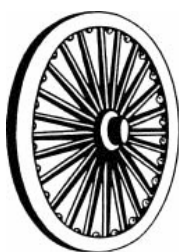


THIỀN VIPASSANA



***Do Thiền Sư S. N. Goenka giảng dạy theo
truyền thống của Ngài Sayagyi U Ba Khin***

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

LƯU HÀNH NỘI BỘ

Thiền Vipassana do Thiền Sư S. N. Goenka giảng dạy theo
truyền thống của Ngài Sayagyi U Ba Khin

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Những thông tin trong cuốn sách nhỏ này là nhằm đem lại lợi ích cho các thiền sinh đã hoàn tất khóa thiền mười ngày với thiền sư Goenka hay với một vị phụ tá của ngài. Những ai muốn học kỹ thuật thiền Vipassana đều cần phải tham dự một khóa thiền như thế. Đây không phải là một cuốn cẩm nang tự học thiền, cho nên đừng sử dụng vào mục đích như vậy.

Một khóa thiền Vipassana chỉ có giá trị thật sự nếu như nó làm thay đổi cuộc sống của quý vị, và sự thay đổi chỉ diễn ra khi quý vị thực tập hằng ngày. Phần đề cương dưới đây về những gì đã học trong khóa thiền được soạn ra với những lời chúc tốt đẹp nhất cho quý vị tiếp tục thành công trong việc thực hành thiền.

Giới

Trong cuộc sống hằng ngày cần thực hành Năm Giới:

- không sát hại bất kỳ chúng sinh nào,
- không trộm cắp,
- không tà dâm,
- không nói dối,
- không sử dụng các chất gây say/nghiện.

Thực hành thiền

Duy trì việc thực hành thiền ở mức tối thiểu:

- một tiếng đồng hồ buổi sáng và một tiếng đồng hồ buổi tối,
- tham dự một khóa thiền 10 ngày hay một khóa tự tu mỗi năm một lần.

Ngoài ra, nên:

- thực hành khi đang nằm trên giường, năm phút trước khi ngủ và năm phút sau khi thức dậy,
- nếu có thể, nên ngồi thiền một tiếng đồng hồ mỗi tuần một lần với các thiền sinh cùng thực hành phương pháp thiền Vipassana,
- thực hành trong thời gian rảnh rỗi khác.

Thực hành thiền hằng ngày như thế nào:

—Anapana

Nếu tâm mờ mịt, không còn bén nhạy, hay tâm bị dao động, hay nếu tâm bị trở ngại không cảm nhận được những cảm giác, hay khi khó kềm chế tâm không phản ứng lại các cảm giác, thì lúc ấy quý vị nên thực hành Anapana. Giữ sự chú ý ở vùng phía dưới mũi, trên môi trên. Luôn ý thức từng hơi thở khi nó đi vào và đi ra. Nếu tâm quá mờ mịt hay quá dao động, quý vị có thể cố ý thở hơi mạnh hơn một chút trong một lúc; nếu không thì nên tập với hơi thở tự nhiên. Bắt đầu hành thiền bằng Anapana rồi chuyển sang tập Vipassana, hoặc nếu cần, tiếp tục quan sát hơi thở suốt một giờ hành thiền.

—Vipassana

Hãy di chuyển sự chú ý của quý vị một cách có hệ thống từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, quan sát theo thứ tự mỗi phần và từng phần của cơ thể bằng cách cảm nhận mọi cảm giác quý vị gặp phải. Quan sát một cách khách quan; nghĩa là, giữ tâm quân bình trước mọi cảm giác, dù là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, bằng cách nhận thức rõ ràng tính chất vô thường của chúng. Luôn di chuyển sự chú tâm. Đừng bao giờ dừng hơn một vài phút ở bất cứ phần nào trên cơ thể.

Đừng để sự thực hành Vipassana trở thành máy móc. Luyện tập theo nhiều cách tùy theo loại cảm giác. Những vùng trên cơ thể có những cảm giác thô thiển khác nhau cần được quan sát riêng từng phần bằng cách di chuyển sự chú tâm đến từng phần một. Những phần đối xứng, ví dụ như là hai cánh tay, hai chân, có những cảm giác vi tế tương tự như nhau, có thể được quan sát cùng một lúc.

Nếu quý vị kinh nghiệm được những cảm giác vi tế khắp toàn thân thì thỉnh thoảng quý vị có thể quét qua toàn bộ cơ thể và sau đó trở lại luyện tập trên từng phần một.

Ở nhà, việc ngồi thiền một giờ mà thân không chuyển động rất có ích, nhưng không bắt buộc.

—Metta

Vào cuối giờ thiền hãy thư giãn để cho bất kỳ sự dao động thân tâm nào cũng đều lắng dịu lại. Sau đó hãy chú tâm đến những cảm giác vi tế trong cơ thể một vài phút, và làm cho

thân tâm tràn đầy những ý nghĩ và cảm xúc thiện lành hướng đến tất cả muôn loài.

Ngoài các thời thực tập thiền

Hãy dành sự chú tâm trọn vẹn cho những công việc quan trọng trước mắt, nhưng thỉnh thoảng hãy kiểm tra xem quý vị có duy trì được ý thức và sự bình tâm hay không. Bất kỳ khi nào có vấn đề nảy sinh, nếu được, hãy chú ý đến hơi thở và cảm giác dù chỉ trong một vài giây. Điều này sẽ giúp quý vị giữ tâm được thăng bằng trong những tình huống khác nhau.

Dāna – Hiến tặng

Hãy chia sẻ với người khác bất cứ thứ gì tốt đẹp mà quý vị có. Làm như thế sẽ giúp quý vị xóa bỏ thói quen ích kỷ. Thiền sinh hiểu rằng điều quý giá nhất mà họ cần chia sẻ là Dhamma, thế cho nên họ sẽ làm những gì có thể để giúp người khác học được phương pháp thiền Vipassana. Với chủ ý trong sáng này, họ hiến tặng tài vật để trang trải chi phí cho các thiền sinh khác. Những dāna này là nguồn tài trợ duy nhất cho các khóa thiền và trung tâm trên khắp thế giới.

Phục vụ quên mình

Một hình thức hiến tặng quý hơn nữa là chia sẻ thời giờ và công sức để tổ chức hay điều hành các khóa thiền, hay làm các công tác Dhamma khác. Tất cả những người tình nguyện (kể cả các thầy cô hướng dẫn khóa thiền) đều phục vụ người khác như một hình thức hiến tặng mà không nhận lại một sự đền đáp nào. Việc phục vụ này không những có ích cho người khác mà còn

giúp cho người phục vụ xóa bỏ đi lòng vị kỷ, hiểu lời dạy của Đức Phật một cách sâu sắc hơn, và như thế sẽ tiến bộ trên con đường tu tập.

Chỉ một con đường mà thôi

Đừng trộn lẫn Vipassana với bất kỳ phương pháp nào khác. Nếu trước đây quý vị đã tập một phương pháp nào khác, thì hãy chọn phương pháp nào mà quý vị thấy phù hợp và ích lợi nhất cho mình, rồi dành hết công sức cho phương pháp ấy.

Giới thiệu thiền Vipassana cho người khác

Quý vị có thể giới thiệu phương pháp thiền này cho người khác, nhưng đừng dạy họ. Nếu không, quý vị sẽ làm cho họ bối rối thay vì là giúp đỡ họ. Hãy khuyến khích người nào muốn tập thiền tham dự một khóa 10 ngày, ở đó có người hướng dẫn đã được đào tạo đúng phương cách.

Những lời khuyên chung

Sự tiến bộ sẽ đến từ từ. Quý vị sẽ mắc phải sai lầm – hãy học tập từ những sai lầm đó. Khi nhận thức được mình đã thực hành sai, hãy mỉm cười và bắt đầu trở lại!

Việc cảm thấy buồn ngủ, tâm trí dao động, đi lang thang, hay gặp những khó khăn khác trong lúc thực hành thiền là chuyện bình thường, hãy kiên trì rồi quý vị sẽ thành công.

Quý vị có thể liên lạc với các thầy cô phụ tá. Họ luôn sẵn lòng chỉ dẫn cho quý vị.

Hãy tận dụng sự hỗ trợ từ các thiền sinh bạn. Ngồi thiền chung với họ sẽ làm cho quý vị tăng thêm sức mạnh.

Hãy tận dụng bầu không khí thiền ở các trung tâm hay thiền thất bằng cách đi đến đó ngồi thiền vài ngày hay thậm chí là vài giờ cũng tốt. Là thiền sinh cũ, quý vị có thể tham gia vài ngày trong một khóa thiền mười ngày, tùy vào điều kiện, chẳng hạn ở đó có đủ chỗ cho mình hay không, và quý vị luôn chỉ thực tập phương pháp thiền Vipassana này mà thôi.

Trí tuệ thật sự là ý thức và chấp nhận rằng mọi kinh nghiệm đều là vô thường. Với hiểu biết này quý vị sẽ không bị điên đảo bởi những thăng trầm trong cuộc sống. Và khi đạt được sự thăng bằng nội tâm, quý vị tự nhiên sẽ chọn hành động theo hướng tạo ra hạnh phúc cho mình và cho người khác. Sống từng phút giây với sự bình tâm, quý vị chắc chắn sẽ tiến tới đích cuối cùng là sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Các thuật ngữ thường dùng

Tam Bảo

Buddha — bậc giác ngộ hoàn toàn (**Phật**)

Dhamma — quy luật tự nhiên, lời dạy của một bậc giác ngộ, con đường giải thoát (**Pháp**)

Sangha — bất cứ người nào thực hành Dhamma và trở thành một người thánh thiện, sáng suốt (**Tăng**)

Ba giai đoạn tu tập

sīla — **giới**, đạo đức

samādhī — **định**, sự tập trung, sự làm chủ tâm trí
paññā — **tuệ**, trí tuệ để thanh lọc tâm

Ba gốc rễ của tất cả các bất tịnh trong tâm

rāga / lobha — tham muốn (**tham**)

dosa — ghét bỏ (**sân**)

moha — vô minh, thiếu sáng suốt (**si**)

Bốn Sự Thật Thánh Thiện (**Tứ Diệu Đế**)

sự thật về khổ (**khổ**)

nguyên nhân của khổ (tham muốn)(**tập**)

sự đoạn diệt khổ (**diệt**)

con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (**đạo**)

Bát Chánh Đạo

sammā-vācā — lời nói chân chính (**chánh ngữ**)

sammā-kammanta — hành động chân chính (**chánh nghiệp**)

sammā-ājīva — nghề nghiệp chân chính (**chánh mạng**)

sammā-vāyāma — nỗ lực chân chính (**chánh tinh tấn**)

sammā-sati — ý thức chân chính (**chánh niệm**)

sammā-samādhī — định chân chính (**chánh định**)

sammā-saṅkappa — suy nghĩ chân chính (**chánh tư duy**)

sammā-diṭṭhi — sự hiểu biết chân chính (**chánh kiến**)

Kamma — hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình (**nghiệp**) (Sanskrit *karma*)

Ba loại Trí tuệ

suta-mayā paññā — tuệ thụ nhận, hiểu biết do nghe người khác giảng giải (**Văn tuệ**)

cintā-mayā paññā — tuệ tư duy, hiểu biết do phân tích, lý luận (**Tư tuệ**)

bhāvanā-mayā paññā — tuệ thực chứng, hiểu biết dựa trên kinh nghiệm cá nhân trực tiếp (**Tu tuệ**)

Ba Đặc tính căn bản của các Hiện tượng

anicca — vô thường

anattā — vô ngã

dukkha — khổ

Năm Tập hợp Hình thành Con người (**ngũ uẩn**)

rūpa — vật chất; thân thể vật lý tạo thành từ các hạt vi tử (*kalāpā*) (**sắc**)

viññāṇa — sự hay biết (**thức**)

saññā — nhận biết, nhận định (**tưởng**)

vedanā — cảm giác (**thọ**)

saṅkhāra — phản ứng, phản ứng tinh thần tạo nghiệp (**hành**)

Bốn nguyên tố vật chất (**tứ đại**)

paṭhavī — đất (trạng thái chắc đặc, sức nặng)

āpo — nước (tính trôi chảy, kết dính)

vāyo — gió (khí, sự vận động)

tejo — lửa (nhiệt độ)

Bốn nguyên nhân sinh khởi của vật chất
thức ăn

môi trường/ khí quyển

phản ứng của tâm trong hiện tại

phản ứng của tâm trong quá khứ

Nibbāna — tịch diệt, thực tại tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm
(tiếng Sanskrit là *nirvāṇa*, **niết bàn**)

Satipaṭṭhāna — sự thiết lập ý thức (**niệm xứ**); đồng nghĩa với Vipassana

Bốn *Satipaṭṭhāna* (**Tứ niệm xứ**)

kāyānupassanā — quan sát thân (**quán thân**)

vedanānupassanā — quan sát các cảm giác của thân
(**quán thọ**)

cittānupassanā — quan sát tâm (**quán tâm**)

dhammānupassanā — quan sát các nội dung của tâm
(**quán pháp**)

Năm Chướng ngại hay năm Kẻ thù (*triền cái*)

kāmacchanda — tham muốn (*tham dục*)

vyāpāda — ghét bỏ (*sân hận*)

thīna-middha — sự uể oải tinh thần và thể xác (*hôn trầm*)

uddhacca-kukkucca — bồn chồn, bất an (*trạo cử*)

vicikicchā — nghi ngờ, không chắc chắn (*hoài nghi*)

Năm sức mạnh hay năm Người bạn (*ngũ lực / ngũ căn*)

saddhā — niềm tin (*tín*)

virīya — nỗ lực (*tấn*)

sati — ý thức (*niệm*)

samādhi — sự tập trung tâm (*định*)

paññā — trí tuệ (*tuệ*)

Mười Pāramī hay Phẩm hạnh

nekkhamma — từ bỏ, xuất gia

sīla — giới hạnh, đạo đức

virīya — nỗ lực, tinh tấn

khanti — kham nhẫn

sacca — chân thật

adhiṭṭhāna — quyết tâm mạnh mẽ

paññā — trí tuệ

upekkhā — sự bình tâm, tâm xả

mettā — tâm từ

dāna — lòng hảo tâm, hiến tặng

Bốn phẩm chất của tâm thanh tịnh

mettā — tâm từ (**từ**)

karuṇā — lòng thương xót (**bi**)

muditā — niềm vui trước hạnh phúc của người khác (**hy**)

upekkhā — sự bình tâm (**xã**)

Bhavatu sabba maṅgalaṃ — Nguyên cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

Sādhū, sādhū, sādhū — Lành thay, lành thay, chúng tôi tán thành, chúng tôi cũng cầu chúc như vậy.

Gửi các hành giả đang đi trên Con Đường Dhamma,

Chúc cho quý vị được hạnh phúc!

Hãy gương cao ngọn đuốc Dhamma! Hãy để ngọn đuốc ấy soi sáng cuộc sống hằng ngày của quý vị. Hãy luôn luôn ghi nhớ rằng Dhamma không phải là trốn chạy; đó là một nghệ thuật sống, sống trong an vui và hòa hợp với mình và với tất cả mọi người khác. Vì thế, hãy sống một cuộc đời phù hợp với Dhamma.

Đừng bỏ qua thời thực hành thiền mỗi sáng và mỗi tối.

Bất cứ khi nào có thể được, mỗi tuần hãy ngồi thiền chung với những thiền sinh Vipassana khác.

Hãy tham dự một khóa thiền mười ngày mỗi năm. Việc này rất cần thiết để giúp cho quý vị luôn vững vàng, mạnh mẽ.

Với tất cả niềm tin, hãy đối mặt với mọi trở ngại xung quanh một cách can đảm và vui vẻ.

Hãy từ bỏ giận dữ và oán ghét, ác ý và hận thù.

Hãy phát sinh tình thương và lòng thương xót, đặc biệt là với những người không hiểu Dhamma và đang sống một cuộc đời bất hạnh.

Nguyện cho cách hành xử phù hợp với Dhamma của quý vị chỉ cho họ thấy con đường đi đến an vui và hòa hợp. Nguyện cho ánh sáng Dhamma trên khuôn mặt của quý vị thu hút được ngày càng nhiều người đau khổ đến và đi trên con đường này, con đường đưa đến hạnh phúc thật sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an vui, được giải thoát.

Với tất cả tâm từ,

S. N. Goenka

Tháng 5 năm 2007

THÔNG TIN CHO THIỀN SINH CŨ

*** Trang thông tin Vipassana chính thức cho thiền sinh tại Việt Nam hiện nay là:**

www.vipassana.vn

(trang web trong quá trình tiếp tục xử lý thủ tục và kỹ thuật cho đến khi hoàn tất, trang vn.dhamma.org là trang quốc tế được liên kết với trang Việt Nam)

*** Các E-mail cần liên hệ:**

registration@vipassana.vn (ghi danh)

info@vipassana.vn (thông tin chung)

at@vipassana.vn (liên lạc với Thầy Cô phụ giáo)

Thông tin thiền chung online tại:

<http://vipassana.vn/buoi-thien-chung-online-hang-tuan-cho-thien-sinh-cu/>

hoặc

<http://www.vn.dhamma.org/os/bai-viet/buoi-thien-chung-online-hang-tuan-cho-thien-sinh-cu.html>

Hỏi đáp khóa tự tu:

<http://www.vn.dhamma.org/os/hoi-dap/hoi-dap-khoa-thien-tu-tu.html>

Các pháp thoại cho thiền sinh cũ và phục vụ:

<http://www.vn.dhamma.org/os/trang-chu/ghi-am.html>

Hướng dẫn thực hành:

<http://www.vn.dhamma.org/os/tai-lieu/huong-dan-thuc-hanh.html>

Đăng nhập: oldstudent

Mật khẩu: behappy

