. Khi cơ thể bạn nghiêng về phía trước, hãy niệm ghi nhận nó. Khi bạn nhắc lên, cơ thể trở thành nhẹ và nhắc lên. Hãy tập trung tâm bạn vào điều này, bạn nên nhẹ nhàng niệm như là “lên, lên”.

Một thiên gia sẽ cư xử hết như một người yếu đuối vô tích sự. Những người sức khỏe bình thường nhắc lên một cách dễ dàng và mau chóng, hay đột ngột. Người yếu bệnh thì không như thế; họ làm điều đó một cách chậm chạp và dịu dàng.

Cũng tương tự như thế với người đau lưng; họ nhắc lên dịu dàng, nếu không thì lưng lại thương tổn và làm đau đớn.

Những thiên gia cũng như thế. Họ sẽ đổi thế ngồi một cách dịu dàng và từ từ; chỉ lúc đó thì sự tỉnh thức, định và huệ hiển lộ rõ ràng. Do vậy, hãy khởi đầu với các cử động dịu dàng và từ từ. Khi nhắc [người] lên, hãy làm như thế một cách dịu dàng như người yếu bệnh, trong cùng lúc niệm “lên, lên”. Không chỉ như thế, xuyên qua mắt nhìn, bạn phải làm y hệt như đang bị mù. Tương tự, với khi tai nghe. Trong khi thiền tập, quan tâm của

bạn chỉ là niệm ghi nhận thôi. Cái gì bạn thấy và nghe không phải là quan tâm của bạn. Cho nên, bất cứ thứ gì kỳ lạ hay bất ngờ mà bạn có thể thấy hay nghe, bạn phải xem như bạn không thấy hay không nghe chúng, mà chỉ đơn giản niệm một cách cẩn trọng.

Khi làm các chuyển động cơ thể, bạn hãy làm thế một cách chậm rãi, nhẹ nhàng cử động tay và chân, co lại hay duỗi chúng ra, nghiêng đầu xuống hay nhấc đầu lên. Khi nhấc lên từ tư thế ngồi, bạn hãy làm thế từ từ, niệm rằng “lên, lên”. Khi thẳng người và đứng dậy, hãy niệm “đứng, đứng”. Khi nhìn qua đây và kia, hãy niệm rằng “nhìn, thấy”. Khi đi bộ, hãy niệm các bước, cho dù chúng ở bàn chân phải hay trái. Bạn phải ý thức về tất cả các cử động nối tiếp nhau liên hệ, từ việc

nhấc bàn chân cho tới đặt bàn chân xuống. Hãy niệm ghi nhận từng bước chân, dù với bàn chân phải hay trái. Đó là cách niệm, khi bạn đi bộ mau.

Thế là đủ, nếu bạn niệm như thế khi đi bộ mau và đi bộ khoảng cách xa. Khi đi bộ chậm, hay bước lên và xuống, có ba giai đoạn nên được niệm từng bước: khi bàn chân nhấc lên, khi bàn chân đưa tới trước, và khi bàn chân đặt xuống. Hãy bắt đầu với niệm về các chuyển động nhấc lên và đặt xuống. Bạn phải tỉnh thức trọn vẹn với việc nhấc bàn chân lên.

Tương tự, khi bàn chân đặt xuống, bạn phải tỉnh thức trọn vẹn về việc bàn chân đặt xuống “nặng nề”.

Bạn phải đi bộ trong khi niệm “lên, xuống” với từng bước chân. Việc niệm này sẽ dễ dàng hơn, sau khoảng hai ngày

[tập]. Rồi, hãy tiếp tục niệm ba chuyển động như mô tả trên, như là “lên, tới [trước], xuống”. Lúc mới tập, có thể niệm ghi nhận một hay hai chuyển động là đủ, do vậy niệm “[bước] phải, trái” khi đi bộ nhanh, và “[chân] lên, xuống” khi đi bộ chậm rãi. Nếu khi đi bộ như thế, bạn muốn ngồi xuống, hãy niệm rằng “muốn [ngồi], muốn”. Khi ngồi xuống, bạn hãy niệm một cách chú tâm việc hạ xuống “nặng nề” của cơ thể bạn.

Khi bạn đã ngồi, hãy niệm các chuyển động liên hệ khi sắp xếp cánh tay và chân. Khi không có chuyển động như thế của cơ thể, hãy niệm về sự phồng và xẹp nơi bụng. Nếu, trong khi niệm như thế, sự tê cứng hay cảm giác về hơi nóng khởi lên từ bất kỳ nơi nào trong cơ thể, hãy niệm ghi nhận chúng. Rồi trở về lại

niệm “phồng, xẹp”. Nếu chột ước muốn nằm xuống, hãy niệm về nó [ước muốn] và niệm các chuyển động của chân và tay trong khi bạn nằm xuống. Việc nhấc tay lên, cử động tay, đặt cùi chỏ lên sàn, nghiêng cơ thể, duỗi chân ra, ngả người xuống trong khi bạn chậm rãi sửa soạn nằm – tất cả các chuyển động đều phải được niệm.

Niệm như thế trong khi nằm xuống thì rất quan trọng. Trong khi làm chuyển động này (tức là, nằm xuống), bạn có thể đạt được trí tuệ biện biệt (tức là, tuệ hiểu rõ về đạo và quả). Khi định và huệ mạnh mẽ, trí tuệ này có thể tới bất kỳ lúc nào. Nó có thể khởi lên trong một cái “co lại” của cánh tay, hay trong một cái “duỗi ra” của cánh tay. Đó là cách Ngài Ananda đã trở thành A La Hán.

Ngài Ananda lúc đó đang ráo riết tìm cách thành tựu thánh quả A La Hán trong đêm trước ngày họp Đại Hội Kết Tập Kinh Điển lần thứ nhất. Ngài đang tu tập cả đêm một hình thức thiền minh sát có tên là kayagatasati, niệm các bước chân của ngài, phải và trái, nâng lên, đưa tới trước và đặt bàn chân xuống; niệm ghi nhận, từng sự kiện, ước muốn đi bộ và chuyển động thể lý liên hệ tới việc đi bộ. Mặc dù cứ tu tập như thế cho tới khi trời gần sáng, ngài vẫn chưa chứng quả A La Hán. Nhận thấy rằng ngài đã thiền hành (thiền đi bộ) quá nhiều và rằng, để làm quân bình sức định và nỗ lực, ngài nên tập thiền nằm một chút, ngài mới bước vào phòng. Ngài ngồi trên giường và rồi nằm xuống. Trong khi làm như thế và niệm, “nằm, nằm”, ngài chứng thánh quả A La Hán trong chớp nháy.

Trước khi nằm xuống, ngài Ananda chỉ là một vị nhập lưu (Tu Đà Hoàn). Từ giai đoạn của vị nhập lưu, ngài đạt tới giai đoạn nhất lai (Tu Đà Hàm), rồi quả bất lai (A Na Hàm) và rồi A La Hán (giai đoạn cuối của thánh đạo). Đạt liền ba giai đoạn thánh quả liên tiếp như thế chỉ trong một khoảnh khắc. Hãy nhớ tới trường hợp ngài Ananda chứng quả A La Hán như thế. Thành đạo như thế có thể tới bất kỳ lúc nào và không cần thời gian lâu dài nào.

Đó là lý do vì sao các thiền gia nên luôn luôn giữ niệm ghi nhận miên mật. Bạn không nên lười biếng, nghĩ rằng, “chút thời gian [lười] này cũng không hề gì bao nhiêu.” Tất cả các chuyển động liên hệ trong việc nằm xuống và sắp xếp tay và chân nên được niệm cẩn trọng và liên

tục. Nếu không có chuyển động, hãy trở về niệm phồng, xẹp nơi bụng. Ngay cả khi đã trể và tới giờ ngủ, thiền gia không nên ngừng niệm. Một thiền gia thực sự nghiêm túc và nhiệt tâm nên tu tập tỉnh thức ngay cả khi vào giấc ngủ. Bạn nên thiền tập cho tới khi bạn buồn ngủ. Khi bạn cảm thấy buồn ngủ, bạn nên niệm là “buồn ngủ, buồn ngủ”, nếu các mi mắt sụp xuống, hãy niệm “[sụp] xuống, xuống”; nếu mi mắt nặng nề trĩ xuống, hãy niệm “nặng, nặng”; nếu hai mắt tỉnh ra, hãy niệm “tỉnh, tỉnh”. Niệm như thế, cơn buồn ngủ có thể trôi qua, và mắt trở lại sáng tỏ ra. Rồi thì bạn hãy niệm “[thấy] rõ, rõ” và tiếp tục niệm phồng, xẹp nơi bụng.

Tuy nhiên, cho dù có thể quyết tâm thế nào, nếu cơn buồn ngủ thực đã tới, thì

bạn sẽ ngủ gục. Không khó khăn gì để ngủ gục; thực sự, nó dễ lắm. Nếu bạn thiền tập trong tư thế nằm, bạn sẽ mau buồn ngủ và dễ dàng ngủ gục. Đó là lý do vì sao người mới tập không nên thiền tập quá nhiều ở tư thế nằm; họ nên thiền tập nhiều hơn ở các tư thế ngồi và đi bộ. Tuy nhiên, khi đã trễ và tới giờ ngủ, bạn nên thiền tập trong tư thế nằm, niệm chuyển động phòng và xẹp của bụng. Rồi bạn sẽ tự nhiên vào giấc ngủ.

Thời gian bạn ngủ là thời gian nghỉ ngơi, nhưng thiền gia nghiêm túc thực sự thì nên hạn chế giấc ngủ khoảng 4 giờ đồng hồ. Đây là “thời khoảng nửa đêm” mà Phật cho phép. Giấc ngủ bốn giờ thì đủ rồi. Nếu người mới tu nghĩ rằng bốn giờ ngủ không đủ cho sức khỏe, bạn có thể

nói ra năm hay sáu giờ đồng hồ. Giác ngủ dài sáu giờ rõ ràng là đủ.

Khi bạn thức dậy, bạn nên tức khắc tiếp tục niệm ghi nhận. Thiền gia nào thực sự muốn thành đạo quả thì chỉ rời thiền tập trong khi ngủ. Vào những lúc khác, trong mọi thời đều phải niệm liên tục và không dễ nguoi. Đó là lý do vì sao, ngay khi bạn thức dậy, bạn nên niệm liên trạng thái thức dậy của tâm là “thức, thức”. Nếu bạn chưa thể tỉnh lúc đó, bạn nên bắt đầu với niệm về phòng, xếp nơi bụng.

Nếu bạn dự tính dậy ra khỏi giường, bạn nên niệm “tỉnh thức dậy, tỉnh thức dậy”. Rồi bạn lúc đó nên niệm chuyển động khi bạn cử động tay và chân. Khi bạn ngẩng đầu dậy, bạn hãy niệm là “dậy, dậy”. Khi bạn ngồi, hãy niệm “ngồi, ngồi”. Khi bạn làm bất kỳ chuyển động

nào với tay và chân, tất cả chuyển động đó cũng nên được niệm. Nếu không có gì thay đổi như thế, bạn nên trở về niệm phòng, xếp nơi bụng.

Bạn nên niệm khi bạn rửa mặt, và khi bạn tắm. Vì các chuyển động liên hệ trong các việc này khá nhanh, niệm được càng nhiều chuyển động càng tốt. Rồi thì các việc như mặc áo, sắp xếp giường, mở và đóng cửa; tất cả việc này cũng nên niệm càng chính xác càng tốt.

Khi bạn vào bữa ăn và nhìn vào bàn, bạn nên niệm “nhìn, thấy, nhìn, thấy”. Khi bạn duỗi tay về hướng thực phẩm, sờ nó, lấy về, đón lên và đưa vào miệng, nghiêng đầu xuống và đưa vào miệng, thả tay xuống và nâng đầu lên lại, tất cả các chuyển động này nên được niệm đúng lúc. (Cách niệm này là theo kiểu ăn

của người Miến Điện. Những người sử dụng nĩa, muỗng hay đũa nên niệm các chuyển động theo cách thích nghi.)

Khi bạn nhai thức ăn, bạn nên niệm là “nhai, nhai”. Khi bạn nhận biết vị của thức ăn, hãy niệm là “biết, biết”. Khi bạn nuốt thức ăn, khi thức ăn trôi vào cổ, bạn nên niệm tất cả các việc này. Đó là cách thiền gia nên niệm khi ăn từng miếng thức ăn. Khi bạn dùng canh (soup), tất cả chuyển động liên hệ như duỗi tay, cầm muỗng, múc lên và vôn vôn, tất cả đều nên được niệm. Người mới tu nhiều phần quên niệm nhiều việc, nhưng bạn phải quyết tâm niệm hết các chuyển động đó. Dĩ nhiên, bạn không thể làm hết được, nhưng khi định lực của bạn sâu thêm, bạn sẽ có thể niệm tất cả các việc này một cách chính xác.

Tôi đã nói quá nhiều việc mà thiền gia cần phải niệm, nhưng nói ngắn gọn, chỉ có vài điều để nhớ. Khi đi bộ nhanh, hãy niệm là “[bước] phải, trái”, và “[nhấc chân] lên, [hạ] xuống” khi đi bộ chậm rãi. Khi ngồi một cách lặng lẽ, hãy niệm phòng và xẹp nơi bụng. Hãy niệm y hệt như thế khi bạn nằm xuống, nếu không có gì đặc biệt để niệm. Trong khi niệm như thế, và nếu tâm thức lang thang, hãy niệm về các niệm sinh khởi trong tâm. Rồi hãy trở về niệm phòng và xẹp nơi bụng. Rồi cũng niệm về cảm thọ tê cứng, đau đớn, nhức mỏi và ngứa nếu chúng khởi lên. Rồi trở về niệm phòng, xẹp nơi bụng. Cũng hãy niệm, khi chúng khởi lên, về các chuyển động co lại, duỗi ra và di động tứ chi, việc nghiêng và ngẩng đầu, việc nghiêng và thẳng người ra. Rồi hãy trở về niệm phòng, xẹp nơi bụng.

Khi bạn tiếp tục niệm như thế, bạn sẽ có thể niệm nhiều hơn các chuyển động này. Vào lúc đầu, khi tâm lang thang nơi này nơi kia, bạn có thể bỏ sót nhiều thứ, nhưng bạn không nên nản lòng. Ai mới tập cũng gặp khó khăn như thế, nhưng khi bạn trở thành khéo léo hơn, bạn sẽ [nhận] biết tất cả các niệm lang thang cho tới khi, thực vậy, tâm không còn lang thang nữa. Rồi thì tâm được hướng vào đối tượng quan sát, niệm tỉnh thức trở thành gần như đồng thời với đối tượng quan sát. Nói cách khác, chuyển động phồng lên của bụng xảy ra đồng thời với niệm về phồng lên, và tương tự với chuyển động xẹp xuống của bụng.

Đối tượng vật lý, và hành vi niệm [ghi nhận về đối tượng đó] xảy ra như một cặp. Trong khi xảy ra như thế, không có

ai hay cá nhân nào liên hệ, chỉ có đối tượng vật lý và hành vi niệm về nó, xảy ra đồng thời. Thiên gia sẽ, đúng lúc, kinh nghiệm những việc xảy ra đó -- chính tự mình thực chứng. Trong khi niệm phòng và xếp nơi bụng, bạn sẽ phân biệt sự phòng bụng như hiện tượng vật lý, và hành vi niệm về nó như hiện tượng tinh thần; tương tự, đối với sự xếp bụng xuống. Do vậy, thiên gia sẽ nhận ra rõ ràng sự xảy ra đồng thời theo cặp song song của các hiện tượng tâm-vật lý này.

Với từng hành vi niệm ghi nhận, thiên gia sẽ biết rõ ràng rằng chỉ có phẩm chất vật thể (đang là đối tượng của ý thức chú tâm) và phẩm chất tinh thần đang niệm ghi nhận về nó (**đối tượng vật thể đó**). Sự hiểu biết phân biệt này được gọi là tuệ phân biệt về tâm và vật, cũng là tuệ khởi

đầu của tuệ minh sát ([insight knowledge](#), [vipassana-nana](#)). Điều quan trọng là phải có tuệ này một cách đúng đắn. Khi thiền gia tiếp tục, tuệ này sẽ được theo sau bởi tuệ phân biệt nhân duyên.

Trong khi bạn tiếp tục niệm [ghi nhận], bạn sẽ tự thấy rằng cái gì khởi lên đều biến đi liền chút xíu sau đó. Người bình thường vẫn tin rằng cả hai hiện tượng vật lý và tinh thần cứ hiện hữu hòa hài như thế, tức là, [có] từ lúc trẻ thơ cho tới khi trưởng thành. Thực sự, không phải như thế. Không có hiện tượng nào tồn tại mãi mãi. Tất cả các hiện tượng đều sinh [khởi] và diệt [mất] quá mau chóng, tới nỗi chúng không thể tồn tại ngay cả trong một cái chớp mắt. Bạn sẽ biết bằng thực chứng như thế, khi bạn tiếp tục niệm [[ghi nhận](#)]. Rồi bạn sẽ thấy đặc tính vô

thường của tất cả các hiện tượng như thế. Điều này gọi là tuệ giác về tính vô thường ([aniccanupassana-nana](#)).

Kế tiếp sau tuệ giác này là tuệ giác về khổ ([dukkhanupassana-nana](#)), nhận thực rằng tất cả các pháp vô thường đều là đau khổ. Thiền gia cũng nhiều phần sẽ gặp tất cả các loại trở ngại [bất như ý] trong cơ thể, mà cơ thể chỉ là kết hợp các phần tử của đau khổ. Đây cũng gọi là tuệ giác về khổ. Kế tiếp, thiền gia sẽ nhận ra rằng tất cả các hiện tượng tâm- vật đang xảy ra theo sự hòa hợp riêng của chúng, không theo ý chí của bất kỳ ai và cũng không trong quyền kiểm soát của ai. Đó chính là hiện tượng vô ngã, tức là không có một tự ngã [cái tôi] nào. Nhận thức này gọi là tuệ giác về vô ngã ([anattanupassana-nana](#)).

Trong khi bạn tiếp tục thiền tập, bạn sẽ chứng ngộ chắc thật rằng tất cả các hiện tượng này là vô thường, khổ và vô ngã, bạn sẽ thành tựu niết bàn. Từ xưa tới giờ tất cả các vị Phật, A La Hán và Thánh Nhân đã chứng nhập niết bàn bằng con đường này. Tất cả các thiền gia nên nhận thức rằng chính các bạn bây giờ đang trên con đường quán niệm ([satipattana](#)), để hoàn tất ước nguyện của các bạn nhằm thành tựu tuệ giác về đạo, về quả và về niết bàn, theo sau sự trưởng dưỡng chín mùi các ba la mật. Các bạn sẽ hạnh phúc với viễn ảnh thực chứng sự vắng lặng cao quý, mà sự vắng lặng này có được là nhờ định lực và nhờ tuệ giác siêu việt – trước giờ đã trải qua bởi chư Phật, A La Hán và Thánh Nhân -- mà chính các bạn trước giờ chưa từng trải qua. Sẽ không có lâu xa gì trước khi các bạn tự

kinh nghiệm về tuệ giác này. Thực sự, nó có thể lâu chỉ trong một tháng hay hai mươi ngày thiền tập. Những bạn nào đã thực hiện xuất sắc các pháp ba la mật, thì có thể chứng đạo chỉ trong vòng 7 ngày.

Do vậy, bạn hãy an vui trong niềm tin rằng bạn sẽ thành tựu các tuệ giác này trong thời gian nói trên, và rằng bạn sẽ được giải thoát khỏi các nghi ngờ và ngã chấp ([personality- belief](#)), và do vậy được thoát khỏi hiểm nguy tái sinh vào các cõi thấp. Bạn hãy tiếp tục thiền tập một cách lạc quan với niềm tin này.

Xin chúc lành cho tất cả các bạn tu tập thiền định tốt đẹp và mau chóng thành đạt niết bàn mà chư Phật, A La Hán và Thánh Nhân đã thành đạt!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

(Hết bản văn)

Nguồn: Thư Viện Hoa Sen