

THIÊN TUỆ TRONG ĐỜI THƯỜNG



Bhikkhu Visuddhamma

MỤC LỤC

1.	Thiền Ngồi.....	2
2.	Thiền Đi.....	7
3.	Thiền Đứng.....	11
4.	Thiền Nằm.....	14
5.	Thiền Ăn, Thiền Uống, Thiền Tắm, Thiền Toilet	17
6.	Thiền Lái Xe.....	22
7.	Thiền Nấu Ăn	24

NÓI NHỎ CHO NHAU NGHE

Đây là quyển cẩm nang nhỏ hướng dẫn giúp bạn hành trì thiền trong đời sống bình thường.

Nó chỉ nhằm mục đích phá bỏ những định kiến sai lầm về thiền. Chữ **Bhāvanā** có nghĩa là phát triển, dịch sang Anh ngữ là Meditation và sang Việt là thiền. Thực sự phát triển có nhiều cách nhằm tăng trưởng sự tỉnh giác của bạn để sống cuộc đời có ý nghĩa hơn.

Mời bạn mở cánh cửa thiền nhé!

1. THIỀN NGỒI

Khởi đầu, bạn hãy quán xét các động tác của thân từ lúc tác ý muốn ngồi thiền đến lúc có thể ngồi xuống. Thật chậm rãi hướng mắt và di chuyển thân về chỗ ngồi thiền, bạn nhận biết rõ từng cảm thọ sinh ra do sự di chuyển thân cho đến khi ngồi yên.

Bạn hãy ngồi một cách tự nhiên thoải mái. Ngồi theo cách nào cũng được vì mục đích của thiền tuệ là huân tập để phát sinh tuệ. Hãy thở ra thở vào nhẹ nhàng, chậm rãi, rõ ràng, bạn nhé. Đừng cố gắng thở mạnh vì như thế bạn tạo ra chú tâm về sắc (**rūpa**). Nó sẽ làm bạn chóng bị mệt mỏi. Làm như thế cũng có thể được hiểu như là hơi tàn nhẫn (**attakilamathanuyoga**) với cái thân của bạn một cách vô ích. Nếu hơi thở nhẹ quá (soft) bạn sẽ không nhận biết hơi thở ra vào ngay lỗ mũi của bạn, như vậy, tuệ cũng không phát sinh. Quan trọng là bạn phải nhận biết hoạt động thở ra, thở vào.

Hãy tập trung chú ý vào hơi thở nơi chóp mũi. Bạn nên nhớ là chú tâm vào hơi thở ra vào chứ không chú tâm vào cái chóp mũi, kéo thành ra “Thiền chóp mũi”. Hơi thở ra vào đều nhận biết rõ, sự ra vào, bản chất, cường độ, nhiệt độ... vân vân. Bạn không được chú ý đến cái thân của bạn. Lúc đầu bạn ngồi như thế nào thì bạn sẽ phải giữ y nguyên như thế cho đến khi xả thiền. Bạn không nên để cho tâm chạy lăng xăng. Bạn chỉ chú ý đến những cảm giác (**sensations**) xảy ra ngay nơi cái

chóp mũi. Bạn phải tăng cường cảnh giác cái tâm và cương quyết không thay đổi cách ngồi trong suốt thời gian thiền ngồi.

Có ba loại tuệ sẽ xuất hiện trong bất cứ lúc nào trong suốt thời gian hành trì. Cái thứ nhất là Chánh tinh tấn (**Sammāvāyāma**). Cái này giúp bạn luôn tỉnh giác tiến bộ và sẽ đưa đến tuệ tỉnh giác hay gọi là tuệ sát na định. Cái thứ hai là Chánh niệm (**Sammā-sati**). Cái này giúp bạn biết rõ nhân quả của việc bạn làm, sẽ tăng trưởng tuệ nhân quả.

Cái thứ ba là Chánh định (**Sammā -samādhi**). Cái này giúp bạn không bị các yếu tố khác làm xao lãng, và sẽ làm nền tảng cho tuệ cận định. Chỉ bằng chú tâm liên tục vào hơi thở ra vào thì bạn đã và đang phát triển được ba (3) cái chi quan trọng của Bát Chánh Đạo.

Bạn có thể chú tâm theo dõi dòng hơi thở ra vào một khoảng thời gian để có được cái định trước khi bước vào thực hành thiền tuệ. Có người chỉ cần 5 phút là vào định, nhưng cũng có người cần đến 45 phút. Tùy theo sự tập trung và điều kiện cá nhân cơ thể, môi trường, cách sống hằng ngày của bạn. Những điều kiện này không đáng kể gì đến cá tính của bạn là tu sĩ hay cư sĩ. Bạn phải có định trước rồi tuệ mới có thể phát triển theo thiền tuệ. Khi bạn đã vào định được rồi, thì bạn có thể xả không cần lưu tâm nhiều đến cái sự ra vào của hơi thở nơi chóp mũi nữa. Khi bạn bắt đầu chuyển từ

định (**samatha**) sang tuệ (**vipassana**).

Bạn cần thêm hai chi nữa của Bát Chánh Đạo (**Ariyo aṭṭhaṅgiko maggo**); đó là Chánh tư duy (**sammā - sankappa**) và Chánh kiến (**sammā-diṭṭhi**). Bạn chỉ cần quan sát nhận diện những hiện tượng cảm giác (sensations) xảy ra nơi thân (body) của bạn (**rūpa**), lắng nghe và hiểu biết cơ thể của chính bạn. Cái này gọi là **khandā**. Bạn cần nỗ lực chớ để lầm lẫn với cái **ngã** (self, I) của bạn. Không nên để cho sự chú tâm rời những cái cảm giác (sensations) của thân. Khi bạn luôn quán theo sát, bám sát theo cái thân thì những cái gì cảm giác (sensations), hiện tượng, cảm xúc, xuất hiện nơi thân sẽ bị bạn nhận biết và tóm gọn.

Nếu bạn nhận biết cái đau phát sinh, bạn chỉ cần theo dõi cái đau đó (pain feelings) với những câu hỏi như sau:

“Người đang nhận biết đau đó là tôi hay chỉ là cái ngũ uẩn?”.

“Có cái tôi trong cái đau đó không? Nếu có tại sao nó không bị tôi ngưng không cho đau nữa?”.

*“Tôi có thể nói rằng chỉ có cái **Khandā** đang báo cho tôi biết về tính chất của tôi chăng?”.*

Khi bạn nhận biết và hiểu rõ rằng không có cái **tôi** (I, Me) trong cái đau mà bạn cảm nhận thì bạn đã từ từ triệt tiêu cái chấp ngã (**atta**) hay nói đúng hơn là Chánh

kiến (**sammā-diṭṭhi**). Thế là bạn đã thực trải nghiệm và thấm thấu rõ bản chất của cái vô ngã (**anatta**).

Như thế, bạn có thể tự tin rằng khi cái ngã bị tiêu diệt thì cánh cửa ác đạo (**apāya**) đã bị đóng lại. Cánh cửa Niết Bàn (**nirvāṇa**) sẵn sàng mở ra chờ bạn bước vào.

Chớ nên quá vội tự tin và ngưng ở đây. Hãy tự hỏi những câu như sau: “*Cái đau này xảy ra như thế nào? bằng cách nào?*”. “*Cái cảm giác đau (pain sensations) không thay đổi?*”. Bằng như thế, bạn sẽ khám phá và chứng nghiệm rằng các cảm thọ đau này luôn thay đổi. Phần đầu của nó không giống phần sau. Khi bạn chứng nghiệm được sự sinh và diệt của các hiện tượng trên cơ thể của chính bạn thì xem như bạn đang bắt đầu tiến vào thiền tuệ (vipassana) và năng lực tuệ bắt đầu phát sinh tự nhiên.

Cuối cùng thì chẳng còn cái gì cho bạn quán xét nơi cơ thể nữa vì chúng tự biến mất ngay khi bạn nhận biết chúng nó. Bạn lại phải quay lại quán chiếu cái hơi thở ra vào nơi chóp mũi của bạn.

Trong khi bạn nhận biết các hiện tượng xảy ra trên cơ thể của chính bạn, thì bạn cũng nhận biết sự diệt (biến mất) của chúng nó. Nếu bạn nhận biết sự diệt của chúng nó thì bạn đã trừ bỏ **Sassatadiṭṭhi**. Nếu bạn nhận biết sự sanh của chúng thì bạn đã trừ bỏ **Ucchedadiṭṭhi**. Và cứ như thế bạn sẽ trừ bỏ tà kiến về thân (tức là sự

trường tồn của thân). Thân kiến là 1 trong 5 cái trở ngại lớn cản trở người tu hành chứng ngộ Thánh quả Tư Đà Hoàn.

Khi bạn quán chiếu một chi của ngũ uẩn thì bốn chi khác cũng xuất hiện cùng một lúc để hoàn thành ngũ uẩn. Bạn cũng phải ghi nhớ các thứ theo sau là vô thường, vô ngã, khổ. Lúc đó bạn chứng nghiệm được sự thật chân đế, giai đoạn của **Tiparivatta** trong thiền tuệ Vipassana.



2. THIỀN ĐI

Trước hết bạn chọn một khoảng cách tùy ý thuận tiện cho việc hành trì của bạn. Có thể là 10 mét hay 15 mét, hay thậm chí 5 mét đường phẳng. Đứng ngay không cử động tại một điểm khởi đầu chừng hai phút. Khi bạn bắt đầu bước, hãy bước thật chậm, giống như người không còn một chút năng lực nào cả. Bước thật chậm để bạn có thể nhận biết và quán xét những hoạt động của đối tượng thân và tâm. Chẳng cần quan tâm là bước theo chân trái hay chân phải vì như thế bạn sẽ chỉ nhận biết cái chân mà không nhận biết sự sanh diệt của tâm và pháp.

Bạn chỉ cần chú tâm đến các cử động của thân và tâm. Khi nhấc chân lên bạn phải biết rõ đang nhấc lên. Khi đặt chân xuống bạn phải biết đang đặt chân xuống. Khi chân nhấc lên bạn cảm thọ chân không, nhiệt độ, trạng thái v.v... Khi đặt chân xuống bạn nhận biết đất (đại địa). Cái chân không này chính là cái chân không của ngoại giới và nội giới. Nó chính là bạn.

Bạn cũng rỗng tuếch như thế. Cái đại địa này cũng chính là ngoại giới và nội giới. Bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa, ở ngoài và ở trong bạn hợp nhất trong sự quán xét của bạn. Thiền nào không thể chen vào trong tiến trình hành thiền tuệ.

Bạn nên có ý thức rõ ràng sự khác biệt giữa đi bình thường và đi thiền tuệ. Phải nhận biết và quán xét rõ

từng bước và từng chuyển động của thân. Mắt nhìn thẳng về phía trước. Đừng nhìn bất cứ cái gì chung quanh. Không bước nhanh quá và cũng không bước quá chậm. Hãy bước từ từ, chậm rãi, thông thả, nhẹ nhàng.

Hãy nhận biết và quan sát cái cảm xúc (thọ) đang xảy ra nơi sự chuyển động của thân, chân và các sự thay đổi của thân về trạng thái, nơi chốn, nhiệt độ, cứng mềm, cao thấp. Hãy chú ý từ lúc bạn tác ý để nhắc chân lên cho tới khi nhận biết đặt chân xuống. Sự tác ý thuần thực rất nhanh mà Bạn khó nhận biết lại chính là nghiệp dẫn bạn vào trong sinh tử luân hồi trong vô lượng kiếp. Bạn phải ghi nhận sự chuyển động của toàn thân, các cảm xúc Sensations, chân trái rồi chân mặt.

Bạn cứ thế quán sát. Liên tục quán xét không để đứt khoảng. Không bỏ qua một bước nào mà không nhận biết và quán xét. Cho đến khi bạn đến điểm ngừng cuối. Đứng yên lại ngay chỗ đó chừng 2 phút, quán sát các diễn biến của thân (sắc sensations) và tâm (danh emotions).

Sau đó Bạn quay người trở lại từ từ và đứng yên chừng 2 phút. Cứ như thế đi trong 1 tiếng đồng hồ sau khi bạn ngồi thiền. Rồi lại tiếp tục ngồi thiền và mang theo tất cả sự quán sát tinh thức đó vào trong tiến trình ngồi thiền. Thực hành như thế bạn sẽ nhận biết sự chuyển biến của sự nhận diện và quán sát (changes of

awareness and observation). Sự chuyển động của sự nhận biết này gọi là danh (tâm **nāma**) theo thuật ngữ Pali. Và sự chuyển động của thân và chân gọi là tâm (sắc **rūpa**). Tuệ do sự nhận biết danh sắc này gọi là tuệ phân biệt danh sắc (tâm/thân). Càng thực hành miên mật thì tuệ này càng phát sinh và giúp bạn đối phó dễ dàng với tám ngọn gió đời. Nếu bạn không quen với các thuật ngữ này thì hãy quăng nó luôn đi vì nó cũng chẳng ích lợi gì thêm cho việc hành trì của bạn. Trong tiến trình quán sát như thế bạn đang nhận biết và quán sát thân và tâm tức là danh sắc sinh và diệt trong từng sát na. Cuối cùng thì chỉ còn lại danh sắc **nāma và rūpa**, sinh và diệt (vô thường). Kiến thức huân tập này sẽ dẫn đến tuệ vô thường.

Đức Phật dạy khi hành trì thiền tuệ đi (walking vipassana meditation) Bạn sẽ hưởng được 5 hiệu quả do sự kinh hành (thiền đi) như thế.

1. Bạn có thể đi một quãng đường xa mà không hề bị mỏi mệt. Đức Phật và thánh chúng ngày xưa đi bộ 40 dặm (khoảng 60 cây số) một ngày để khát thực và hoằng pháp. Các Ngài đi bằng chân đất, đầu trần.
2. Bạn có thể hành trì thiền tuệ mà không cảm thấy chán nản. Thay đổi từ thiền ngồi đến thiền đi, và ngược lại.
3. Khi tâm định thì thân điều hoà (tứ đại sinh hoạt

cân bằng) thì bệnh tật sẽ giảm. Kinh nghiệm thực tế và y khoa cũng chứng minh thế. Ung thư là do nội thân không điều hoà. Tứ đại điều hoà, thân tâm an lạc thì cơ thể không tiết các hoá chất độc tố (thí dụ như Adrenaline do xúc động, giận dữ, hoặc bất đồng ý) vào trong cơ thể để gây tác hại ngầm lâu dài cho chính cơ thể của bạn.

4. Bạn có thể ăn ngon và ngủ tốt vì cơ thể có thể tiêu hoá các loại thực phẩm do sinh hoạt đúng pháp. Bạn sẽ học thêm thiền ăn (eating meditation) trong những bài sau. Luôn tỉnh giác trong khi ăn thì không khởi bất như ý (thọ khổ) hoặc thọ lạc trong khi ăn. Dịch vị tiết ra giúp tiêu hoá dễ dàng.
5. Bạn có thể tăng thêm khả năng định do liên tục chú tâm vào các bước đi như thế. Thiền đi nếu huân tập thường xuyên sẽ giúp Bạn cảnh giác cẩn thận không bị ngã trên đường trơn trượt nhất là cho những người lớn tuổi. Và hễ định tăng thì bạn có thể hành trì thiền tuệ bất cứ mọi lúc mọi nơi mọi cảnh.



3. THIỀN ĐỨNG

Cách này là khó lắm các bạn nhé khi thực hành thiền đứng (standing meditation), bạn giữ cho hai chân đứng dạng ra với khoảng cách giữa hai chân vừa phải, không rộng quá, không chật quá. Vừa ngang với hai vai. Tùy theo cơ thể bạn miễn là thoải mái.

Bạn đặt hai tay theo năm hướng sau đây:

1. Hai tay buông thõng theo hai chiều của hai bên thân
2. Giữ hai tay phía sau lưng, nắm hai tay lại
3. Giữ hai tay phía trước bụng, xếp hai tay lại
4. Giữ hai tay ngay trước ngực bằng cách khoanh tay lại
5. Hai tay chắp chụm lại giờ thẳng qua đầu, thành búp sen trên cao Các ngón tay xếp theo ý thích.

Giữ cổ thật ngay thẳng. Cổ không được cong hay cúi xuống vì sẽ gây ra bệnh đau cổ về sau. Giữ cho mắt nhìn về phía trước hơi cúi xuống đất một chút thôi. Toàn thân giữ cho ngay ngắn và thẳng.

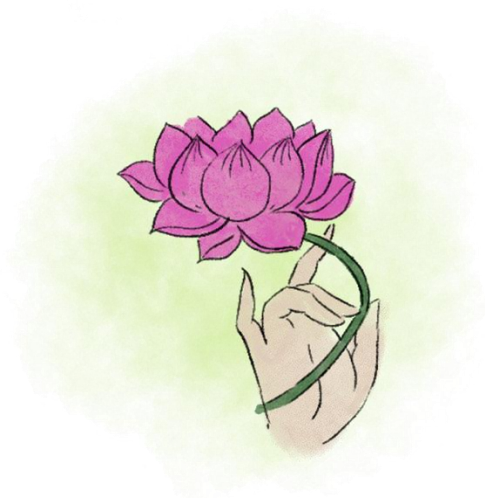
Sau khi bạn giữ sự nhận biết đứng, đứng, đứng, khoảng bốn hay năm lần, bạn hướng tâm về nơi chóp mũi nơi hơi thở ra vào. Trong khi thở, không được suy nghĩ gì khác. Nếu bạn chú tâm vào hơi thở ra và vào thì sẽ không có một hơi thở lạc lõng đi nơi nào khác

(wandering thoughts). Từ từ bạn sẽ quán các cảm thọ (sensations and feelings) từ đỉnh đầu xuống các ngón chân và rồi ngược lại. Cứ như thế từ từ quán xét liên tục không bỏ sót bất cứ một chỗ nào trên cơ thể bạn. Vào lúc đó bạn sẽ không còn tham (lobha), sân (dosa) và si (**moha**) vì chúng không còn cơ hội chen vào trong dòng tư tưởng của bạn trong lúc huân tập thiền nữa.

Khi bạn đứng yên hành trì thiền đứng như thế trong 15 phút thì chân bạn sẽ nóng lên và mỏi. Đừng sợ sẽ bị tĩnh mạch giãn. Cái sợ này sẽ làm bạn phân tâm hành trì. Bạn quán sát cảm thọ và sự tác ý của bạn. Bạn cảm thấy khó chịu (thọ khổ) từ từ tăng. Bạn tác ý muốn bỏ thế đứng (khổ) này đi tìm cảm giác khác (lạc). Nhưng bạn không được chuyển động chân, ngón chân, nhón chân lên hay đổi thế đứng. Hoàn toàn giữ yên lặng. Sau một thời gian dài thì chân bạn cứng đơ và cảm giác này chuyển xuống từ đầu đến chân. Yên tâm bạn nhé. Cảm giác này chẳng có ảnh hưởng chút xíu nào đến cái sức khoẻ to kênh của thân xác bạn đâu. Đôi khi thân bạn bị dao động. Chuyện này cũng bình thường. Bạn tiếp tục chú tâm vào sự chuyển động của hơi thở ra và vào. Cuối cùng của sự quán sát là bạn sẽ nhận biết là cái mỗi đau tê cứng chỉ là cảm thọ, giả huyền không thực. Khi bạn theo dõi và hoà nhập với hơi thở miên mật liên tục thì cảm thọ đau cứng từ từ giảm và cuối cùng sẽ biến mất. Như vậy bạn đã phát triển khả năng quán

nhận biết và thâm thấu sự sinh và diệt của cảm thọ (**vedanā nirodha**). Đó mới là mục đích chính của sự hành trì thiền tuệ và theo đó tuệ giác của bạn sẽ phát sinh và tăng trưởng. Bạn cố gắng thử hành trì thiền đứng trong nửa tiếng đồng hồ xem sao. Sau đó cố đứng cho được 1 tiếng. Càng lâu càng tốt.

Lợi ích của thiền đứng: nếu bạn có thể chuyên tâm luyện tập tốt phương pháp này thì cả đời bạn chẳng bao giờ bạn bị biến chứng mạch máu não stroke, hay bị bại liệt paralysis, hoặc bệnh gout.



4. THIỀN NẪM

Trước khi hành trì thiền nằm, bạn cần nhận rõ sự khác biệt giữa thiền nằm và thiền ngủ. Thiền nằm là hành trì thiền tuệ trong tư thế nằm. Thiền ngủ là hành trì thiền tuệ trong giấc ngủ, luân chuyển từ sơ thiền (first jhāna) đến tứ thiền (fourth jhāna) và ngược lại. Loại thiền này sẽ được giải thích khi bạn lên lớp cao hơn nhé. Đừng vội nản. Đa phần các loài sinh vật bất kể là thông minh đến mức nào nhưng khi ngủ là như chết (giả).

Bạn bắt đầu quán xét từ khi tác ý sắp sửa muốn đi nằm. Bạn nên nhận biết rõ sự tác ý muốn nằm muốn nằm muốn nằm. Mắt nhìn về cái giường hay cái võng... và thân bắt đầu chuyển động thật chậm về hướng cái giường hay cái võng. Lúc này là lúc bạn áp dụng cách thiền đứng và thiền đi. Hãy đứng yên 5 phút tại một chỗ. Sau đó quán sát sự tác ý. Niệm nằm nằm nằm... Thân bắt đầu xoay nhẹ nhàng từ từ về hướng cái giường hay cái võng. Khi xoay thân thì nên chú tâm đến sự chuyển động của thân và sự sanh diệt của cái sự xoay. Thử xem các cảm giác mệt mỏi, muốn nằm còn đó hay không? Chúng sanh ra như thế nào? Chúng có đồng hành diệt với cái thân không nhé?

Khi mắt hướng về cái giường hay cái võng thì sẽ có cảm xúc (emotional feelings). Hãy quán xét cái cảm thọ này nhé (thọ lạc hay thọ khổ?). Bạn hãy đi từ từ

như đang hành trì thiền đi và đi đến cái giường hay cái võng. Tại chỗ này, bạn đứng yên 2 phút, mắt nhìn thật kỹ và quán xét xem kỹ có những cái gì trên giường hay võng có được an toàn hay không? Nhận biết cảnh vật và tính chất rõ ràng. Từ từ bạn ngồi xuống cái giường. Lấy hai tay chống nơi cái giường và sẽ có cảm giác nơi tay. Và cũng có cảm giác nơi thân khi sự mong mỏi (khát ái) được nằm sinh ra. Bạn nên theo dõi các cảm giác, cảm thọ đó. Theo dõi sự sanh và diệt của các chuỗi cảm thọ đó.

Bạn từ từ và nhẹ nhàng đặt cái thân xuống giường. Tuyệt đối phải chậm rãi nhẹ nhàng và tỉnh giác. Khi đặt thân xuống giường thì luôn theo dõi cảm thọ của thân. Cảm giác khoan khoái (lạc) sinh ra và khi nằm xuống hoàn toàn trên giường thì cảm giác khoan khoái chấm dứt (sinh và diệt). Bạn nằm như bình thường, hai tay cứ để tự nhiên thoải mái.

Nên nhớ, trong tiến trình từ lúc tác ý muốn nằm cho đến lúc nằm trên giường hay võng sẽ tốn khoảng 10 phút hành trì thiền nằm (laying down meditation). Bạn luôn chú tâm nơi các cảm thọ sinh diệt của thân và luôn chú tâm vào hơi thở nơi chóp mũi. Tâm của bạn sẽ nhảy chuyển từ chóp mũi đến thân, hông, lưng. Nhưng đừng lo. Khi bạn thuần thục thì bạn chỉ còn biết hơi thở nơi chóp mũi và sự sinh diệt của cảm thọ mà thôi.

Bạn có thể thay đổi thế nằm, từ nằm nghiêng bên trái

sang bên phải. Có nhiều truyền thuyết là Đức Phật nằm nghiêng bên tay phải vì trái tim nghiêng bên phải. Dù chưa có bằng chứng là vì lý do khoa học này mà Đức Phật nằm bên phải như thế hay không? Hay là Ngài nằm nghiêng phía bên nào từ 2600 năm xưa? Bạn cũng không nên quan tâm lắm. Nhiều vị Thánh Tăng vẫn chứng A La Hán dù các Ngài nằm, ngồi đủ kiểu. Khi hành giả không còn tham, sân, si nữa thì Phật gọi vị đó là Bà La Môn, việc lớn đã xong, phạm hạnh đã tròn, khát ái đã diệt, sanh tử đã tận.

Khi bạn hành trì thiền nằm nên luôn luôn quán xét hơi thở ra vào và sự cảm thọ của thân. Lúc mới nằm thì thân sẽ cảm thấy sung sướng dễ chịu. Nhưng nằm một lúc thì bạn lại tác ý muốn thay đổi vị thế của cách nằm. Cái tê, mỏi (thọ khổ) sinh ra. Bạn tiếp tục nhận biết theo dõi cái cảm thọ này và sự sinh diệt của nó trong khi đó vẫn không rời hơi thở nơi đầu chóp mũi (hay sự phồng xẹp của cái bụng). Khi bạn chú ý kỹ thì tức là bạn đang hành trì thiền định **Samādhi** (concentration) và sẽ cảm nhận được sự vô thường của các hiện tượng, của cái thân và của cái kiến thức nhận biết.

5. THIỀN ĂN, THIỀN UỐNG, THIỀN TẮM, THIỀN TOILET

Các hành động hằng ngày đều có sự tác ý một cách thuần thực và nhanh đến nỗi bạn không thể nhận ra chúng nếu bạn lơ đãng một chút. Chính những cái tác ý không như lý này sẽ duyên cho nghiệp và dẫn bạn vào sinh tử trong vô lượng kiếp.

THIỀN ĂN

Từ khi bắt đầu tác ý muốn ăn, bạn phải nhận biết sự hiện diện của sự tác ý này. Niệm ăn ăn ăn. Dùng thiền đi đến chỗ ngồi. Chú tâm nhìn vào chỗ ngồi. Thiền đứng. Khi mắt nhìn vào chỗ ngồi quán xem tâm có chuyển động không? Tâm có khởi ý muốn nhìn các thức ăn hay không? Nếu có thì đó chính là tâm tham sinh khởi. Nhìn xem chỗ ngồi có an toàn có đúng không? Sau đó từ từ chuyển thân ngồi xuống nhẹ nhàng, thật chậm rãi cho đúng chỗ ngồi. Quán sát sự chuyển động của thân và tâm cho tới khi ngồi ngay ngắn yên tại chỗ.

Tới lúc này bạn hãy nhìn vào bàn ăn và thức ăn. Quán xét cái tâm khi đối diện các món ăn, từ màu sắc, mùi vị, kể cả thọ, tưởng sinh ra do thói quen ăn hằng ngày. Khi mắt bắt đầu chọn thức ăn, quán xét sự tác ý, sự chuyển động của tay, sự lấy đồ ăn, và đưa vào miệng, sự nhai, biết rõ thức ăn cứng mềm, hãy nhai

thức ăn thật kỹ và ghi nhận cảm thọ khi nhai như thế, khi đưa thức ăn vào lưỡi và chạm hãy quán sát cái vị cay, đắng, ngọt... tại lưỡi, biết rõ các vị, khi nuốt thì nhận biết rõ đang nuốt. Từ từ nuốt kéo mắc kẹt nơi cuống họng thì xấu hổ lắm nhé. Sau khi nuốt hết hãy đưa thêm miếng ăn nữa vào miệng, Phật dạy như thế, bạn nên cẩn trọng. Chỉ đưa thêm một miếng ăn nữa vào miệng khi nào trong miệng không còn một miếng thức ăn nào. Có nghĩa là nuốt hết miếng này rồi hãy múc thêm miếng kia. Phật dạy đó là cách chế ngự và kiểm soát tâm tham. Cẩn nhằm một hột sạn có thể khiến bạn bức mình. Đó chính là tâm sân; cơ hội tốt cho bạn quán sát nhé.

Cứ như thế bạn thông thả dùng hết bữa ăn cho tới khi nhận biết bao tử bạn vừa khoảng 3/4 ngày thường. Không nên quá no vì thức ăn ngon. Thân sẽ bị bệnh và sẽ không hành trì thiền tốt sau bữa ăn. Trong khi ăn chỉ chú ý đến thức ăn và cái nhai nuốt. Quán xét tâm sanh diệt ra sao nhé. Tâm tham sân và si thường hay xảy ra liên tục ngày trong bữa ăn.

THIỀN UỐNG

Khi bạn xong bữa ăn hãy nhìn và quán xét cái chén, cái bát, chỗ ăn trước khi thực hành thiền uống. Bạn uống nước chậm rãi, thật chậm. Hãy ngậm nước trong miệng khoảng 30 giây để cho nước miếng thấm vào

nước uống (saliva) tốt cho sự tiêu hoá. Trong tiến trình uống nước hãy quán xem cái tâm ra sao? Nóng lạnh biết rõ. Mùi vị biết rõ. Nhận biết và quán sát từ lúc tác ý uống đến lúc uống hoàn tất. Như thế gọi là thiền uống.

THIỀN TẮM

Hãy quán sát cẩn thận từ lúc tác ý muốn đi tắm. Quán luôn sự sanh diệt của sự tác ý. Chuẩn bị áo, quần, khăn tắm, xà bông, và các thứ cần thiết trước khi tắm. Trong tiến trình chuẩn bị, hãy luôn quán sát tâm sinh diệt theo hơi thở ra vào. Hãy quán từ lúc có tác ý cho đến khi tắm .

Khi tắm thì có nước rót trên cơ thể (xúc) thì luôn luôn sinh ra thọ. Hãy quán liên tục cái thọ này, nó sinh ra lúc nào? Diệt lúc nào? Cường độ? Thọ lạc hay thọ khổ? Các hành động trong khi tắm đều có thọ sinh diệt. Hãy bám sát chúng như bám sát đứa con sanh non thiếu tháng của mình. Nắm bắt, quán sát các cảm thọ phát sinh. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận biết cả tỷ tỷ cái cảm thọ sinh ra chỉ trong một vài phút tắm. Khi bạn kỳ cọ thân một cách chậm rãi liền có xúc chạm thì có **Cảm Thọ** phát sinh. Bạn nên quán ngay thọ lập tức. Chúng đến đi rất nhanh chóng.

Trong khi tắm bạn nên luôn luôn quán 32 thể trước của thân, máu, mủ, phân, nước tiểu, mồ hôi, nước rãi,

đờm... Khi rời phòng tắm cũng phải dùng mắt (thiền đứng) quán sát xem tình trạng ngăn nắp của phòng tắm ra sao? Tiến trình này cần được làm chậm rãi. Nhiều người già yếu hoặc bệnh bị chết trong phòng tắm vì vội vã, khi thân nhiệt chưa phù hợp nhiệt độ trước và sau khi tắm sinh ra đột biến. Y học khuyên nên tắm lúc khí hậu nóng tốt tức là khoảng trưa, từ khoảng 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

THIỀN TOILET

Thói thường khi vào toilet, bạn có cảm giác như cần phải trút bỏ một cái gì bất đắc dĩ. Như thế bạn có tâm trạng không ưa thích (thọ khổ).

Loại này hơi vi tế và áp dụng hằng ngày. Thiền tuệ có thể áp dụng tốt trong tiến trình sinh hoạt toilet. Bạn cần nhận biết và quán sát thân và tâm từ khi bắt đầu tác ý muốn đi toilet.

Đi về hướng có toilet (thiền tuệ). Thiền đứng nhìn vào toilet (mắt nhìn cục sẽ có thọ) quán sát kỹ hiện trạng của toilet. Ngồi xuống toilet cẩn thận và thật chậm rãi (thiền ngồi). Khi có sự chuyển động của thân từ ruột non xuống ruột già đều nhận biết rõ các cảm xúc (cảm thọ lạc hay khổ tùy theo). Ghi nhận cảm thọ và biết rõ tính chất của thọ cho đến khi xong toilet và đứng dậy một cách chậm rãi.

Luôn luôn hành trì như vậy thì bạn sẽ có cái nhận

biết và hiểu rõ về 32 thể trực của thân và quá trình sinh diệt của tâm. Những cái gì ăn vào có cảm giác vui, ngon, khoan khoái nơi miệng thì nay nó chuyển hoá ra phân, cũng có mùi, sắc, vị... Nhưng tâm của bạn chuyển hoá như thế nào khi ăn và khi đi toilet? Giống hay khác nhỉ? Chớ nói chúng khác nhau nhé. Thọ lạc giống nhau, phải không bạn? Cái lạc này cũng sinh diệt nhanh chóng. Hiểu rõ như thế là bạn có định. Sự nhận biết và quán xét về sinh diệt của tâm giúp bạn tăng trưởng cái tuệ quán về vô thường. Biết rõ vô thường thì bạn sẽ thể nhập luôn vô ngã.



6. THIỀN LÁI XE

Khi huân tập thiền lái xe thì bạn áp dụng cả thiền đứng, thiền đi, thiền ngồi.

Trước khi tác ý lái xe thì bạn huân tập thiền đi để đi đến chỗ để xe. Tỉnh giác nhé. Trước khi đi nên tỉnh giác chậm rãi kiểm soát các thứ cần mang theo. Khi đi đến chỗ để xe hãy đứng lại 1 phút thực hành Thiền đứng. Nhận diện xe, vị trí, tính chất của xe. Khi bắt đầu ngồi lên xe thì kiểm tra cái thắng, ghế ngồi, tay lái, đèn, bánh xe, kính chiếu hậu và các thứ an toàn trước khi nổ máy xe.

Khi ngồi trên xe thì nên áp dụng thiền ngồi. Nhận biết và quán chiếu các cử động của thân và xem xét các nhu cầu cần cho lái xe đã có sẵn sàng như nón bảo hiểm, áo mưa, vân vân... Bây giờ bạn bắt đầu thực tập thiền lái xe. Hãy chú tâm vào con đường trước mặt, các chướng ngại, nguy hiểm. Không nên lo lắng về nơi điếm đến và giờ phải đến vì như thế tâm bạn sẽ lãng xăng. Chỉ chú ý lái xe và giữ được sự chú tâm vào hơi thở. Cố gắng không rời đề mục là hơi thở. Khi lái xe thì 5 căn sẽ hoạt động mạnh đòi hỏi sự chú tâm ghi nhận các diễn biến xảy ra ngay tại lúc và tại chỗ. Đôi khi lúc bạn mới tập thì tâm sẽ lang thang. Nhưng vì đang huân tập nên bạn sẽ tỉnh giác chú tâm đến hiện tại.

Cứ thế bạn sẽ lái xe trong chánh niệm tỉnh giác.

Giảm thiểu cơ hội tai nạn. Và tuệ nhận biết các chuyển động của thân và tâm từng sát na từ từ phát triển. Sự tích lũy của sát na tuệ sẽ giúp bạn tiến đến tuệ giải thoát.



7. THIỀN NẤU ĂN

Vì thiền là tỉnh giác cho nên nếu áp dụng vào nấu ăn thì rất lợi lạc cho người nấu cũng như cho người ăn.

Trước khi nấu ăn bạn nên ngồi thiền tâm từ chừng 30 phút cho những lăng xăng của thân và tâm được lắng động và đồng thời cho những món ăn đem lại sức khoẻ và an vui cho người ăn.

Khi bắt đầu chuẩn bị nấu, bạn nên chú tâm vào sự chuẩn bị những vật liệu cho món ăn. Món ăn cần phải tinh khiết, sạch sẽ và có chứa năng lượng từ (yêu thương). Hãy rửa những vật liệu một cách kỹ lưỡng. Luôn luôn đem tâm từ hướng vào những vật liệu này. Nhất là khi sử dụng dao kéo trong việc nấu ăn. Luôn luôn hướng tâm từ vào những món ăn xử dụng dao kéo.

Khi nấu chiên xào các món ăn nên tránh nêm nhiều gia vị bột ngọt hoá chất có thể gây tác hại cho người dùng. Các thức ăn nên nấu cẩn thận. Chú tâm vào mắt, tai khi đối diện với các thức ăn và mùi vị. Luôn luôn có tác ý trước khi hành động.

Các thức ăn đã nấu nên đựng trong các tô chén sành, không nên để lâu trong các dụng cụ kim khí.

Bạn nên chuẩn bị thức ăn và chế biến nấu thành phẩm như là bạn đang cúng dường một vị Phật. Tâm bạn là tâm Phật đầy từ ái, hoan hỷ.

Như thế bạn được rất nhiều thiện phước và người ăn

cũng có sức khỏe và phước lành do tâm từ của bạn.

Đừng quên hồi hướng các phước lành do sự nấu nướng thanh tịnh của bạn cho chư thiên và thân bằng quyến thuộc bạn nhé.

Lời Cuối Cùng

Có một điều xin nhắc nhở các bạn là tuệ tăng trưởng đi song song với sự hành trì thiện tuệ, giống như một đứa bé mới sanh muốn lớn nhanh thì phải được ăn nhiều và hoạt động nhiều. Nó cần được chăm sóc thường xuyên như trứng mỏng dễ vỡ. Nó cần có sự chăm sóc của bạn để sinh tồn và đủ sức lớn. Khi nó đủ sức lớn rồi thì nó sẽ tự đi kiếm ăn khi đói và nhảy nhót để chóng lớn.

Nếu mỗi ngày bạn bỏ ra 4 tiếng đồng hồ liên tục hành trì miên mật (2 tiếng buổi sáng sớm, 2 tiếng buổi tối) thì tuệ giác sẽ phát sinh và tăng trưởng từ từ. Thông thường trong giai đoạn đầu chừng 3 năm (có người quyết tâm miên mật thì chỉ 6 tháng) là bạn phải hành trì miên mật thường xuyên cho cái em bé tuệ năng của bạn đủ sức lớn sinh tồn và tự biết sống. Nếu không thì nó sẽ bị còi cọc gầy gò và chết yểu.

Khi bước vào cái chết mà không tuệ thì bạn sẽ sanh vào cảnh giới nào nhỉ? Bạn đã bỏ phí cả cuộc đời vào những việc vô ích, kiếm tiền, tranh đua, công danh, quyền lực, nhưng khi chết bạn có làm chủ được cái

Chết hay không? Bạn có làm chủ con đường mà bạn sẽ phải trải qua một mình sau khi chết không? Con đường ấy bạn cô đơn đi một mình, không có chồng vợ, con cái, bạn bè, quyền lực, tài sản. Con đường không có tuệ giác sau khi chết là con đường tối tăm, khổ nạn, gió mưa bão bùng, vô định mà bạn sẽ phải đi một mình.

Đức Phật dạy có 5 yếu tố quan trọng giúp cho sự thành công của thiền tuệ.

Thứ nhất, bạn phải có niềm tin bất động (**saddhābala** power of faith). Bạn phải tin rằng bạn (chính bạn) có khả năng hành trì được. Đừng mong chờ một vị thần nào hay vị thầy nào ban cho bạn cái năng lực này, cái trí tuệ này.

Thứ hai, bạn phải nỗ lực, không dễ dãi làm biếng (**variyabala** power of energy). Nỗ lực thường xuyên và liên tục giống như cọ hai thanh củi khô vào nhau để tìm lửa. Thường xuyên và liên tục.

Thứ ba, bạn phải tỉnh giác nhận biết rõ và quán xét mỗi khi có hiện tượng sinh và diệt (**satibala** power of mindfulness). Tỉnh giác luôn luôn, không thể có một phút lơ là. Giống như xem sự tái sinh là một sự thống khổ của cả đời mình. Bạn sẽ ra đi một mình, cô đơn trong đêm tối bão bùng gió lạnh và không có ai giúp bạn, cũng không có phương tiện nào chỉ đường cho bạn. Thứ tư, bạn phải tập trung để có định (**samādhibala** power of concentration). Không để tâm

mình chạy theo cảnh. Khi định sanh thì biết định vừa sanh. Khi định diệt thì biết định vừa diệt. Phải nhận biết ngay lập tức kéo chúng nó chạy mất.

Thứ năm, bạn phải có trí tuệ cương quyết xâm nhập đối tượng để quán xét (**paññābala** power of wisdom). Phải nhận biết đối tượng và đi sâu vào bản chất của đối tượng. Bạn có trí tuệ. Đúng như thế. Chúng sanh ai cũng có Phật tánh, nhưng vì nghiệp thức che mờ mà con chó ăn phân và con người ăn cơm. Cơm hay phân cũng chỉ là tứ đại. Khác nhau ở chỗ nào? Cho nên bạn phải phát triển trí tuệ bằng cách nhận biết, nắm bắt, xâm nhập đối tượng giống như chăm sóc một đứa con sanh non thiếu tháng.

Khi năm cái năng lực này tăng trưởng thì Chánh Kiến phát sinh và bạn đã đến gần cánh cửa của Niết Bàn rồi đó.

CHÚC BẠN TỈNH GIÁC, TỈNH TẤN, SỐNG AN
VUI, CHẾT GIẢI THOÁT

THIỀN TUỆ TRONG ĐỜI THƯỜNG



TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN

Website: www.tuetam.info

Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Email: tuetamthienthuquan@yahoo.com

SÁCH ẤN TỔNG