



VIPASSANA IN DAILY LIFE

THIỀN TUỆ
TRONG ĐỜI THƯỜNG

慧心禅书院



Bhikkhu Visuddhamma

TABLE OF CONTENTS

A FEW WORDS TO READERS.....	1
1. SITTING MEDITATION.....	2
2. WALKING MEDITATION.....	8
3. STANDING MEDITATION.....	13
4. LYING DOWN MEDITATION.....	16
5. EATING MEDITATION, DRINKING MEDITATION, BATHING MEDITATION AND TOILET MEDITATION	21
6. DRIVING MEDITATION	27
7. COOKING MEDITATION	29

A FEW WORDS TO READERS

This small handbook will guide you to practice meditation in your own daily life.

This book is written only to eliminate some irrational prejudices about meditation (Bhavana). The term “Bhavana” means development, which can be translated as meditation in English.

Actually, there are many ways for people to foster their awareness with the ultimate goal being to live a more meaningful life.

Let's open the meditation door together...

1. SITTING MEDITATION

At the very beginning, you should observe the continuous movements of your body from the time you have the intention to meditate until you actually settle your sitting posture. Next, you shall take a look at the sitting place and move your body to that place where you are going to sit for meditation. During this process, you need to be aware of the emotions that arise as a result of the body movements until you can sit still comfortably in the meditation place. The issue here is the recognition of “something” moving in your mind concurrently with your moving of your physical body. Contemplate any movement of your body and your mind at any moment. Do not digest the nature of such movement. Do not label a name for such movement. Simply recognize that there is “something” in existence in the mind and body.

Remember that you should choose any sitting posture as long as it can make you feel as comfortable as possible. Because the main purpose of meditation is to accumulate wisdom gradually, sitting posture is just an external imposition needed for the beginners. Therefore, please breathe in and breathe out in a calm, slow and clear manner/way. Do not try to control your breath because this will heavily concentrate your attention on your body (Rupa) instead of your breath.

Not only shall this make you feel tired soon but also get your body tortured unnecessarily. If your breath is too soft, you may then find it difficult to recognize the breath when inhaling and exhaling through two nostrils, which will not help you achieve enlightenment at all. The important thing here is the increasing level your awareness of the process of breathing out and in.

Please carefully take notice of the breath at the tip of your nose. One thing you should bear in mind is that you need to pay attention to the breath but not the tip of your nose, which can accidentally turn your meditation into “nose-tip meditation”. Every breath should be observed in terms of its way of going in and out, its nature, its intensity, its temperature, etc. You are not to focus your attention on your body. You have to keep one posture from the beginning to the last process of meditation without letting your mind wander. During that process, you only concentrate on sensations arising at the tip of your nose. You ought to be on the alert for your mind and determined to maintain your sitting position unchanged for a certain amount of time.

Three types of wisdom would appear at any time throughout practice. The first one would be the Harmonious Exercise (Samma Vayama). This kind of wisdom is useful for meditators to make constant progress in developing heedfulness and also leads to

Awareness Wisdom or Split-second Concentration Wisdom. The second Wisdom would be Mindfulness (Samma sati), which can help you fully understand the causes and results of what you are doing and boost the Cause and cause-and-effect wisdom. Last but not least, Harmonious Equilibrium (Samma Samadhi) would appear. This wisdom will serve as a break in preventing your distraction of attention from other factors. It plays a fundamental part in forming Access Concentration (Upacara Samadhi). Only by continuously focusing on the process of inhalation and exhalation, practitioners can develop three important steps out of eight steps of the Supernormal Eightfold Way.

You can observe the activities of your breath going in and out over some time to achieve concentration before entering into practising Insight meditation (Vipassana). It takes some people 5 minutes to attain concentration while others 45 minutes. It depends on characteristic conditions, physical conditions, the environment where you live and your lifestyle. It does however not matter whether you are a monk or a Buddhist layperson. Vipassana is followed by concentration. That's the reason why you have to gain concentration as a foundation for developing Vipassana meditation. Once you have concentration, you can simply ignore the breath going in and out at the

tip of your nose when you start to shift from Concentration (Samatha) to Vipassana meditation.

Besides, you also need two more folds of the Supernormal eightfold path, they are Harmonious Perspective (Samma ditthi) and Harmonious Orientation (Samma sankappa). You only have to observe and recognize sensations arising in your body (Rupa), and attentively listen to your own body to understand it. This is called khanda. You need to put a lot of effort into not mistaking it for the “self”. Do not move your attention away from your own body’s sensations. When you mentally engage with your body sensations whenever arising on your body regardless of time and place, then you will recognize them whenever they appear.

When a pain is arising in your body, all you have to do is to keep track of this pain feelings with these following questions:

“Am I putting up with the pain or Are these five clinging aggregates taking pain?”

Is there “me” included in this pain? If there is me, why I am unable to stop this? Can I say there is only khanda that informs me about my state of cognition?

When you understand deeply that there is no “self” in the mental process of pain that you are experiencing,

then you gradually eliminate the self-attachment (atta). Then you experience the truth and complete understanding of the “self” (atta).

When the “self” is mentally removed, the door leading to inferior realms of existence is naturally closed (apaya). At the same time, the Nirava door is open for you to enter. However, you should not be so “self-satisfied” with what you have achieved. You need to question how this pain arises and “Is it true that the pain feelings seem to be unchanged?” In doing so, you will discover that these so-called pain sensations are impermanent. The former part of it is different from the latter one. When you are experienced in the arising and passing away of phenomena of your body and mind, it is a good time for you to proceed into Vipassana, thereby the wisdom starts to grow naturally.

At the end of this mental process, there is nothing on the body for practitioners to observe because all the events immediately disappear as soon as you recognize them. Then, you shall resume attention focusing on your breath again.

While you are observing the phenomenon arising in your own body, you come to recognize the cessation of them too. Understanding the phenomenon arising and ceasing shall allow you to eliminate the wrong view of

Eternalism (Sassata ditthi). If you know about their existence, then you can remove the Annihilation Belief (Uccheda ditthi). Accordingly, Personality-Obsession Perception (Sakkaya ditthi) will be eliminated. This is one of the big five obstacles that meditators have to cross on the path leading to the first stage of holiness (Sotapanna) or stream-winner.

When you introspectively investigate one aggregate, the other four would appear simultaneously to compose the so-called “five- aggregates”. It shall enhance your wisdom of nature such as impermanence, suffering and non-self. You at that time are emancipated because what you perceive is the Ultimate truth (Paramattha sacca), the Tiranaparinna stage in Vipassana.



2. WALKING MEDITATION

To start with, please choose an appropriate quiet space for your practice. It could be 10 or 15 meters in length or 5 meters on the smooth road. Next, stand still at the starting point without any body movements for about 2 minutes. While standing, focus your attention on the breath, breathing in and out. Observe your body movement and feelings.

Then you begin to walk and take very slow steps as if you are running out of energy. Walking slowly shall help meditators to be aware of and observe the activities of mental and physical objects. You are not concerned whether your left leg or right leg is moving. If you do so, it will only focus your attention on your feet. You shall miss the observation and attention of the arising and passing away of body and mind. You should focus attention on the activities in your mind and body. When you lift your feet, you must be aware of that movement. When you put down your feet, you must be aware that you are putting your feet down. Whilst lifting your feet, you attentively focus on the sensations, temperature, status, etc. When putting down, you are mindful of the Earth. It is this vacuum that has external limits and internal limits. That is you; the object of meditative investigation.

If you are seriously contemplative you shall appreciate that it is empty of you. The Earth is also an external and internal limit. The four factors Earth, Water, Fire and Air both from inside and outside shall merge with your introspective contemplation. The intervention of defilements will always prevent meditators from practising insight meditation (Vipassana). But with Chanda (continuous effort) your mind is stronger and presides over defilements.

You should distinguish clearly between normal walking and meditative walking. In meditative walking, you must observe every single step and each movement of your body. Look straight ahead. Do not be distracted by anything surrounding you. You should neither walk too fast nor too slow. Just take a few slow steps as calm and relaxing as possible.

During that process, take mental notes on the feelings that arise whenever you move your body, your feet and your body's position changes, place, temperature, and height. Focus your attention on the very first intention when you want to lift your feet up and continuously maintain attention till putting it down. The mastery-wise "attention" (manasikara) shall happen very fast which is what we call "action" (Karma) leading you onto the endless cycle of rebirth and countless perdition. You should take mental

notice of the movements of your whole body, sensations, feelings and feet.

Maintain the observation continuously without any interruption. Try with full effort to observe all steps without mind wandering or ignorance until you reach the endpoint of the walking path. Stand still there for 2 minutes at this point to keep the body relaxing and emotions under meditative observation. Focus on your breath.

After that, you can slowly turn your body around and stand there again for 2 minutes. You continue practising walking meditation for 1 hour before proceeding to sitting meditation. All clear consciousness and wisdom obtained shall be transferred into sitting meditation. It affords practitioners an understanding of clearly all changes of awareness and observation. This cognitive change in consciousness and physical feet is called “Name” (Nama) following the Pali term and the movement of the body is commonly known as “Form” (Rupa). Wisdom shall arise from your meditative analysis of mental phenomena and material phenomena. The longer you practice, the easier you can deal with the eight lower winds of life. If you are not familiar with these terms, just push them away because they are not advantageous to your practice. You are on the way to acknowledging the arising and falling moments of

Nama and Rupa through the course of meditation. Finally, the meditators realize that there are only Rupa (the whole body) and Nama (consciousness of the sensations of the body) exist. There is no being, no individual “self”. This kind of realization will lead to the Knowledge of arising and passing away which is termed wisdom of “impermanence”.

The Buddha said that there are five clear benefits in practising walking meditation: You shall be able to take a long-distance walk without being tired. The Buddha and his disciples used to go on foot 60 kilometres per day to request food and teach Dhamma to people. They are all bareheaded and barefoot.

1. You can practise insight meditation without feeling bored because you change your posture from walking to sitting and vice versa.
2. Once you have developed concentration, your body will be balanced in harmony (the four elements of earth, air, fire, and wind shall be maintained in harmony). Medical discoveries and practical experiences have also proved it to be true. The disturbance inside the body is identified as the main culprit for cancer illness. Harmonious elements, a secure body and a peaceful mind stop secreting toxins in our body, which can produce long-term disastrous effects on our body in a

negative way. For example, the adrenaline hormone is released as a result of anger, disagreement or negative emotion.

3. You can eat and sleep well because your body can digest food easily, which results from a healthy lifestyle. Besides, you can also learn “eating meditation” in later lessons. Being conscious during eating is very useful for you to prevent disagreement (unpleasant sensations) and pleasant sensations from arising. Acid gastric secreted will naturally promote your digestion easily.
4. Your concentration ability will be reinforced as a result of constant mental focus on such walking meditation. If you usually practise walking meditation, it may protect you from falling on slippery roads, especially the elderly people. Once your concentration develops, you can practice Vipassana whenever and wherever you feel comfortable.



3. STANDING MEDITATION

This method seems to be very difficult for you to practice.

When you practice standing meditation, stand with your feet hip-distance apart, not too far or too narrow. It depends on your body as long as you feel comfortable.

There are 5 directions to hold your arms (it is alright if you can find the sixth direction for yourself).

1. Dangle your arms along your body
2. Keep your arms behind the back, and hold your hands together
3. Keep your hands in front of your stomach, hold your both hands together
4. Keep your arms right in front of your chest by crossing your arms one over another.
5. Put your arms in the lotus post, holding up straight over your head. Fingers are put at will. Keep your neck upright. The neck should not be bent down because it will cause neck pain later. Let your eyes look straight ahead, just look down a little at the ground to a point at a distance of 2 or 3 meters. Keep the whole body straight up.

After mentally maintaining your focus “stand, stand, stand” four or five times, then focus your attention on

the tip of your nose where the breath going out and in. While inhaling and exhaling, do not let your thoughts wander. If you focus full attention on the breath, there will be no wandering thoughts. Gradually, you go into sensations and feel introspections from the top of your head down to your toes and vice versa. By maintaining practice as such continuously without missing any parts of your body, desire (lobha), aversion (dosa) and ignorance (moha) shall be prevented from appearing during this process. They do not have a chance to disturb your train of thought.

When you stand still and practice such standing meditation for 15 minutes, your feet will get hot and tired. Do not be afraid of getting varicose veins. This fear will distract you from practice. Just observe your emotions and ego-centric demands (manasikara). Your unpleasant feeling increases gradually to the extent that you want to avoid this by avoiding this standing posture and substituting it with another pleasant feeling as an alternative. However, you shall not move your fingers. Maintaining the standing still on tiptoe and not changing to other standing postures. Observe silence completely. After a long time, your legs become stiff and this feeling runs through your body from head to toe. Do not worry about that because this feeling is not a big pressure in comparison to your whole body.

It is very common to notice that your body may sometimes get swinging. Just maintain your attention on the movements of your breath out and in. In the last stage of observation, you will recognize that stiffness, pain or tiredness are just simply sensations, which are all illusory. When you integrate yourself into the breath uninterruptedly, that sensational feelings will slowly subside and eventually disappear. By this method, you have developed your introspection ability and understanding of the arising and passing away of sensations (vedana nirodha). That is exactly the main purpose of insight meditation. Your wisdom of impermanence will thereby grow. Try in the initial stage to practise standing meditation for at least half an hour to see what it will be like.

After that, maintain the standing meditation for one hour or as long as comfortable as possible. The obvious advantage of standing meditation is that you will never suffer from stroke, paralysis, or gout in your entire life.



4. LYING DOWN MEDITATION

Before practising “lying down meditation”, you need to distinguish clearly between lying down meditation and sleeping meditation. Lying down meditation is the practice in the lying position. Sleeping meditation is the practice in your sleep, shifting from the first jhana to the fourth jhana and vice versa. This type of meditation will be explained at advanced levels. Do not be discouraged. No matter how intelligent living creatures are, most of them sleep like death.

You begin to introspect from the first intention to lay down. You should be mentally aware of the lying desire. Look at the bed, the mattress or hammock... and move your body slowly towards the bed or hammock. It is now time to put it into practice.

While doing standing meditation and walking meditation first, then mentally observe your intention. It should be born in mind lying, turn your body gently to the bed or hammock. When turning your body, you should focus attention on the movement of the body and the rising and passing away of your mental action. Try to observe if the tiredness feeling, and lying desire still exist. In which way do they exist? Do they disappear concurrently with your body movement? There will be emotional feelings when your eyes turn

to the bed or hammock. Introspectively contemplate these feelings. Are they pleasant or unpleasant feelings? How are they arising?

As if you are practising walking meditation you should walk slowly toward the bed or hammock. At this place, you stand still for 2 minutes, look closely at what is on the bed or if the hammock is safe. Be conscious of the scenes and their nature. After that, sit down slowly on the bed. Place your hands on the bed and there will be arising feelings there. Also, your body will raise the lying desire. You should take notice of those sensations, following the arising and passing away of series of sensations. You may also contemplate the nature and intensity of the sensations

You then slowly place your body resting on the bed. You must do it in a gentle, slow and conscious way. When you already place your body down, always focus on your body's feelings. The pleasant feeling arises and it stops once you are lying on the bed (that is the cycle of birth and death). You just lay normally, and put your hands in a comfortable posture.

Remember that the meditative process from the initial intention to lay down to the moment of lying action on the bed or hammock will take about 10 minutes to practice lying down meditation. You always

focus attention on sensations arising and passing away from your body and focus your concentration on the breath on the tip of your nose. Your mind will shift from nose tip to body, but, back. But do not worry. When you master this practice, you only know the breath at the nose tip and the arising and disappearing sensations.

You can change your lying position, from the left to the right side. Legend has it that the Buddha lies on his right hand because his heart tilts to the right. However, there is no evidence whether his position is due to this scientific reason or which side he turned to 2600 years ago. It is not an important issue for you to know. There are still many arahants who achieve the holiness level in different lying and standing positions. When meditators have no desire, hatred and ignorance, the Buddha calls it Brahmin, who already puts an end to great work, virtue, desire and rebirth.

When you practice lying down meditation, try to observe consistently the breath going in and out and your body's sensations. When you are lying down, you will feel pleasant and comfortable, but lying for a while shall make you change position. The stiffness and tiredness (unpleasant feeling) shall arise. You should be aware and conscious of this feeling and its arising and passing away while focusing your breath on the nose tip (or the rising and falling of the abdomen). When you focus solely on

that object, it means you are practising Samadhi (concentration) and you can feel the impermanence of phenomena, of the body and your knowledge.

The Buddha teaches us that there are 5 important factors for insight meditation's success.

First, you must have unshakeable faith (saddhabalam power of faith). You must believe that you (yourself) have an aptitude for practising Insight meditation. Do not expect any God, guru or teacher to give this power and ability to you.

Second, you must make a lot of effort and not be lazy (viriya-balam power of energy). Put relentless effort into practicing like rubbing uninterruptedly two dry wood sticks together until you can obtain the fire.

Third, you must be introspective and aware of phenomena arising and passing away (satibalam power of mindfulness). Be mindful of mental phenomena in every single moment without any distractions. Practitioners should consider the rebirth cycle as the most important problem in this life. You will depart this world lonely in the dark cold night without any signs to show you the way or any help from others.

Fourth, you must concentrate to have a concentration (samadhi-balam power of concentration). Do not allow

your mind to attach to anything externally or internally. When Jhana is appearing, you know that Jhana has appeared. When Jhana ceases, you know it has just ceased. Unless you are immediately aware of them, they will disappear quickly.

Fifth, you must have wisdom that allows you to introspectively observe the objects (pannabalam power wisdom). You need to be conscious of objects and explore deeply into their nature. You then have established wisdom. That is right. We all have the Buddha nature. However, action (Kamma) creates your likes and dislikes. That is the reason why dogs love to eat shit while people enjoy rice. It is similar in the four elements whatever rice or feces it is. What is the difference here? Therefore, you must develop wisdom by acknowledging, grasping and entering into objects, like taking care of a preterm baby. When these five powers are mature, Right Understanding will arise accordingly and you are coming closer to the Nibbana door.



5. EATING MEDITATION, DRINKING MEDITATION, BATHING MEDITATION AND TOILET MEDITATION

Your daily activities all are carried out with intentions that are so swift that you cannot recognize them. Such inappropriate attention will precede Kamma and take you to countless rebirth cycles.

EATING MEDITATION

You should be aware of your intention to eat. Recite in your mind eating. Then you first practice walking meditation on the way to the sitting place for eating. Maintain your attention on the sitting place. You are at first practising “standing meditation”. When your eyes look at the sitting place, you must see if there is any fluctuation in your mind. Does your mind want to look at the food being served? If so, it is the desire that has arisen. Take a careful look at your sitting place to ensure it is safe. Then move slowly your body to sit down slowly and gently at the right designated seat. Observe the movement of the body and mind until you can sit neatly in the designated place.

Now observe the table and food. Observe your mind when you see food, with its colour and taste, including your sensations and perceptions arising due to your

daily eating habit (which is karma). When your eyes look around to find food, take mental note of your intention, your hands' movement, the way you are taking food, putting it into your mouth, and chewing action. You must know its qualities such as softness or hardness. Chew your food carefully and thoroughly. At the same time acknowledge the feelings whilst chewing. When your tongue comes into contact with food, tastes arise. Observe the tastes such as bitter, sweet, ... at the point of contact with your tongue. When you have the intention to swallow the food, you must know you are swallowing it. Please swallow food slowly or it will get stuck in the back of your throat, which can make you feel ashamed. As you swallow down all your food, then you have put another piece of food into your mouth. That is what the Buddha taught us. Be careful. Remember that when there is no food left in your mouth, you then proceed to have another piece of food. It means that you should swallow all of your food inside your mouth before eating more. This is the way that the Buddha taught us to suppress and take control over the Bad Desire (Lobha). Unluckily biting grit while eating can drive you crazy. It is Aversion (Dosa) and it is also a good chance to practice insight (vipassana) meditation.

You may take your time to enjoy your meal until you

observe your stomach about $\frac{3}{4}$ full in comparison with the daily habit. Do not attempt to fill out more food into your stomach because of delicious food. Your body will get sick and you will not be able to practice meditation after eating too much. When you eat, only focus attention on the food and the action such as chewing and swallowing. Do not neglect to introspectively contemplate the arising and passing away of phenomena of your mind. Desire, Aversion and Ignorance often appear continuously and interchangeably during meals.

DRINKING MEDITATION

When your meal is consumed completely, you should observe the bowl and the eating place before practicing drinking meditation. Drink water as slowly as possible. You should keep water in your mouth for 30 seconds to let it become saliva absorbent, which is good for your digestion system. In the process of drinking meditation, observe your mind. You should know clearly about the water temperature and its taste from the beginning time to drink until you finish drinking. That is called “drinking meditation”.

BATHING MEDITATION

Please take notice of your body and mind as soon as

you have the intention to bathe. You also must introspectively contemplate the arising and passing away of such intention. Prepare your clothes, pants, towels, soap, and pre-shower essentials. In the preparation stage, always introspectively observe the arising and passing away of phenomena of mind following your inhaling and exhaling. Practice observation from the initial intention of bathing.

When bathing, all drops of water on your body (contact) precede sensations. Consistently introspectively observe these feelings. When does it arise? When does it disappear? What is its intensity? Is it a pleasant or unpleasant feeling? Every single bathing action always stimulates the arising and fading of feelings. Maintain focusing on these feelings. Grab holds of all arising feelings. It will surprise you that there are billions of feelings arising within a minute of bathing. When you scrub your body slowly, there will be feelings arising as a result of Body Contact. You should observe them immediately because they come and go as fast as the wind.

During the bathing process, you should contemplate 32 parts of your body, including blood, pus, feces, urine, sweat, water, sputum etc. When you leave the bathroom, you also use your eyes (standing meditation) to observe the tidy condition of the bathroom. You

should do it slowly. Many sick or old people die in the bathroom just because they are in a rush and fail to maintain the body-environment temperature in balance before and after bathing. This can lead to stroke. Medical experts advise that we should go bathing when the temperature is hot around noon, from about 10 a.m. to 4 p.m. But it depends on a variety of conditions.

TOILET MEDITATION

Usually, when you go to the toilet, you feel like you need to relieve the unwanted burden. You feel uncomfortably (unpleasant feeling).

This is very subtle and can be applied regularly. When you go to the toilet, you can practice insight meditation. You must be aware of and observe your body and mind from the initial desire to use the toilet. Walk slowly towards the bathroom (performing insight meditation). Take a careful look at the toilet to observe its current state (carry out standing meditation). There arises a feeling as a result of Contact. Sit down carefully and slowly (carry out sitting meditation). When there is any movement from the small intestine to the large intestine, you observe all emotions (whether it is pleasant or unpleasant). Acknowledge your feelings and their nature until you finish the toilet activities. Then stand up slowly. Practising standing

meditation for 2 minutes before leaving the toilet.

If you maintain such intense observation practice, you will develop knowledge and understanding of the 32 parts of your body and the arising and passing away of your mind. What you consume in the eating process leading to feelings of taste, enjoyment and satisfaction turns out feces that also have similar smell, color, taste, etc. in all instances. However, carefully observe the change of your mind from the process of eating to toileting. Is it identical or different in your mind? Do not rush into saying that the outcomes are different. Is the pleasant feeling in eating and toileting the same? This pleasant feeling will arise and pass away in a blink of an eye. When you understand this deeply, you have developed Concentration. The perception and contemplation of the mind gradually contribute to the Wisdom of Impermanence. Once this occurs, you can achieve non-self-knowledge.



6. DRIVING MEDITATION

When you practise driving meditation, you also practice standing meditation, walking meditation and sitting meditation altogether. Before driving the car, you practice walking meditation to get to the car park. Always be mindful of walking. You should be aware of all the essentials that you need to bring along with you. When you get to the parking lot, stand there for 1 minute as this is the way of practicing standing meditation. Identify by careful vision your car, its location and its nature. Once you start to sit in your seat, first check out the brake, seat, steering wheel, lights, wheels, rear mirrors and all things to ensure that they are all safe before starting the engine. The time you sit in your car is when you practice sitting meditation. Observe your body movement and examine whether there are enough essentials for driving such as a helmet, raincoat, etc. Now you focus your attention on practising driving meditation. Focus attention on the road ahead, all obstacles and dangers. Do not worry about your destination or arrival time because these concerns will distract your mind from practising driving meditation. Focus constantly on driving your car only and maintain observation of your mind to the breath. When you are driving, five sensory organs will work intensively. So you have to take constant notice

of phenomena arising and passing away at all times. If you are an inexperienced meditator, your mind sometimes will wander around. However, because you are practising meditation, just be aware of the present moments.

You drive the car in such a mindful way that minimizes any chance of an accident. Wisdom by observing the movements of mind and body in every single moment will gradually develop. The accumulation of momentary Wisdom will benefit you and fulfil the Wisdom of Liberation.



7. COOKING MEDITATION

Since meditation is the state of awakening, it's very beneficial for both chefs and eaters to apply it. Before cooking, you should spend 30 minutes practising compassion meditation to calm your mind and body and also to produce healthy and happy dishes for everyone.

When you start to cook, you should focus attention on the ingredients. Dishes must be clean and full of compassionate energy (love). Please wash the ingredients carefully. Always transmit Metta and compassion into these ingredients, especially when using cutlery. Always maintain your kindness on dishes when using cutlery.

When you cook fried dishes, you should avoid enhancing flavors by adding too much monosodium glutamate into dishes, which can negatively affect eaters' health. Cook the food carefully and carefully guard your eyes and ears when they come into contact with food colors and smells. You must observe your intention before proceeding with all actions. Cooked food should be stored in ceramic bowls and you should not keep it in metal containers for a long time.

You should prepare and cook food as you are making offerings to a Buddha. Your mind is Buddha's mind full of loving-kindness and compassion. You will have a

great amount of blessing in cooking meditation, and all eaters shall also be healthy and beneficial mentally and physically from your compassion. Do not forget to dedicate your meditative cooking activities to heavens devas and your deceased relatives.

FINAL WORDS

It should be borne in mind that the development of your wisdom is paralleled to Vipassana practice as an analogy of a newborn baby must eat much and also be active to grow up. He needs a lot of regular care like fragile eggs. You have to bring up him with the aim of helping him survive. Once a child is old enough, he will find food himself and play for growing.

If you spend 4 hours per day putting a lot of effort into practising insight meditation (2 hours in the early morning and 2 hours in the evening), your wisdom will arise and gradually grow. Commonly, in the first 3 years (or just 6 months for hard-working meditators), you have to practice relentlessly so that your wisdom can live independently. Otherwise, it is more likely to be ill and short-lived.

If you do not have wisdom on your deathbed, which realm shall you be born in the future? You have wasted all your life on useless things such as making money

and competing with others for power and social status. Are you however able to control your death? Can you take control over the path that you have to go through by yourself after dying? The path after death without wisdom is full of trials and tribulations and you have to walk alone yourself.

**BE MINDFUL AND DILIGENT
BE HAPPY TO LIVE, BE EXTRICABLE TO DIE**

MỤC LỤC

NÓI NHỎ CHO NHAU NGHE	32
1. THIỀN NGỒI	33
2. THIỀN ĐI	38
3. THIỀN ĐỨNG	42
4. THIỀN NẪM.....	45
5. THIỀN ĂN, THIỀN UỐNG, THIỀN TẮM, THIỀN TOILET	48
6. THIỀN LÁI XE	53
7. THIỀN NẤU ĂN	55

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 chớp 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 dính dáng 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 khanda. 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 Khanda 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 thâm 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 (nirvāna) 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 nhấn đến 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 não 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 chôn, nhiệt độ, cứng mềm, cao thấp. Hãy chú ý từ lúc bạn tác ý để nhấc 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 phải.

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 tỉnh 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 quên 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 (khô) 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 huyễn 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 mất 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. Dừng 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 bực 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 lăng 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 thiền 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 (viriya 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 (sati 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, TINH TẤN, SỐNG AN
VUI, CHẾT GIẢI THOÁT**

目录

让我们悄悄话	59
1. 静坐禅修	60
2. 行禅	66
3. 站禅	71
4. 卧禅	74
5. 饮食禅、喝水禅、沐浴禅、如厕禅	80
6. T驾车禅	86
7. 烹饪禅	88

让我们悄悄话

这本小册子旨在指导您在日常生活中进行禅修练习。编写本书的目的只是为了消除一些对禅修（Bhavana）的非理性偏见。术语“Bhavana”意为发展，在英文中可以译为“meditation”（禅修）。实际上，人们有很多方法可以培养他们的觉知，其最终目标是过上更有意义的生活。让我们一起打开禅修之门吧...

1. 静坐禅修

首先，你应该观察从你有禅修意图到你实际坐好姿势这段时间内身体的持续运动。接下来，你应该看看打坐的地方，然后将身体移动到你准备坐下禅修的地方。在此过程中，你需要觉察因身体移动而产生的情绪，直到你能够舒适地静坐下来。这里的关键在于，当你的身体移动时，你要同时辨识出头脑中也有“某种东西”在移动。在任何时刻，都要反思你身体和头脑的任何移动。不要消化这种移动的本质，也不要给它贴上标签。只需认识到身心之中有“某种东西”存在即可。请记住，你应该选择任何一种让你感到尽可能舒适的坐姿。因为禅修的主要目的是逐步积累智慧，坐姿对于初学者来说只是一种外在的要求。因此，请以一种平静、缓慢而清晰的方式呼吸。不要试图控制你的呼吸，因为这会让你过度集中注意力在身体（Rupa）上，而不是呼吸本身。这不仅会让你很快感到疲倦，还会不必要地折磨你的

身体 。如果你的呼吸过于微弱，你可能会发现很难辨识经由两个鼻孔的吸气和呼气，这根本无助于你证悟 。这里的重点是你对于呼吸过程的觉知水平不断提高 。请仔细留意鼻尖的呼吸 。有一件事你应该牢记在心：你需要关注的是呼吸，而不是你的鼻尖 。否则，这可能会意外地将你的禅修变成“鼻尖禅修” 。每一次呼吸都应该被观察其进出的方式、性质、强度、温度等 。你不应该将注意力集中在你的身体上 。你必须从禅修开始到结束都保持同一个姿势，不让你的心游荡 。在这个过程中，你只专注于鼻尖出现的感受 。你应该对你的心保持警觉，并决心在一定时间内保持坐姿不变 。在整个练习过程中，三种智慧随时都可能出现。第一种是“正精进”（Samma Vayama）。这种智慧对于禅修者在培养正念方面取得持续进步非常有用，它也能导向觉知智慧或刹那定智慧。第二种智慧是“正念”（Samma sati），它可以帮助你完全理解你所做之事的因果，并提升

因与因果智慧 。最后，但同样重要的是，“正定”（Samma Samadhi）将会出现 。这种智慧将起到制动作用，防止你的注意力被其他因素分散 。它在形成近行定（Upacara Samadhi）中起着基础性作用 。只有通过持续专注于吸气和呼气过程，修行者才能发展出八圣道中的三个重要步骤 。你可以通过观察呼吸进出的活动一段时间来获得定力，然后再进入内观禅修（Vipassana） 。有些人需要5分钟才能达到定力，而有些人则需要45分钟 。这取决于个人的特征、身体状况、生活环境和生活方式 。然而，你是出家僧人还是在家居士并不重要 。内观禅修是在定力之后进行的 。这就是为什么你必须以定力作为发展内观禅修的基础 。一旦你有了定力，当你开始从止禅（Samatha）转向内观禅修时，你可以简单地忽略鼻尖的呼吸进出 。此外，你还需要八圣道中的另外两个要素，即“正见”（Samma ditthi）和“正思惟”（Samma sankappa） 。你只需观察和

辨识身体（Rupa）中出现的感受，并专注地倾听自己的身体以理解它。这就是“五蕴”（khanda）。你需要付出很大的努力，不要把它误认为“自我”。不要将注意力从你身体的感受上移开。当你随时随地在身体上出现的感受中进行心智上的投入时，你就能在它们出现时辨识它们。当你的身体出现疼痛时，你所要做的就是通过以下问题来追踪这种疼痛感：“是我在忍受痛苦，还是这五个执着的聚合体在承受痛苦？”这种痛苦中包含“我”吗？如果包含我，为什么我无法阻止它？我能说只有五蕴（khanda）在告知我我的认知状态吗？当你深刻理解到在你所经历的疼痛心智过程中没有“自我”时，你就会逐渐消除自我执着（atta）。然后你体验到“自我”（atta）的真相和完全理解。当“自我”在心智上被移除时，通往恶趣（apaya）的门自然就关闭了。与此同时，涅槃之门为你敞开。然而，你不应该为你所取得的成就感到“自满”。你需要质问这种痛

苦是如何产生的，以及“这种疼痛感看起来真的没有变化吗？” 。通过这样做，你会发现这些所谓的疼痛感是无常的 。它的前一部分与后一部分是不同的 。当你对身心现象的生灭有经验时，就是你进入内观的好时机，智慧由此自然增长 。在这个心智过程的最后，修行者身体上没有什么可观察的了，因为所有的事件在你辨识它们时立即消失 。然后，你应该再次恢复对呼吸的关注 。当你观察自己身体中出现的现象时，你也会认识到它们的止息 。理解现象的生起和止息将使你消除永恒论的错误观点（Sassata ditthi） 。如果你了解它们的存在，那么你就可以消除断灭论（Uccheda ditthi） 。因此，身见（Sakkaya ditthi）将被消除 。这是禅修者在通往初果（Sotapanna）或预流果道路上必须跨越的五大障碍之一 。当你内省地研究一个蕴时，其他四个蕴将同时出现，构成所谓的“五蕴” 。这将增强你对无常、苦、无我等自然法则的智慧 。此时，你

获得了解脱，因为你所感知的是究竟真理（
Paramattha sacca），这是内观中的提拉那（
Tiranaparinna）阶段。



2. 行禅

首先，请为你的练习选择一个合适的安静空间。它可以是10到15米长，或者在平坦的路上有5米。接下来，在起点静止站立约2分钟，不要有任何身体动作。站立时，将注意力集中在呼吸上，观察你的身体动作和感受。然后你开始走路，迈出非常慢的步伐，就好像你筋疲力尽一样。缓慢行走将帮助禅修者觉察和观察身心对象的活动。你不用去关心是你的左腿还是右腿在移动。如果你这样做，只会将你的注意力集中在你的脚上。你会错过对身心生灭的观察和关注。你应该将注意力集中在你的心和身体的活动上。当你抬起脚时，你必须觉察到那个动作。当你放下脚时，你必须觉察到你正在放下脚。在抬脚时，你专注地关注感受、温度、状态等。在放下时，你正念于大地。正是这个真空有着外在和内在的限制。那就是你；禅修探究的对象。如果你认真地进行反思，你会认识到它是没有“你”的。大地也是一个外

在和内在的限制。地、水、火、风这四种内在和外在的因素将与你的内省反思融合在一起。烦恼的干预总是会阻止禅修者练习内观禅修（Vipassana）。但有了精进（Chanda），你的心会变得更强大，并主导烦恼。你应该清楚地区分正常行走和禅修行走。在禅修行走中，你必须观察你的每一个步伐和身体的每一个动作。直视前方，不要被周围的任何事物分心。你不应该走得太快，也不要太慢。只需迈出几个缓慢的步伐，尽可能保持平静和放松。在此过程中，当你的身体、脚移动以及你的身体位置、地点、温度和高度发生变化时，对随之而来的感受进行心理标记。将你的注意力集中在你想抬脚的第一个意图上，并持续保持注意力直到放下它。这种掌握得很好的“作意”（manasikara）发生得非常快，这就是我们所说的“业”（Karma），它将你引向无尽的轮回和无数的苦难。你应该对你全身的动作、感受和脚进行心理标记。持续不间断地保持

观察。用尽全力去观察所有的步骤，不让心游荡或无知，直到你到达行走路径的终点。在那里静止站立2分钟，让身体放松，并在禅修观察下保持情绪。专注于你的呼吸。之后，你可以慢慢转身，再次在那里站立2分钟。你继续练习行禅1小时，然后再进行静坐禅修。所有获得的清晰意识和智慧都将转移到静坐禅修中。这使修行者能够清楚地理解所有意识和观察的变化。这种意识和身体脚部的认知变化被称为“名”（Nama），而身体的运动通常被称为“色”（Rupa）。智慧将从你对心法（mental phenomena）和色法（material phenomena）的禅修分析中产生。你练习的时间越长，就越容易应对生活的八风。如果你不熟悉这些术语，只需将它们推开，因为它们对你的练习没有益处。你正在通过禅修过程来认识名和色的生灭瞬间。最终，禅修者会意识到，只有色（整个身体）和名（身体感受的意识）存在。没有众生，也没有个体的“自我”。这种

领悟将导向生灭智，这被称为“无常”的智慧。

佛陀说，练习行禅有五个明显的益处。第一，你将能够长途行走而不感到疲倦。佛陀和他的弟子们过去每天步行60公里乞食并向人们传授佛法。他们都是赤裸上身，赤脚行走。第二，一旦你发展出定力，你的身体就会平衡和谐（地、水、火、风四元素将保持和谐）。医学发现和实践经验也证明了这一点。身体内部的紊乱被认为是癌症的主要元凶。和谐的元素、安全的身体和宁静的心灵会阻止我们的身体分泌毒素，这些毒素会对我们的身体产生长期的负面影响。例如，愤怒、不和或负面情绪会导致肾上腺素的释放。第三，你将能够吃得好、睡得香，因为你的身体可以轻松消化食物，这是健康生活方式的结果。此外，你还可以在后面的课程中学习“饮食禅”。在吃饭时保持觉知对于防止不和（不愉快的感受）和愉快的感受产生非常有用。分泌的胃酸自然会促进你轻松消化。第四，由于你对这种行禅的持续

精神专注，你的定力将得到加强。如果你经常练习行禅，它可能会保护你在湿滑的道路上摔倒，特别是对于老年人。一旦你的定力发展起来，你就可以在任何地方、任何时候进行内观禅修。



3. 站禅

这种方法对你来说似乎很难练习。当你练习站禅时，双脚分开与臀部同宽，不要太宽也不要太窄。只要你感到舒适，这取决于你的身体。有5种方式来放置你的手臂（如果你能为自己找到第六种方式也没关系）。1. 双臂自然下垂。2. 双臂置于身后，双手合拢。3. 双手置于腹前，双手合拢。4. 双臂交叉置于胸前。5. 双臂以莲花姿势举过头顶，手指随意。保持颈部直立。颈部不应弯曲，否则以后会引起颈部疼痛。让你的眼睛直视前方，只需稍微向下看，看向2或3米远处的地面上。保持整个身体笔直。在心中默念“站、站、站”四五次后，将注意力集中在鼻尖，观察呼吸的进出。在吸气和呼气时，不要让你的思想游荡。如果你将全部注意力集中在呼吸上，就不会有游荡的思绪。渐渐地，你进入感受，并从头顶到脚趾

进行内省，反之亦然。通过持续地进行这样的练习，不遗漏身体的任何部分，贪（lobha）、嗔（dosa）和痴（moha）将被阻止在此过程中出现。它们没有机会打扰你的思绪。当你静止站立并练习站禅15分钟后，你的脚会变得发热和疲惫。不要害怕得静脉曲张。这种恐惧会让你分心。只需观察你的情绪和以自我为中心的需求（manasikara）。你的不愉快感会逐渐增加，以至于你想通过避免这种站姿并用另一种愉快的感受作为替代来避免它。然而，你不应该移动你的手指。保持脚尖站立，不要改变姿势。完全保持静默。一段时间后，你的腿会变得僵硬，这种感觉会从头到脚贯穿全身。不要担心，因为这种感觉与你的整个身体相比并不是很大的压力。你可能会注意到你的身体有时会摇晃，这是非常常见的。只需将注意力集中在呼吸的进出上。在观察的

最后阶段，你会认识到僵硬、疼痛或疲惫只是简单的感受，它们都是虚幻的。当你将自己不间断地融入呼吸时，那些感觉会慢慢消退并最终消失。通过这种方法，你发展了你的内省能力和对感受生灭的理解（vedana nirodha）。这正是内观禅修的主要目的。你对无常的智慧将由此增长。在初始阶段，尝试练习站禅至少半小时，看看会是什么感觉。之后，保持站禅一小时，或尽可能久。站禅的一个明显优势是，你将终生不会患上中风、瘫痪或痛风。



4. 卧禅

在练习“卧禅”之前，你需要清楚地区分卧禅和睡眠禅。卧禅是在躺着的姿势下进行的练习。睡眠禅是在你的睡眠中进行的练习，从初禅到四禅，反之亦然。这种类型的禅修将在高级阶段进行解释。不要气馁。无论生物有多聪明，它们大多数都睡得像死了一样。你从躺下的第一个意图开始进行内省。你应该在心智上觉察到躺下的欲望。看着床、床垫或吊床.....然后慢慢地将你的身体移向床或吊床。现在是时候付诸实践了。先进行站禅和行禅，然后心智上观察你的意图。应该记住躺下，轻轻地将身体转向床或吊床。转身时，你应该将注意力集中在身体的运动以及你的心智活动的生灭上。试着观察疲倦感和躺下的欲望是否仍然存在。它们以何种方式存在？它们是否随着你的身体运动而同时消失？当你的眼睛转向床

或吊床时，会有情绪感受产生。内省地反思这些感受。它们是愉快还是不愉快的感受？它们是如何产生的？就像你在练习行禅一样，你应该慢慢地走向床或吊床。在这个地方，你静止站立2分钟，仔细看看床上的东西或吊床是否安全。觉知到这些场景及其性质。之后，慢慢地坐在床上。将你的手放在床上，那里会有感受产生。此外，你的身体会生起躺下的欲望。你应该注意那些感受，跟随一系列感受的生灭。你也可以反思这些感受的性质和强度。然后你慢慢地将你的身体放在床上。你必须以一种温和、缓慢和有意识的方式去做。当你躺下后，始终专注于你身体的感受。愉快的感受会产生，一旦你躺在床上，它就会停止（这就是生与死的循环）。你只是正常躺下，并以一个舒适的姿势放置你的手。请记住，从最初躺下的意图到躺在床或吊床上的那一刻的禅修

过程大约需要10分钟来练习卧禅 。你始终将注意力集中在身体上生灭的感受，并将你的定力集中在鼻尖呼吸上 。你的心会在鼻尖和身体之间来回移动，但不要担心 。当你掌握了这种练习，你只会知道鼻尖的呼吸以及生灭的感受 。你可以改变你的躺姿，从左侧到右侧 。传说佛陀躺在他的右侧，因为他的心脏偏向右侧 。然而，没有证据表明他的姿势是由于这个科学原因，或者他2600年前是转向哪一侧的 。对你来说，这不是一个重要的问题 。仍然有很多阿罗汉在不同的躺姿和站姿下达到了圣者的境界 。当禅修者没有欲望、仇恨和无知时，佛陀称之为婆罗门，他们已经结束了伟大的工作、美德、欲望和重生 。当你练习卧禅时，试着持续观察呼吸的进出和你身体的感受 。当你躺下时，你会感到愉快和舒适，但躺一会儿会让你想改变姿势 。僵硬和疲惫（不愉快的感

受）将会产生 。你应该觉察和意识到这种感受及其生灭，同时将你的呼吸集中在鼻尖（或腹部的起伏） 。当你只专注于那个对象时，这意味着你正在练习定（Samadhi），你可以感受到现象、身体和你的知识的无常 。佛陀教导我们，内观禅修的成功有5个重要因素 。第一，你必须有不可动摇的信心（saddhabalam 信心之力） 。你必须相信你自己有练习内观禅修的天赋 。不要期望任何神、上师或老师能将这种力量和能力赐予你 。第二，你必须付出很多努力，不能懒惰（variyabalam 精进之力） 。要不懈地努力练习，就像不间断地摩擦两根干燥的木棍，直到你得到火花 。第三，你必须进行内省，并觉察到现象的生灭（satibalam 正念之力） 。在每一个瞬间都正念于心智现象，不分心 。修行者应该将轮回视为今生最重要的问题 。你将在一个寒冷黑暗的夜

晚独自离开这个世界，没有任何标志为你指路，也没有任何人的帮助。第四，你必须集中注意力以获得定力（samadhibalam 定力）。不要让你的心执着于任何外在或内在的事物。当禅那出现时，你要知道禅那出现了。当禅那止息时，你要知道它刚刚止息。除非你立即觉察到它们，否则它们会迅速消失。第五，你必须拥有智慧，让你能够内省地观察对象（pannabalam 智慧之力）。你需要觉知对象并深入探索它们的本质。然后你就建立了智慧。没错，我们都具有佛性。然而，业（Kamma）创造了你的好恶。这就是为什么狗喜欢吃粪便而人喜欢吃米饭的原因。对于四元素来说，无论是米饭还是粪便都是相似的。这里的区别是什么？因此，你必须通过认知、把握和进入对象来发展智慧，就像照顾一个早产儿一

样 。当这五种力量成熟时，正见将随之而生，你也将离涅槃之门越来越近 。



5. 饮食禅、喝水禅、沐浴禅、如厕禅

你的日常活动都是在如此迅速的意图中进行的，以至于你无法辨识它们。这种不适当的作意将先于业力，并将你带入无数的轮回。

饮食禅

你应该觉察到你想要吃的意图。在心里默念“吃”。然后你首先在去吃饭的地方的路上练习行禅。保持你的注意力在坐的地方。你首先是在练习“站禅”。当你的眼睛看向坐的地方时，你必须观察你的心中是否有任何波动。你的心是否想看提供的食物？如果是，那就是欲望产生了。仔细看看你的座位，确保它安全。然后慢慢地移动你的身体，缓慢而轻柔地坐在指定的座位上。观察身体和心灵的运动，直到你整齐地坐在指定的位置上。现在观察桌子和食物。当你看到食物时，观察你的心，包括它的颜色和味道，以及由于你的日常饮食习惯（这是业）而产生的感受和知觉

。当你的眼睛四处寻找食物时，对你的意图、手的动作、你拿食物的方式、放进嘴里和咀嚼动作进行心理标记。你必须知道它的品质，例如软或硬。仔细、彻底地咀嚼你的食物。同时，在咀嚼时认识到感受。当你的舌头接触食物时，味道就产生了。在你的舌头接触点观察味道，如苦、甜等。当你有了吞咽食物的意图时，你必须知道你正在吞咽它。请慢慢吞咽食物，否则它会卡在喉咙后部，这会让你感到羞愧。当你吞咽完所有的食物后，你才能把另一块食物放进嘴里。这就是佛陀教导我们的。要小心。记住，当你的嘴里没有食物时，你才能继续吃另一块食物。这意味着你应该在吃更多食物之前吞咽掉嘴里的所有食物。这是佛陀教导我们抑制和控制不良欲望（Lobha）的方式。不幸的是，吃饭时咬到沙子会让你发疯。这是嗔恨（Dosa），这也是练习内观（vipassana）禅修的好机会。你可以慢慢享用你的饭菜，直到你观察到你的胃部比日常习惯少

了四分之三饱。不要因为食物美味而试图吃得更多。你的身体会生病，而且吃太多后你将无法练习禅修。当你吃饭时，只将注意力集中在食物和诸如咀嚼和吞咽等动作上。不要忽略内省地反思你的心智现象的生灭。欲望、嗔恨和无知在用餐期间经常持续且交替地出现。

饮水禅

当你吃完饭后，你应该在练习饮水禅之前观察碗和吃饭的地方。尽可能慢地喝水。你应该将水含在嘴里30秒，让它被唾液吸收，这有利于你的消化系统。在饮水禅的过程中，观察你的心。从你开始喝水到你喝完，你应该清楚地知道水的温度和味道。这就是所谓的“饮水禅”。

沐浴禅

当你有了洗澡的意图时，请立即注意你的身心。你也必须内省地反思这种意图的生灭。准备好你的衣服、裤子、毛巾、肥皂和洗澡前的必需品。

在准备阶段，始终内省地观察随着你吸气和呼气而产生的心智现象的生灭。从洗澡的最初意图开始练习观察。洗澡时，你身体上的所有水滴（接触）都先于感受。持续内省地观察这些感受。它何时产生？何时消失？它的强度如何？是愉快的还是不愉快的感受？每一个洗澡动作都会刺激感受的生起和消退。持续专注于这些感受。抓住所有产生的感受。你会惊讶地发现，在洗澡的一分钟内，有数十亿的感受产生。当你慢慢搓洗身体时，会因为身体接触而产生感受。你应该立即观察它们，因为它们来去如风。在洗澡的过程中，你应该反思你身体的32个部分，包括血液、脓液、粪便、尿液、汗水、水、痰等。当你离开浴室时，你也应该用你的眼睛（站禅）观察浴室的整洁状况。你应该慢慢地做。许多生病或年老的人死在浴室里，仅仅是因为他们太匆忙，没有在洗澡前后保持身体和环境温度的平衡。这可能导致中风。医学专家建议我们应该在中午温度较高时

洗澡，大约从上午10点到下午4点。但这取决于多种情况。

如厕禅

通常，当你去上厕所时，你觉得你需要减轻不必要的负担。你感到不舒服（不愉快的感受）。这是非常微妙的，可以经常应用。当你去上厕所时，你可以练习内观禅修。你必须觉察和观察从最初想上厕所的欲望开始的身心。慢慢走向浴室（进行内观禅修）。仔细观察厕所的当前状态（进行站禅）。由于接触而产生一种感受。小心而缓慢地坐下（进行静坐禅修）。当从小肠到大肠有任何运动时，你观察所有的情绪（无论是愉快的还是不愉快的）。认识到你的感受及其性质，直到你完成如厕活动。然后慢慢站起来。在离开厕所前练习站禅2分钟。如果你保持如此强烈的观察练习，你将发展出对你身体32个部分的知识和理解，以及你心智的生灭。你在饮食过程中消耗的

东西导致了味觉、享受和满足感，结果变成了粪便，在所有情况下，它也具有相似的气味、颜色、味道等。然而，仔细观察你的心智从饮食到如厕过程中的变化。在你心中它们是相同还是不同？不要急于说结果是不同的。饮食和如厕时的愉快感受是相同的吗？这种愉快的感受将在眨眼之间生起和消逝。当你深刻理解这一点时，你就发展了定力。心智的知觉和反思逐渐促成了无常的智慧。一旦发生这种情况，你就可以获得无我之智。



6. 驾车禅

当你练习驾车禅时，你也在同时练习站禅、行禅和静坐禅修。在开车前，你练习行禅走到停车场。始终正念于行走。你应该觉察到所有你需要随身携带的必需品。当你到达停车场时，站在那里1分钟，这是练习站禅的方式。通过仔细观察来识别你的车、它的位置和它的性质。一旦你开始坐在你的座位上，首先检查刹车、座位、方向盘、灯、车轮、后视镜以及所有东西，以确保它们都安全，然后才启动发动机。当你坐在车里的时间就是你练习静坐禅修的时候。观察你的身体动作，并检查是否有足够的驾驶必需品，如头盔、雨衣等。现在你将注意力集中在练习驾车禅上。将注意力集中在前面的道路、所有障碍和危险上。不要担心你的目的地或到达时间，因为这些担忧会分散你练习驾车禅的注意力。持续专注于驾驶

你的车，并保持对你心智对呼吸的观察 。当你开车时，五种感官器官会强烈地工作 。所以你必须时刻注意现象的生灭 。如果你是经验不足的禅修者，你的心有时会四处游荡 。然而，因为你正在练习禅修，只需觉察当下的瞬间 。你以一种如此正念的方式开车，从而将任何事故的可能性降到最低 。通过观察身心在每一个瞬间的运动，智慧将逐渐发展 。瞬间智慧的积累将使你受益，并实现解脱的智慧 。



7. 烹饪禅

既然禅修是觉醒的状态，将其应用于厨师和食客都非常有益。在烹饪之前，你应该花30分钟练习慈悲禅，以平静你的身心，并为每个人制作健康快乐菜肴。当你开始烹饪时，你应该将注意力集中在食材上。菜肴必须干净，充满慈悲的能量（爱）。请仔细清洗食材。总是将慈心和慈悲传输到这些食材中，特别是在使用餐具时。使用餐具时，始终对菜肴保持你的仁慈之心。当你烹饪油炸菜肴时，你应该避免通过添加过多的味精来增强风味，这会对食客的健康产生负面影响。小心烹饪食物，当它们与食物的颜色和气味接触时，小心守护你的眼睛和耳朵。在进行所有行动之前，你必须观察你的意图。煮熟的食物应该存放在陶瓷碗中，你不应该将其长时间保存在金属容器中。你应该像供养佛陀一样准备和烹饪食物。

你的心是佛陀的心，充满慈爱和慈悲。在烹饪禅中，你将获得大量的祝福，所有食客也将从你的慈悲中身心受益，并获得健康。不要忘记将你的禅修烹饪活动功德回向给天界天神和你已故的亲人。

最后的几句话

应该记住，你的智慧发展与内观练习是并行的，就像一个新生儿必须多吃并积极活动才能长大一样。他需要像易碎的蛋一样得到很多常规的照顾。你必须培养他，目标是帮助他生存下来。一旦一个孩子足够大了，他就会自己寻找食物并玩耍以成长。如果你每天花4个小时，付出很多努力练习内观禅修（早上2小时，晚上2小时），你的智慧就会产生并逐渐增长。通常，在前3年（或者对于勤奋的禅修者来说只需6个月），你必须不懈地练习，这样你的智慧才能独立生存。否则，它更有可能生病和短命。如果你在临终时没有智慧，

你未来将投生到哪个界域？ 你把一生都浪费在无用的事情上，比如赚钱和与他人竞争权力和社会地位 。然而，你能够控制你的死亡吗？ 你能控制死后你必须独自走过的道路吗？ 没有智慧的死后之路充满了考验和磨难，你必须独自前行 。

保持正念和精进

安然度过此生，解脱而逝



LOTUS WISDOM
TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN
慧心禅书院

Website: www.tuetam.info

Youtube: Đạo Phật Vào Đời

May all who hear, understand, and correctly practice the Buddha's teachings be liberated from suffering. May the merits from this work be dedicated to the liberation of all beings.

Nguyện cầu những ai có cơ duyên lắng nghe, thấu hiểu và thực hành đúng lời dạy của Đức Phật sẽ thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống phù du này. Mọi công đức được vun bồi từ công việc này xin hồi hướng cho sự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

愿所有有缘听闻、理解并践行佛陀教法的人，都能在此虚幻的人生中摆脱苦难。愿此功德回向给一切众生，助其解脱生死轮回之苦。

SÁCH ẤN TỔNG - NĂM 2025