

THIÊN MINH SÁT

Thiền sư MAHASI SAYADAW
Thiền sư SILANANDA SAYADAW



Thiền sư KHÁNH HỖ soạn dịch

Thiền minh sát

Thiền sư Khánh Hỷ soạn dịch

I. Bốn bài tập căn bản

Thiền sư Mahasi Sayadaw

II. Vấn đáp về thiền minh sát

Thiền sư Silananda Sayadaw

I. Bốn bài tập căn bản

Thiền sư Mahasi Sayadaw

Lời Mở Đầu

Di nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của chúng ta. Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn nữa.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế.

Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong Đại kinh Niệm Xứ –

Mahāsatipatṭhāna Sutta (DN 22), một thời pháp mà đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

“Đây là con đường thẳng tiến để thanh lọc tâm, chấm dứt lo âu, phiền muộn, tiêu diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ”.

Giai đoạn chuẩn bị

Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không hành dâm
4. Không nói dối
5. Không uống rượu và các chất say
6. Không ăn sái giờ (quá Ngọ không ăn)
7. Không múa hát, thổi kèn đàn, trang điểm, thoa vật thơm, bôi phấn, đeo tràng hoa
8. Không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh).

Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư

hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si – ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ này (*satipatthāna*) là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quý báu này.

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết.

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

“Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đấng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thấy của Trời và người, đấng an lành và đem lại sự an lành”.

2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sanh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không máy may phân biệt:

“Mong cho tôi thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau”.

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của da dầy, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đây là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật

thường nhấn mạnh rằng: sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có: sanh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

BÀI TẬP I

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để “cảm giác” sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: “Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này”. Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai

chuyển động phòng xệp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phòng xệp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phòng xệp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quý bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phòng xệp nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

BÀI TẬP II

Trong khi thực tập quan sát sự phòng xệp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những “phòng xệp”. Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: “tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng”. Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: “nghĩ, nghĩ, nghĩ”. Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: “suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm”. Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: “dự định, dự định, dự định”. Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phòng xệp hãy ghi nhận: “phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm”. Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: “đi, đi, đi”. Khi đến thì ghi nhận: “đến, đến, đến”. Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: “gặp, gặp, gặp”. Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: “nói, nói, nói”. Khi bàn cãi thì ghi nhận: “bàn cãi, bàn cãi, bàn cãi”. Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: “thấy, thấy, thấy”. Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi

nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phồng xẹp. Phải chú tâm hành trì dừng chênh mãng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: “định, định, định”. Khi nuốt phải ghi nhận: “nuốt, nuốt, nuốt”. Muốn khạc nhổ, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn” rồi lại trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”; trong khi khum cổ ghi nhận: “khum, khum, khum”. Khi bạn định ngừng cổ lên, ghi nhận: “định, định, định”. Khi ngừng cổ lên ghi nhận: “ngừng, ngừng, ngừng”. Tác động ngừng cổ hay khum cổ phải làm từ từ.

Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với sự phồng xẹp.

BÀI TẬP III

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: “mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt”. Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận “muốn, muốn, muốn” trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: “dự định, dự định, dự định” trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: “đưa lên, đưa lên, đưa lên”. Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: “duỗi, duỗi, duỗi”. Khi đặt tay xuống, ghi nhận: “đặt, đặt, đặt”. Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: “tiếp xúc, tiếp xúc, tiếp xúc”. Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phồng xẹp của

bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: “ngứa, ngứa, ngứa”. Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự thông xẹp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”, rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: “đưa lên, đưa lên, đưa lên”. Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: “đụng, đụng, đụng”. Khi gãi nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: “gãi, gãi, gãi”. Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: “đưa về, đưa về, đưa về”. Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: “đụng, đụng, đụng”. Rồi tiếp tục quan sát sự thông xẹp của bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Con đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự thông xẹp.

Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối

tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhọn, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này, khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: “dự định, dự định, dự định”. Khi đang xoay ghi nhận: “xoay, xoay, xoay”. Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: “lắc lư, lắc lư, lắc lư” cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: “khát, khát, khát”. Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn” và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: “đứng, đứng, đứng”. Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: “nhìn, nhìn, nhìn”. Khi muốn đi, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”. Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: “đi, đi, đi” hay “trái, phải”. Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho

tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: “dỡ, đạp”, “dỡ, đạp”. Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: “dỡ, bước, đạp”, “dỡ, bước, đạp”.

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: “thấy, thấy, thấy” hay “nhìn, nhìn, nhìn”.

Khi dừng chân, ghi nhận: “dừng, dừng, dừng”.

Khi đưa tay ra, ghi nhận: “đưa, đưa, đưa”.

Khi tay đặt vào chén, ghi nhận: “đặt, đặt, đặt”.

Khi cầm chén, ghi nhận: “cầm, cầm, cầm”.

Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: “thọc, thọc, thọc”.

Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: “đưa, đưa, đưa”.

Khi chén đặt vào môi, ghi nhận: “đặt, đặt, đặt”.

Khi cảm thấy mát, ghi nhận: “mát, mát, mát”.

Khi nuốt, ghi nhận: “nuốt, nuốt, nuốt”.

Khi để chén xuống ghi nhận: “để xuống, để xuống, để xuống”.

Khi thu tay về, ghi nhận: “thu về, thu về, thu về”.

Khi thông tay xuống, ghi nhận: “thông, thông, thông”.

Khi tay đặt vào đùi, ghi nhận: “đặt, đặt, đặt”.

Khi muốn quay lui, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”.

Khi quay lui, ghi nhận: “quay, quay, quay”.

Khi đi, ghi nhận: “đi, đi, đi”.

Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”.

Khi dừng lại ghi nhận: “dừng, dừng, dừng”.

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”. Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: “đi, đi, đi”. Đến chỗ ngồi, ghi nhận: “đến, đến, đến”. Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: “xoay, xoay, xoay”. Ngồi xuống ghi nhận: “ngồi, ngồi, ngồi”. Phải ngồi xuống chậm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: “muốn, muốn, muốn”; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chậm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... Đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận sự phồng xẹp. Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phồng xẹp cho đến khi ngủ. Giấc ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sinh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: “nghĩ tưởng, nghĩ tưởng, nghĩ tưởng”. Rồi tiếp tục với phồng xẹp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: “nghĩ, nghĩ, nghĩ”. Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: “ngồi, ngồi, ngồi”. Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải

chú tâm đến phòng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngấm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: “nhìn, nhìn, nhìn”.

Khi múc thức ăn ghi nhận: “múc, múc, múc”.

Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: “đưa, đưa, đưa”.

Khi thức ăn đung môi, ghi nhận: “đung, đung, đung”.

Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: “vào, vào, vào”.

Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: “ngậm, ngậm, ngậm”.

Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: “bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống”.

Khi tay đung đĩa, ghi nhận: “đung, đung, đung”.

Khi nhai ghi nhận: “nhai, nhai, nhai”.

Khi biết mùi vị ghi nhận: “biết, biết, biết”.

Khi nuốt, ghi nhận: “nuốt, nuốt, nuốt”.

Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: “đụng, đụng, đụng”.

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

Bài tập thiền hành căn bản

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự

nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: dờ; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đập. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: “nhìn, nhìn, nhìn”, rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến nó thì phải ghi nhận ngay: “nhìn, nhìn, nhìn”.

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: “muốn quay, muốn quay, muốn quay”. Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: “quay, quay, quay”, khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dờ... bước... đập, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cảm dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: “dự định, dự định, dự định” hay “muốn, muốn, muốn”, rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn dờ, bước và đập rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tinh thức trong từng bước đi hay không?

Thiền mức cao hơn

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi sự phồng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phồng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: “phồng, xẹp, ngồi”. Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: “phồng xẹp, nằm”.

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phồng, xẹp, và xẹp, phồng, bạn hãy ghi nhận: “phồng, ngồi, xẹp, ngồi”. Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: “phồng, nằm, xẹp, nằm”. Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phồng, xẹp.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phồng xẹp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: “thấy, thấy, thấy” sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phồng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: “nghe, nghe, nghe” hay “lắng nghe, lắng nghe, lắng nghe”; sau đó trở về với sự phồng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phồng, xẹp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phồng xẹp. Lúc bấy giờ sự phồng xẹp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: “suy tưởng, suy tưởng,

suy tưởng” rồi trở về với sự phong xep. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: “quên, quên, quên” rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phong xep không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đưng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đưng. Khi ghi nhận đưng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đưng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đưng nhau, hai ngón cái đưng nhau, chóp mắt, lưỡi đưng miệng, môi chạm nhau.

BÀI TẬP IV

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dỡ, hãy tiếp tục ghi nhận: “làm biếng, làm biếng, làm biếng”.

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: “nghi ngờ, nghi ngờ, nghi ngờ”. Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: “ao ước, ao ước, ao ước” hay “mong muốn, mong muốn, mong muốn”. Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: “xét lại, xét lại, xét lại”. Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: “xem xét, xem xét, xem xét”. Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt

được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: “tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối”.

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: “sung sướng, sung sướng, sung sướng”. Đây là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phòng xep.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

TÓM TẮT

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tinh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi, hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dờ, bước, đập.

Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn (*vipassanā bhāvanā*).



II. Vấn đáp về thiền minh sát

Thiền sư Silananda Sayadaw

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. Vipassanā nghĩa là gì?

Chữ “Vipassanā” được chia làm hai phần: “Vi” có nghĩa là “bằng nhiều cách”; và “Passanā” có nghĩa là “nhìn thấy”. Vậy “Vipassanā” 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: Tam, 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 cạy 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 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 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 tỉnh 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.



VIPASSANĀ MEDITATION



Venerable MAHASI SAYADAW
Venerable SILANANDA SAYADAW

Vipassanā Meditation

I. Four basic exercises

Venerable Mahasi Sayadaw

II. Q&A about Vipassanā meditation

Venerable Silananda Sayadaw

I. Four basic exercises

Venerable Mahasi Sayadaw

Preparatory Stage

If you sincerely desire to develop contemplation and attain insight in this your present life, you must give up worldly thoughts and actions during the training. This course of action is for the purification of conduct, the essential preliminary step towards the proper development of contemplation. You must also observe the rules of discipline prescribed for laymen, (or for monks as the case may be) for they are important in gaining insight. For lay people, these rules comprise the Eight Precepts which Buddhist devotees observe on the Observance Days (*uposatha*) and during periods of meditation. An additional rule is not to speak with contempt, in jest, or with malice to or about any of the noble ones who have attained states of sanctity. If you have done so, then personally apologize to him or her or make an apology through your meditation instructor. If in the past you have spoken contemptuously to a noble one who is at present unavailable or deceased, confess this offense to your meditation instructor or introspectively to yourself.

The old masters of Buddhist tradition suggest that you entrust yourself to the Enlightened One, the Buddha, during the training period, for you may be alarmed if it happens that your own state of mind produces unwholesome or frightening visions during contemplation. Also place yourself under the guidance of your meditation instructor, for then, he can talk to you frankly about your work in contemplation and give you the guidance he thinks necessary. These are the advantages of placing trust in the

Enlightened One, the Buddha, and practising under the guidance of your instructor. The aim of this practice and its greatest benefit is release from greed, hatred and delusion, which are the roots of all evil and suffering. This intensive course in insight training can lead you to such release. So work ardently with this end in view so that your training will be successfully completed. This kind of training in contemplation, based on the foundations of mindfulness (*satipaṭṭhāna*), had been taken by successive Buddhas and noble ones who attained release. You are to be congratulated on having the opportunity to take the same kind of training they had undergone.

It is also important for you to begin your training with a brief contemplation on the “Four Protections” which the Enlightened One, the Buddha, offers you for reflection. It is helpful for your psychological welfare at this stage to reflect on them. The subjects of the four protective reflections are the Buddha himself, loving-kindness, the loathsome aspects of the body, and death.

First, devote yourself to the Buddha by sincerely appreciating his nine chief qualities in this way:

Truly, the Buddha is holy, fully enlightened, perfect in knowledge and conduct, a welfarer, world-knower, the incomparable leader of men to be tamed, teacher of gods and mankind, the awakened one and the exalted one.

Secondly, reflect upon all sentient beings as the receivers of your loving-kindness and identify yourself with all sentient beings without distinction, thus:

May I be free from enmity, disease and grief. As I am, so also may my parents, preceptors, teachers, intimate and indifferent and inimical beings be free from enmity, disease and grief. May they be released from suffering.

Thirdly, reflect upon the repulsive nature of the body to assist you in diminishing the unwholesome attachment that so many

people have for the body. Dwell on some of its impurities, such as stomach, intestines, phlegm, pus, blood. Ponder on these impurities so that the absurd fondness for the body may be eliminated.

The fourth protection for your psychological benefit is to reflect on the phenomenon of ever-approaching death. Buddhist teachings stress that life is uncertain, but death is certain; life is precarious but death is sure. Life has death as its goal. There is birth, disease, suffering, old age, and eventually, death. These are all aspects of the process of existence.

To begin training, take the sitting posture with the legs crossed. You might feel more comfortable if the legs are not interlocked but evenly placed on the ground, without pressing one against the other. If you find that sitting on the floor interferes with contemplation, then obtain a more comfortable way of sitting. Now proceed with each exercise in contemplation as described.

BASIC EXERCISE I

Try to keep your mind (but not your eyes) on the abdomen. You will thereby come to know the movements of rising and falling of it. If these movements are not clear to you in the beginning, then place both hands on the abdomen to feel these rising and falling movements. After a short time the upward movement of exhalation will become clear. Then make a mental note of **rising** for the upward movement, **falling** for the downward movement. Your mental note of each movement must be made while it occurs. From this exercise you learn the actual manner of the upward and downward movements of the abdomen. You are not concerned with the form of the abdomen. What you actually perceive is the bodily sensation of pressure caused by the heaving movement of the abdomen. So do not dwell on the form of the abdomen but proceed with the exercise. For the beginner it is a

very effective method of developing the faculties of attention, concentration of mind and insight in contemplation. As practice progresses, the manner of the movements will be clearer. The ability to know each successive occurrence of the mental and physical processes at each of the six sense organs is acquired only when insight contemplation is fully developed. Since you are only a beginner whose attentiveness and power of concentration are still weak, you may find it difficult to keep the mind on each successive rising movement and falling movement as it occurs. In view of this difficulty, you may be inclined to think, "I just don't know how to keep my mind on each of these movement." Then simply remember that this is a learning process. The rising and falling movements of the abdomen are always present and therefore there is no need to look for them. Actually it is easy for a beginner to keep his or her mind on these two simple movements. Continue with this exercise in full awareness of the abdomen's rising and falling movements. Never verbally repeat the words, rising, falling, and do not think of rising and falling as words. Be aware only of the actual process of the rising and falling movements of the abdomen. Avoid deep or rapid breathing for the purpose of making the abdominal movements more distinct, because this procedure causes fatigue that interferes with the practice. Just be totally aware of the movements of rising and falling as they occur in the course of normal breathing.

BASIC EXERCISE II

While occupied with the exercise of observing each of the abdominal movements, other mental activities may occur between the noting of each rising and falling. Thoughts or other mental functions, such as intentions, ideas, imaginings, are likely to occur between each mental note of rising and falling. They cannot be disregarded. A mental note must be made of each as it occurs.

If you imagine something, you must know that you have done so and make a mental note, **imagining**. If you simply think of something, mentally note, **thinking**. If you reflect, **reflecting**. If you intend to do something, **intending**. When the mind wanders from the object of meditation which is the rising and falling of the abdomen, mentally note, **wandering**. Should you imagine you are going to a certain place, note **going**. When you arrive, **arriving**. When, in your thoughts, you meet a person, note **meeting**. Should you speak to him or her, **speaking**. If you imaginarily argue with that person, note **arguing**. If you envision or imagine a light or colour, be sure to note **seeing**. A mental vision must be noted on each occurrence of its appearance until it passes away. After its disappearance continue with Basic Exercise I, by being fully aware of each movement of the rising and falling abdomen. Proceed carefully, without slackening. If you intend to swallow saliva while thus engaged, make a mental note **intending**. While in the act of swallowing, **swallowing**. If you spit, **spitting**. Then return to the exercise of noting rising and falling.

Suppose you intend to bend the neck, note **intending**. In the act of bending, **bending**. When you intend to straighten the neck, **intending**. In the act of straightening the neck, **straightening**. The neck movements of bending and straightening must be done slowly. After mentally making a note of each of these actions, proceed in full awareness with noticing the movements of the rising and falling abdomen.

BASIC EXERCISE III

Since you must continue contemplating for a long time while in one position, that of sitting or lying down, you are likely to experience an intense feeling of fatigue, stiffness in the body or in the arms and legs. Should this happen, simply keep the knowing mind on that part of the body where such feelings occur and carry

on the contemplation, noting tired or stiff. Do this naturally; that is, neither too fast nor too slow. These feelings gradually become fainter and finally cease altogether. Should one of these feelings become more intense until the bodily fatigue or stiffness of joints is unbearable, then change your position. However, do not forget to make a mental note of **intending**, before you proceed to change your position. Each movement must be contemplated in its respective order and in detail.

If you intend to lift the hand or leg, make a mental note **intending**. In the act of lifting the hand or leg, **lifting**. Stretching either the hand or the leg, **stretching**. When you bend it, **bending**. When putting it down, **putting**. Should either the hand or leg touch, **touching**. Perform all of these actions in a slow and deliberate manner. As soon as you are settled in the new position, continue with the contemplation in another position keeping to the procedure outlined in this paragraph.

Should an itching sensation be felt in any part of the body, keep the mind on that part and make a mental note, **itching**. Do this in a regulated manner, neither too fast nor too slow. When the itching sensation disappears in the course of full awareness, continue with the exercise of noticing the rising and falling of the abdomen. Should the itching continue and become too strong and you intend to rub the itchy part, be sure to make a mental note, **intending**. Slowly lift the hand, simultaneously noting the actions of **lifting**; and **touching**, when the hand touches the part that itches. Rub slowly in complete awareness of **rubbing**. When the itching sensation has disappeared and you intend to discontinue rubbing be mindful by making the usual mental note of **intending**. Slowly withdraw the hand, concurrently making a mental note of the action, **withdrawing**. When the hand rests in its usual place touching the leg, **touching**. Then again devote your time to observing the abdominal movements.

If there is pain or discomfort, keep the knowing mind on that part of the body where the sensation arises. Make a mental note of the specific sensation as it occurs, such as **painful, aching, pressing, piercing, tired, giddy**. It must be stressed that the mental note must not be forced nor delayed but made in a calm and natural manner. The pain may eventually cease or increase. Do not be alarmed if it increases. Firmly continue the contemplation. If you do so, you will find that the pain will almost always cease. But if, after a time, the pain has increased and becomes unbearable, you must ignore the pain and continue with the contemplation of rising and falling.

As you progress in mindfulness you may experience sensations of intense pain: stifling or choking sensations, such as pain from the slash of a knife, the thrust of a sharp-pointed instrument, unpleasant sensations of being pricked by sharp needles, or of small insects crawling over the body. You might experience sensations of itching, biting, intense cold. As soon as you discontinue the contemplation you may also feel that these painful sensations cease. When you resume contemplation you will have them again as soon as you gain in mindfulness. These painful sensations are not to be considered as something wrong. They are not manifestations of disease but are common factors always present in the body and are usually obscured when the mind is normally occupied with more conspicuous objects. When the mental faculties become keener you are more aware of these sensations. With the continued development of contemplation the time will come when you can overcome them and they will cease altogether. If you continue contemplation, firm in purpose, you will not come to any harm. Should you lose courage, become irresolute in contemplation and discontinue for some time, you may encounter these unpleasant sensations again and again as your contemplation proceeds. If you continue with determination

you will most likely overcome these painful sensations and may never again experience them in the course of contemplation.

Should you intend to sway the body, then knowingly note **intending**. While in the act of swaying, **swaying**. When contemplating you may occasionally discover the body swaying back and forth. Do not be alarmed; neither be pleased nor wish to continue to sway. The swaying will cease if you keep the knowing mind on the action of swaying and continue to note **swaying** until the action ceases. If swaying increases in spite of your making a mental note of it, then lean against a wall or post or lie down for a while. Thereafter proceed with contemplation. Follow the same procedure if you find yourself shaking or trembling. When contemplation is developed you may sometimes feel a thrill or chill pass through the back or the entire body. This is a symptom of the feeling of intense interest, enthusiasm or rapture. It occurs naturally in the course of good contemplation. When your mind is fixed in contemplation you may be startled at the slightest sound. This takes place because you feel the effect of sensory impression more intensely while in a state of concentration.

If you are thirsty while contemplating, notice the feeling, **thirsty**. When you intend to stand, **intending**. Keep the mind intently on the act of standing up, and mentally note **standing**. When you look forward after standing up straight, note **looking, seeing**. Should you intend to walk forward, **intending**. When you begin to step forward, mentally note each step as **walking, walking, or left, right**. It is important for you to be aware of every moment in each step from the beginning to the end when you walk. Adhere to the same procedure when strolling or when taking walking exercise. Try to make a mental note of each step in two sections as follows: **lifting, putting, lifting, putting**. When you have obtained sufficient practice in this manner of walking, then try to make a mental note

of each step in three sections; **lifting, pushing, putting**; or **up, forward, down**.

When you look at the tap or water-pot on arriving at the place where you are to take a drink, be sure to make a mental note, **looking, seeing**.

*When you stop walking, **stopping**.*

*When you stretch out the hand, **stretching**.*

*When you touch the cup, **touching**.*

*When you take the cup, **taking**.*

*When dipping the cup into the water, **dipping**.*

*When bringing the cup to the lips, **bringing**.*

*When the cup touches the lips, **touching**.*

*When you swallow, **swallowing**.*

*When returning the cup, **returning**.*

*When withdrawing the hand, **withdrawing**.*

*When you bring down the hand, **bringing**.*

*When the hand touches the side of the body, **touching**.*

*If you intend to turn round, **intending**.*

*When you turn round, **turning**.*

*When you walk forward, **walking**.*

*On arriving at the place where you intend to stop, **intending**.*

*When you stop, **stopping**.*

If you remain standing for some time continue the contemplation of rising and falling. But if you intend to sit down, note **intending**. When you go to sit down, **walking**. On arriving at the place where you will sit, **arriving**. When you turn to sit, **turning**. While in the act of sitting down, **sitting**. Sit down slowly, and keep the mind on the downward movement of the body. You must notice every movement in bringing the hands and legs into position. Then resume the practice of contemplating the abdominal movements.

Should you intend to lie down, note **intending**. Then proceed with the contemplation of every movement in the course of lying down: **lifting, stretching, putting, touching, lying**. Then take as the object of contemplation every movement in bringing the hands, legs and body into position. Perform these actions slowly. Thereafter, continue with noting rising and falling. Should pain, fatigue, itching, or any other sensation be felt, be sure to notice each of these sensations. Notice all feelings, thoughts, ideas, considerations, reflections; all movements of hands, legs, arms and body. If there is nothing in particular to note, put the mind on the rising and falling of the abdomen. When sleepy, make a mental note, **sleepy**. After you have gained sufficient concentration in contemplating you will be able to overcome drowsiness and you will feel refreshed as a result. Take up again the usual contemplation of the basic object. If you are unable to overcome the drowsy feeling, you must continue contemplating drowsiness until you fall asleep.

The state of sleep is the continuity of sub-consciousness. It is similar to the first state of rebirth consciousness and the last state of consciousness at the moment of death. This state of consciousness is feeble and therefore, unable to be aware of an object. When you awake, the continuity of sub-consciousness occurs regularly between moments of seeing, hearing, tasting, smelling, touching, and thinking. Because these occurrences are of brief duration they are not usually clear and therefore not noticeable. Continuity of sub-consciousness remains during sleep - a fact which becomes obvious when you wake up; for it is in the state of wakefulness that thoughts and sense objects become distinct.

Contemplation should start at the moment you wake up. Since you are a beginner, it may not be possible yet for you to start contemplating at the very first moment of wakefulness. But you should start with it when you remember that you are to

contemplate. For example, if on awakening you reflect on something, you should become aware of the fact and begin your contemplation by a mental note, **reflecting**. Then proceed with the contemplation of rising and falling. When getting up from the bed, mindfulness should be directed to every detail of the body's activity. Each movement of the hands, legs and rump must be performed in complete awareness. Are you thinking of the time of day when awakening? If so, note **thinking**. Do you intend to get out of bed? If so, note **intending**. If you prepare to move the body into position for rising, note **preparing**. As you slowly rise, **rising**. Should you remain sitting for any length of time, revert to contemplating the abdominal movements.

Perform the acts of washing the face or taking a bath in due order and in complete awareness of every detailed movement; for instance, **looking, seeing, stretching, holding, touching, feeling cold, rubbing**. In the acts of dressing, making the bed, opening and closing doors and windows, handling objects, be occupied with every detail of these actions in sequence.

You must attend to the contemplation of every detail in the action of eating;

*When you look at the food, **looking, seeing**.*

*When you arrange the food, **arranging**.*

*When you bring the food to the mouth, **bringing**.*

*When you bend the neck forwards, **bending**.*

*When the food touches the mouth, **touching**.*

*When placing the food in the mouth, **placing**.*

*When the mouth closes, **closing**.*

*When withdrawing the hand, **withdrawing**.*

*Should the hand touch the plate, **touching**.*

*When straightening the neck, **straightening**.*

*When in the act of chewing, **chewing**.*

*When you are aware of the taste, **knowing**.*

*When swallowing the food, **swallowing**.*

*While swallowing the food, should the food be felt touching the sides of the gullet, **touching**.*

Perform contemplation in this manner each time you take a morsel of food until you finish your meal. In the beginning of the practice there will be many omissions. Never mind. Do not waver in your effort. You will make fewer omissions if you persist in your practice. When you reach an advanced stage of the practice you will also be able to notice more details than those mentioned here.

Advancement in Contemplation

After having practiced for a day and a night you may find your contemplation considerably improved. You may be able to prolong the basic exercise of noticing the abdominal movements. At this time you will notice that there is generally a break between the movements of rising and falling. If you are in the sitting posture, fill in this gap with a mental note of the fact of sitting in this way: **rising, falling, sitting**. When you make a mental note of sitting, keep your mind on the erect position of the upper body. When you are lying down you should proceed with full awareness as follows: **rising, falling, lying**. If you find this easy, continue with noticing these three sections. Should you notice that a pause occurs at the end of the rising as well as at the end of the falling movement, then continue in this manner: **rising, sitting, falling, sitting**. Or when lying down: **rising, lying, falling, lying**. Suppose you no longer find it easy to make a mental note of three or four objects in the above manner. Then revert to the initial procedure of noting only the two sections; rising and falling.

While engaged in the regular practise of contemplating bodily movements you need not be concerned with objects of seeing and hearing. As long as you are able to keep your mind on the

abdominal movements of rising and falling it is assumed that the purpose of noticing the acts and objects of seeing is also served. However, you may intentionally look at an object; two or three times, note as **seeing**. Then return to the awareness of the abdominal movements. Suppose some person comes into your view. Make a mental note of **seeing**, two or three times and then resume attention to the rising and falling movements of the abdomen. Did you happen to hear the sound of a voice? Did you listen to it? If so make a mental note of **hearing, listening** and revert to rising and falling. But suppose you heard loud noises, such as the barking of dogs, loud talking or shouting. If so, immediately make a mental note two or three times, **hearing**, then return to your basic exercise. If you fail to note and dismiss such distinctive sounds as they occur, you may inadvertently fall into reflections about them instead of proceeding with intense attention to rising and falling, which may then become less distinct and clear. It is by such weakened attention that mind-defiling passions breed and multiply. If such reflections do occur, make a mental note **reflecting**, two or three times, then again take up the contemplation of rising and falling. Should you forget to make a mental note of body, leg or arm movements, then mentally note **forgetting**, and resume your usual contemplation on abdominal movements. You may feel at times that breathing is slow or that the rising and falling movements are not clearly perceived. When this happens, and you are in the sitting position, simply move the attention to **sitting, touching**; or if you are lying down, to **lying, touching**. While contemplating touching, your mind should not be kept on the same part of the body but on different parts successively. There are several places of touch and at least six or seven should be contemplated.

BASIC EXERCISE IV

Up to this point you have devoted quite some time to the training course. You might begin to feel lazy after deciding that you have made inadequate progress. By no means give up. Simply note the fact, **lazy**. Before you gain sufficient strength in attention, concentration and insight, you may doubt the correctness or usefulness of this method of training. In such a circumstance turn to contemplation of the thought, **doubtful**. Do you anticipate or wish for good results? If so, make such thoughts the subject of your contemplation; **anticipating, or wishing**. Are you attempting to recall the manner in which the training was conducted up to this point? Yes? Then take up contemplation on **recollecting**. Are there occasions when you examine the object of contemplation in order to determine whether it is mind or matter? If so, then be aware of **examining**. Do you regret that there is no improvement in your contemplation? If so, attend to the feeling of regret. Conversely, are you happy that your contemplation is improving? If you are, then contemplate the feeling of being happy. This is the way in which you make a mental note of every item of mental behaviour as it occurs, and if there are no intervening thoughts or perceptions to note, you should revert to the contemplation of rising and falling. During a strict course of meditation, the time of practice is from the first moment you wake up until the last moment before you fall asleep. To reiterate, you must be constantly occupied either with the basic exercise or with mindful attention throughout the day and during those night hours when you are not asleep. There must be no relaxation. Upon reaching a certain stage of progress with contemplation you will not feel sleepy in spite of

these prolonged hours of practise. On the contrary, you will be able to continue the contemplation day and night.

SUMMARY

It has been emphasized during this brief outline of the training that you must contemplate on each mental occurrence, good or bad; on each bodily movement large or small; on every sensation (bodily or mental feeling) pleasant or unpleasant; and so on. If, during the course of training, occasions arise when there is nothing special to contemplate upon, be fully occupied with attention to the rising and falling of the abdomen. When you have to attend to any kind of activity that necessitates walking, then, in complete awareness, each step should be briefly noted as **walking, walking** or **left, right**. But when you are taking a walking exercise, contemplate on each step in three sections; **up, forward, down**. The student who thus dedicates himself or herself to the training day and night, will be able in not too long a time, to develop concentration to the initial stage of the fourth degree of insight (knowledge of arising and passing away) and onward to higher stages of insight meditation (*vipassanā bhāvanā*).



II. Q&A about Vipassanā meditation

Venerable Silananda Sayadaw

1. Where does the practice of Vipassanā come from?

Vipassanā meditation chiefly comes from the tradition of Theravāda Buddhism.

2. What does Vipassanā means?

The word “Vipassanā” is composed of two parts: “Vi” which means “in various ways”; and “passanā” which means “seeing”. So Vipassanā means seeing in various ways.

3. What can Vipassanā meditation do for me?

The ultimate purpose of Vipassanā is to eradicate mental impurities from your mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Vipassanā helps you to see things as they truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When you practice Vipassanā meditation, you will see for yourself the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And you will have a clearer comprehension of what is going on in your mind and body. You will be able to accept things as they come to you with less agitation and deal with situations in a more positive way.

4. Who needs Vipassanā meditation?

Vipassanā meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need Vipassanā meditation. So Vipassanā is for all people.

5. When Vipassanā is needed?

Since mental impurities are almost always with us, we need Vipassanā meditation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of Vipassanā. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for Vipassanā. And Vipassanā may be practiced at any age.

6. Do I have to be a Buddhist to practice Vipassanā?

There is nothing which can be called particularly Buddhist in Vipassanā meditation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of yourself. You just observe closely every thing that comes to you and is happening to you in your body and mind at the present moment.

7. Is Vipassanā meditation difficult to practice?

Yes and no. Meditation involves control of mind and mind is most unruly. You come to know this personally when you practice meditation. So it is not easy to practice Vipassanā meditation because it is not easy to control the mind, to keep the mind on one and the same object. In another way, Vipassanā meditation is easy to practice. There are no elaborate rituals to follow or much to learn before being able to practice. You just sit, watch yourself and focus your mind on the object. Just that.

8. Are there prerequisites for Vipassanā meditation?

You need a genuine desire to practice and a readiness to follow the instructions closely because if you do not practice properly, you will not get the full benefits of meditation. You also need to have confidence in the practice and the teacher and an open mind to try it and see what it can do for you. Patience is also very important. When you meditate, you have to be patient with many things. There will be distractions, sensations in your body, and you will be dealing with your mind. You must persevere when these distractions come and you cannot concentrate on the object. Also in Theravāda Buddhism, purity of morals is emphasized because without pure moral conduct, there cannot be good concentration or peace of mind. Thoughts of something wrong you have done will come to you again and again, especially when you are in meditation, and it will be more difficult for you to get good concentration.

9. What gadgets do I need for Vipassanā meditation?

Actually, you do not need anything at all. All you need is a place where you can sit down, close your eyes and focus on the object. But I am not against using cushions, benches or even chairs and other things because in order to practice meditation, you need some degree of comfort. But while you do not need to inflict pain on yourself unnecessarily, you should take care not to be too much attached to comfort, or sloth and torpor will come to you and you will go to sleep.

10. In what posture can Vipassanā be practiced?

Vipassanā meditation can and should be practiced in all postures: sitting, standing, walking, and lying down. Whatever you do, you should be mindful.

11. Is cross-legged posture essential in sitting meditation?

Although it is customary and traditional to sit on the floor to practice meditation, it is not essential in Vipassanā. If you cannot sit cross-legged, you may sit any way you like as long as it is comfortable for you. What matters in Vipassanā is just the awareness, not the posture.

12. Must my eyes be closed when meditating?

It is better to keep your eyes closed, but you may leave them open if you like, whichever is least distracting for you. But if you happen to look at anything, then you have to be aware of the “looking” and note it. The important thing is to have good concentration.

13. What should I do with my hands when meditating?

There are no strict rules as to how to put your hands in Vipassanā. You may put them any way you like. The most usual position is on the lap one over the other. Or you may put them on your knees.

14. How long must I practice at a time?

That depends on how much time you can spend for meditation. There is no fixed rule. It is good if you can sit for one hour. But if you cannot sit for one hour at the beginning, then you may sit half an hour or fifteen minutes, and little by little extend the time, until you can sit longer. And if you can sit for more than an hour without much discomfort, you may sit two or three hours if you like.

15. Should I practice every day?

We eat every day, care for our bodies every day. Since we almost always have mental defilements with us we need to cleanse our minds every day. I recommend the morning hours because then your body and mind are rested and you are away from the worries of the previous day. It would also do you good to meditate in the evening before you go to bed. But you may practice any time. And if you make it a habit to practice every day, it will be good and beneficial to you.

16. Do I need a teacher to practice Vipassanā?

This is important. Whenever you learn a new skill, you need a teacher. With the advice of a teacher, you learn quicker and you cannot go wrong. You need a teacher who is competent to give instructions, correct your mistakes, and give guidance when you have trouble in the course of meditation. There are some meditators who think they are making progress while in reality, they are not making progress at all. And sometimes they are making progress but think they are not doing well. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If you cannot find a teacher, you may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. You may be able to do fairly well by reading the instructions and following them carefully. But even then, you may have need for discussion with a teacher occasionally.

17. Can Vipassanā be applied to daily life?

You can have awareness of whatever you do whether you are working, walking, doing, etc. It will not be as intense as in meditation or during a retreat, but a more general awareness. And

when you apply mindfulness to problems in your life, you will be able to deal with them more effectively.

18. What is a meditation retreat?

A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the guidance of an experienced teacher. Everything you do at a retreat becomes the object of meditation.

19. What happens at a retreat?

A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat. Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer.

20. Why should I go to a meditation retreat?

The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since concentration is essential for penetrative wisdom to arise, a meditation retreat gives you the best possible opportunity to be able to experience for yourself the true nature of reality.



