

# Những Nguyên Tắc Cơ Bản Của Thiền Quán

Sayādaw U Janaka, Thích Giác Hoàng  
dịch việt

Vipassanā có nghĩa là Thiền Quán (hoặc là Thiền Minh Sát Tuệ). Trên hết, đó là một quá trình thể nghiệm bằng kinh nghiệm của chính mình, dựa trên sự phát triển tỉnh giác một cách có hệ thống và thẳng băng. Nhờ cách quán sát và kinh nghiệm lộ trình biến đổi của thân tâm từng sát na của thiền sinh từ nơi mà tâm dán vào, từ đó tuệ giác phát sanh và soi rọi vào bản chất thực sự của đời sống. Với trí tuệ đạt được nhờ tu tập thiền quán, hành giả có thể sống một đời sống nhẹ nhàng, giảm thiểu được

sự bám víu, sợ hãi và quờ quạng hơn với thế giới xung quanh mình. Do đó, đời sống sẽ được định hướng bằng lòng vị tha, từ ái và trong sáng hơn.

## LỜI NÓI ĐẦU

Tuyển tập này rút từ những lời dạy của HT. Sayādaw U Janaka khi Ngài tổ chức khoá tu tại Trung Tâm Thiền Học Phật Giáo Malaysia (Malaysian Buddhist Meditation Centre) ở Penang năm 1983. Lúc đầu tuyển tập này một phần được Thượng toạ Sujīva, rút từ các pháp thoại buổi tối do HT thuyết giảng, còn lại chủ yếu từ các buổi trình pháp của thiền sinh tại khoá tu.

Vì tập sách mỏng này phần lớn ghi lại những cuộc phỏng vấn riêng giữa

Thiền Sư và thiền sinh, bao gồm những lời dạy và khuyến nhủ trực tiếp từ Thiền Sư, nên phải nói là rất bổ ích khi thiền sinh có trong tay tập sách này.

Nguyên bản 1983 được Thượng tọa Paññāvaro hiệu đính năm 1989, nhằm giúp cho thiền sinh tu khoá Thiền Quán (*Vipassanā*) ở Úc do Hoà Thượng tổ chức. Năm 1999, Tỳ-kheo Pesala hiệu đính một lần nữa, và được Thượng tọa trụ trì U Rewata và Đại Đức U Khemisara của thiền viện Chanmyay ấn hành để tặng cho thiền sinh.

## CÁCH TU TẬP

*Vipassanā* có nghĩa là Thiền Quán (hoặc là Thiền Minh Sát Tuệ). Trên hết, đó là một quá trình thể nghiệm bằng kinh nghiệm của chính mình, dựa

trên sự phát triển tỉnh giác một cách có hệ thống và thẳng băng. Nhờ cách quán sát và kinh nghiệm lộ trình biến đổi của thân tâm từng sát na của thiên sinh từ nơi mà tâm dán vào, từ đó tuệ giác phát sanh và soi rọi vào bản chất thực sự của đời sống. Với trí tuệ đạt được nhờ tu tập thiền quán, hành giả có thể sống một đời sống nhẹ nhàng, giảm thiểu được sự bám víu, sợ hãi và quờ quạng hơn với thế giới xung quanh mình. Do đó, đời sống sẽ được định hướng bằng lòng vị tha, từ ái và trong sáng hơn.

## **1. Tâm Ghi Nhận**

Đây là phương pháp niệm phòng xệp nhằm để hướng tâm của thiên sinh vào hiện tượng của thân tâm, để từ đó hiểu

được bản chất thật của nó một cách đúng đắn hơn.

Kim chỉ nam của thực tập Thiền Tuệ là quán sát những gì sanh khởi ngay lúc nó xảy ra – nghĩa là chỉ ghi nhận trong giây phút hiện tại, và do đó hành giả sống trọn với giây phút hiện tại.

Ghi nhận một cách chăm chú và chính xác. Ghi nhận một cách cặn cọt có thể khiến cho tâm bị phân tán dữ dội hơn. Khi định bị yếu, tâm có khuynh hướng bỏ qua các sự vật hiện tượng đang xảy ra, thì lúc ấy các hành giả có thể sử dụng phương pháp “dán” một nhãn hiệu cho hiện tượng đó.[\[1\]](#) Sự thật, những từ được dán vào bụng để định danh những gì đang xảy ra đó thật sự không cần thiết, nhưng nó lại rất hữu

ích trong giai đoạn đầu. Cố gắng thực tập cách niệm ‘phồng, xẹp’ này dù cho ban đầu có thất bại, cho đến khi khả năng ghi nhận tâm của hành giả trở nên nhạy bén hơn. Khi hành giả cảm thấy cách ghi nhận qua cách niệm ‘phồng, xẹp’ trở thành nặng nề cho sự tu tập, thì cách niệm này không cần thực tập nữa.

Thiền sinh sẽ nhận chân được mục tiêu của thiền quán bằng khả năng quán sát của sự thực tập ghi nhận này. Tiến trình này có thể giúp hành giả khám phá về bản chất thật của thân tâm như thế nào.

## **2. Thiền Toạ**

Khi thiền toạ, thân và tâm của hành giả phải được thư giãn đến mức tối đa mà

hành giả có thể thư giãn được. Phải duy trì tư thế ngồi một cách thẳng bằng. Đừng thay đổi tư thế một cách đột ngột và không chánh niệm trong thời thiền tọa. Nếu hành giả muốn đổi tư thế, nên ghi nhận tác ý của mình trước rồi hãy thay đổi tư thế sau.

Để cho cân bằng trong thiền tập, thiền tọa một tiếng rồi thực tập thiền hành một tiếng.

Khi thay đổi tư thế thiền tập, dù là từ thiền tọa sang thiền hành hoặc ngược lại, hãy cẩn thận giữ niệm và định không gián đoạn.

Điểm khởi đầu trong thiền tọa là hành giả phải thiết lập được tác ý trên các cảm thọ của vùng bụng khi nó phồng xẹp. Điều này chỉ thực hiện được khi

tâm ghi nhận hoặc khả năng niệm phòng xệp cùng với các kinh nghiệm cảm thọ đang xảy ra một cách đồng bộ.

Một khi hành giả ghi nhận được sự phòng xệp của vùng bụng trở nên ngày một đều đặn và rõ ràng hơn, thì hãy gia tăng khả năng ghi nhận ấy. Nếu thấy rằng các cảm thọ, phòng xệp còn phức tạp thì hãy ghi nhận chúng một cách tổng quát.

Nếu thấy có sự gián đoạn phòng – xệp ở vùng bụng, hãy ghi nhận thêm về trạng thái ‘đang ngồi’ và, hoặc ‘xúc chạm.’ (ghi nhận ‘đang ngồi’ là một trạng thái tỉnh giác về các đặc tính hỗ trợ của phong đại).

Đừng can thiệp vào hơi thở tự nhiên, tức là đừng cố gắng thở mạnh hoặc thở



sâu. Nếu thở mạnh hoặc thở sâu như vậy sẽ làm cho hành giả mệt. Hơi thở nên giữ bình thường.

Khi đối tượng thứ hai xuất hiện và xâm chiếm tâm mình, như là âm thanh, tư tưởng, cảm thọ, v.v... thì hãy ghi nhận ‘nghe, nghe’, ‘suy nghĩ, suy nghĩ’, ‘cảm thọ, cảm thọ’ v.v và v.v... Lúc đầu, thật không dễ dàng để ghi nhận toàn bộ các đối tượng đang xảy ra, nhưng khi chánh niệm vững mạnh rồi thì hành giả có thể ghi nhận tất cả. Do đó, khi đối tượng thứ hai được nhận diện là thứ hai, hành giả trở lại ghi nhận đối tượng ban đầu, nghĩa là, sự phồng xẹp của vùng bụng.

Mặc dầu hành giả được hướng dẫn là hãy bắt đầu bằng cách nhìn sâu sắc vào

sự phòng xẹp ở vùng bụng, nhưng hành giả không nên bám chặt vào đó. Vì đó cũng là một đối tượng trong những đối tượng của Thiền Quán mà thôi.

Chánh niệm về sự di chuyển lên xuống của vùng bụng giúp hành giả có kinh nghiệm trực tiếp về phong đại, có nghĩa là đặc tính chuyển động, sự rung động và đặc tính hỗ trợ của nó. Lúc ấy, hành giả có thể hiểu biết đúng đắn về bản chất thật của phong đại, do đó có thể đoạn trừ được sự sai lầm về bản ngã.

### **3. Thiền Hành**

Hãy thiền hành một cách nghiêm túc. Thiền hành một cách đúng đắn và nghiêm túc mới có thể giúp hành giả phát triển tỉnh giác một cách trọn vẹn,

nghĩa là chúng được Thánh quả A-la-hán.

Hành giả bắt đầu thực tập bằng cách tác ý đến chân, tác ý một cách rõ ràng và ghi nhận từng bước một khi hành giả di chuyển. Hãy ghi nhận ‘phải, trái’ khi hành giả di chuyển từng bước chân.

Mở mắt vừa phải (mở một nửa) và dán nó vào trước mặt khoảng 4 – 5 feet (1 mét rưỡi đến 2 mét) trước mặt. Hãy tránh nhìn dưới chân khi thiền hành nếu không tâm bị phân tán bởi chính bước chân đó.

Đừng để đầu nghiêng quá thấp bởi vì điều này sẽ khiến cho hành giả mau bị căng thẳng, khó chịu trong khi thiền hành.

Các đối tượng trong khi thiền tập cần phải tăng dần. Điều đó có nghĩa là số lượng các động tác của chân được quán sát cần phải tăng dần lên. Giai đoạn đầu của thiền hành, hãy ghi nhận hai động tác khoảng 10 phút: ‘trái, phải’ và ‘trái, phải’ mà thôi. Sau đó hãy ghi nhận 3 động tác của chân: ‘giở chân, đưa chân tới, thả xuống.’ Giai đoạn cuối hãy gia tăng khả năng ghi nhận: ‘tác ý, giở chân, đưa chân tới, thả xuống, chạm đất, đạp đất.’

Hãy lưu tâm điều này. Tâm của hành giả sẽ lang thang một vài lần trong một giờ thiền hành. Do đó, đừng có nhìn xung quanh đó đây trong thời gian thiền hành ấy. Hành giả đã có nhiều năm trong quá khứ để nhìn ngắm và cũng còn nhiều năm để ngắm nhìn

nữa! Nếu hành giả cứ lơ đãng cặp mắt trong thời gian tịnh tu, định của hành giả khó mà thiết lập được. Mắt vọng động quả thật là một vấn đề trở ngại đối với thiền sinh. Do đó, hãy hết sức lưu tâm và chánh niệm khi có ý niệm nhìn mọi sự vật xung quanh.

Để thiền tập có hiệu quả, thiền sinh phải dụng công ít nhất 6 tiếng thiền hành và 6 tiếng thiền toạ mỗi ngày. Đây là điều mà Thiền Sư mong đợi !

#### **4. Chánh Niệm Trong Đời Sống Hằng Ngày**

Tỉnh giác trong các sinh hoạt hằng ngày là điều vô cùng thiết yếu đối với thiền sinh. Một khi không có khả năng quán sát các sinh hoạt hằng ngày của mình, hành giả đó đánh mất đời sống

của chính mình rồi. Điều đó nghĩa là vị ấy không còn là một thiên sinh thực thụ nữa, bởi vì niệm, định và tuệ đều vắng mặt !

Muốn cho niệm căn được vững mạnh thì hãy tỉnh giác liên tục, không hề bị gián đoạn trong mọi sinh hoạt hằng ngày của mình.

Sự duy trì chánh niệm như vậy có công năng phát sinh định, và chỉ khi ngang qua định như vậy hành giả mới có thể nhận chân được bản chất cố hữu của hiện tượng thân tâm. Điều này dẫn đến hành giả chấm dứt mọi khổ đau.

Không ghi nhận được các sinh hoạt hằng ngày tạo nên khoảng trống lớn của thất niệm. Tiếp tục duy trì khả năng ghi nhận rất cần thiết để tỉnh giác

phát triển từng sát na này đến sát na khác. Với cách thiền tập này hành giả sẽ khám phá nhiều điều mới lạ ngay trong đời sống hằng ngày.

Suốt thời gian tịnh tu, điều mà các hành giả cần phải làm, đó là **chánh niệm**. Không có gì phải vội vã. Hoà thượng Mahāsī Sayādaw đã so sánh một hành giả Thiền Quán giống như một người yếu đuối, một kẻ bệnh tật cần phải di chuyển rất chậm.

Làm mọi công việc chậm rãi giúp tâm của hành giả được định. Nếu hành giả muốn thiền tập được phát triển, hành giả phải tập quen dần chậm rãi mà thôi.

Khi quạt máy quay ở tốc độ nhanh, bạn không thể thấy sự thật nó như thế nào. Nhưng khi nó được quay chậm lại, bạn

có thể thấy nó như thế nào. Do đó, hành giả cần phải làm chậm rãi một cách có tác ý, từ đó mới thấy được lộ trình thân tâm thật sự như bản chất của chúng.

Khi bạn đang bị doanh vây bởi một nhóm người đang làm việc vội vã, bạn sẽ lãng quên mọi thứ xung quanh. Thay vì như vậy, hành giả hãy tinh tấn ghi nhận các hoạt động của thân tâm mình.

Nói chuyện là mối nguy hại lớn cho lộ trình tu tập Thiền Quán. Năm phút nói chuyện có thể phá sạch thiền tập niệm định của hành giả cả ngày !

## **5. Đau Nhức và Kiên Nhẫn**



Đau là bạn hữu của hành giả. Đừng có trốn tránh nó. Nó có thể dẫn hành giả đến Niết-bàn (*Nibbāna*).

Đau không có thông báo hành giả nó sẽ đến lúc nào. Nó có thể không chịu tan biến. Nhưng nếu nó như vậy, hành giả rất có thể khóc vì nó. Một số thiền sinh đã rời trường thiền vì những cơn đau!

Một khi đau được hành giả quán sát, không phải để nó mau chóng tan đi, nhưng để nhận chân được bản chất thật của nó.

Đau là chìa khoá mở cửa Niết-bàn.

Khi hành thiền có định, đau không phải là một vấn đề. Nó là một quá trình tự nhiên. Nếu hành giả dụng công quán

sát nó, tâm hành giả sẽ thể nhập với nó và khám phá ra bản chất của nó.

Khi đau đến, hãy ghi nhận trực tiếp với cơn đau ấy. Không để ý đến nó chỉ khi nào nó xâm chiếm hoàn toàn và liên tục. Hành giả chỉ có thể vượt qua cơn đau nhờ an trú trong định, và định là kết quả của chánh niệm liên tục.

Nếu quá đau sinh khởi trong thời thiền hành, thỉnh thoảng hành giả phải dừng lại và ghi nhận nó.

Hãy kiên nhẫn với bất cứ điều gì và mọi thứ có thể kích động đến tâm trí của hành giả.

Kiên nhẫn dẫn đến Niết-bàn (*Nibbāna*) – không kiên nhẫn dẫn đến địa ngục.

## **6. Ghi Nhận Các Trạng Thái Tâm**

Khi ghi nhận các trạng thái tâm hay các trạng thái tình cảm, hãy ghi nhận nó nhanh chóng và chính xác, nhờ đó mà tâm ghi nhận được liên tục và mạnh mẽ.

Khi nỗ lực tập trung tâm ý hành giả có thể ghi nhận được các tư tưởng vọng động, bằng không hành giả đã bị đánh bại rồi. Nếu tâm của hành giả có khuynh hướng vọng động, điều đó cũng là dấu hiệu hành giả thật sự chưa đủ mạnh để ghi nhận được các tư tưởng. Khả năng đòi hỏi để làm được việc này quả thật là cần yếu.

Nếu hành giả lưu ý đến nội dung của tư tưởng, các tư tưởng đó sẽ có khuynh hướng tiếp tục. Nếu hành giả ý thức

được chính các tư tưởng đó, thì dòng tư duy đó có thể được chấm dứt.

Đừng dính mắt đến dòng tư duy và học thuyết. Thiên định vượt ngoài thời gian và không gian. Do đó, đừng bị cột trói trong tư duy và học thuyết. Tuệ giác sẽ phát sinh khi có định. Tư duy có tính cách biện chứng và triết học sẽ đến khi tâm có định một cách nông cạn.

Hôn trầm có thể vượt qua chỉ khi hành giả gia công trong tu tập. Cách niệm ‘phòng xệp’ liên tục quả thật có tác dụng rất lớn. Ghi nhận buồn ngủ một cách liên tục. Nếu hành giả chấp nhận sự lười biếng, có nghĩa là hành giả đã đi một nửa đoạn đường buồn ngủ rồi !

Thật ra, khả năng ghi nhận luôn luôn có mặt, nhưng điều chướng ngại là

hành giả do dự để thực hiện điều đó. Thái độ tâm lý vô cùng quan trọng. Do đó, đừng có bi quan. Nếu hành giả lạc quan, hành giả sẽ cho mình một cơ hội. Hải lòng trong mọi tình huống sẽ làm cho hành giả ít phân tâm hơn.

Con người có khả năng vô tận và có đủ sức mạnh để làm được nhiều việc. Nếu hành giả muốn phát triển thiền tập này cho đến mục tiêu tối hậu của nó là **tỉnh giác hoàn toàn**, hành giả cần phải hạ quyết tâm khi dụng công. Nếu hành giả hạ quyết tâm trong công phu như vậy, hành giả sẽ đạt được giải thoát tối hậu, thoát khỏi những tập nhiễm của chấp thủ, sợ hãi và vô minh.

## HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

Tất cả thiền sinh phải trình pháp mỗi ngày. Thiền sinh trình những gì thiền sinh ghi nhận và kinh nghiệm trong ngày thiền tập đó. Thiền Sư sẽ điều chỉnh những chỗ sai lầm cho thiền sinh, hướng dẫn các bước thiền tập mới, và sẽ nâng niềm cảm hứng của thiền sinh để thiền sinh có thể tiến bộ hơn nữa.

Vào thời trình pháp, cố gắng mô tả những gì ghi nhận được khi các trạng thái phòng xếp, các cảm thọ của vùng bụng, các ý tưởng, các tưởng tượng phóng tác của thiền sinh, cũng như các sinh hoạt hằng ngày.

Hãy mô tả các điều trên chi tiết. Cố gắng chính xác và đi đúng vấn đề một.

Suốt thời trình pháp không cần ngưng lại để Thiên Sư nhận định. Chỉ khi nào trình bày xong tất cả kinh nghiệm của thiên sinh, thì Thiên Sư sẽ cho nhận định và hướng dẫn tiếp.

Hãy lắng nghe cẩn trọng từng lời hướng dẫn của Thiên Sư và hãy theo đó mà tinh cần tu tập. Nếu có nghi ngờ điều gì, hãy thưa hỏi Thiên Sư.

Khi thiên sinh được hỏi bất cứ điều gì thì hãy trả lời vấn đề đó, đừng có nói vấn đề khác.

Hãy trình bày tất cả kinh nghiệm, ngay cả chúng dường như không quan trọng đối với hành giả.

Nhiều thiên sinh có kinh nghiệm là ghi lại vài hàng ngắn gọn sau mỗi giờ thiền

tập, điều đó rất hữu ích cho vị ấy, nhưng cũng nên nhớ là không nên quan trọng hoá quá mức, cố gắng nhớ mọi thứ trong khi thiền tập. Điều này sẽ trở ngại cho trạng thái định.

Phần đầu là lời cảm ơn của TT trụ trì U Rewata, và phần cuối là tam quy và tám giới của cư sĩ, nên không dịch ở đây.

Xin hồi hướng công đức Pháp thí này đến tất cả chúng sanh. Cầu nguyện tất cả đạt được chân hạnh phúc ngay trong kiếp sống này.

[\[1\]](#) Điều này được giải thích trong phần Thiền Toạ phía dưới. Cách ‘định danh’ này rất đơn giản. Vì khi hành giả mới thực tập thiền quán, vọng tưởng khởi lên quá nhiều, thiền sinh không có khả



năng quán sát thân tâm mình, nên Thiền Sư đã chế ra cách, khi hít vô, bụng phình ra, mình niệm thầm 'phồng,' khi thở ra bụng xẹp lại, hành giả niệm 'xẹp' để giúp hành giả trong những ngày đầu dễ tập trung hơn (Lời người dịch).

Nguyên tác: **VIPASSANĀ  
MEDITATION GUIDELINES**

Tác giả: **Sayādaw U Janaka**

Dịch giả: **Thích Giác Hoàng**