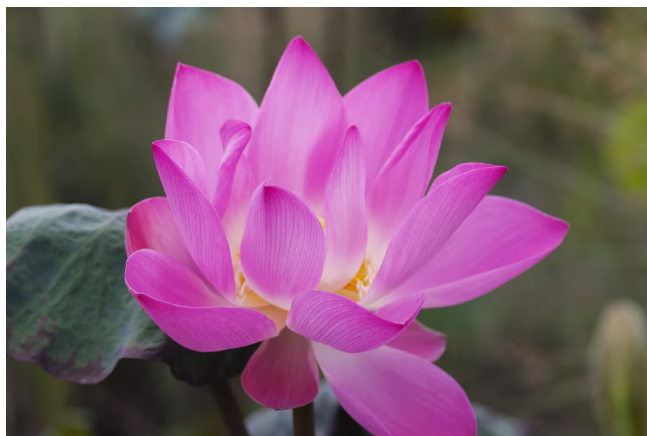




Thiền tập cho người bận rộn

Thức dậy vào mỗi buổi sáng

Ngay khi mới thức dậy, bạn có thể mỉm cười liền lập tức, nụ cười này mang tính giác ngộ: bạn ý thức là một ngày mới được bắt đầu và hăm bốn giờ tinh khôi là món quà mà sự sống đang hiến tặng cho bạn. Đó là tặng phẩm quý giá nhất. Bạn có thể đọc thầm hoặc đọc lớn tiếng bài thơ này:

Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Bạn có thể vẫn nằm yên trên giường, buông thả hai tay và hai chân một cách thoải mái trong khi đọc bài thi kệ ấy. Thở vào, đọc thầm câu đầu. Thở ra, đọc thầm câu thứ hai. Thở vào, đọc câu thứ ba. Thở ra, đọc câu thứ tư. Và với nụ cười, bạn ngồi dậy, quơ dép và đi vào phòng rửa mặt.

Mức nước đổ vào chậu, thau hay vại nước máy để rửa mặt

Bạn có thể có nhiều hạnh phúc trong thời gian rửa mặt, súc miệng, chải đầu, cạo râu hay tắm, nếu bạn biết đem ý thức chiếu rọi vào những gì bạn đang làm. Ví dụ khi mở nước, bạn biết là nước bắt đầu chảy ra từ vòi nước và bạn cũng biết được là nước từ đâu chảy tới

tận phòng rửa mặt của bạn. Bạn có thể thâm đọc bài thi kệ sau đây:

Nước từ nguồn suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước màu nhiệm tuôn chảy
Ơn nước luôn tràn đầy.

Bài thi kệ này giúp bạn thấy được nước từ đâu tới, biết được nước từ đâu tới. Cái thấy đó đã là thiền quán. Bạn cũng biết rằng bạn đang may mắn, vì nước không bị cúp. Cái biết đó đem lại cho bạn hạnh phúc. Cái biết đó là chánh niệm. Chánh niệm là ý thức, là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra ở đây trong giây phút này. Cái đang xảy ra là bạn đang mở nước và có nước đang chảy ra. Ở làng Mai bên Pháp thỉnh thoảng cũng bị cúp nước. Mỗi lần như thế mình biết được cái khô khi không có nước và hạnh phúc khi có nước. Cái hạnh phúc chỉ được nhận diện khi mình nhớ tới cái đau khổ! Tôi thường mở nước nhẹ thôi và lấy bàn tay hứng nước mát lạnh phải vào hai mắt. Bên này mùa Đông nước lạnh lạnh lắm! Cái cảm giác do nước lạnh gây nên trên ngón tay, trên hai mắt và trên gò má rất dễ chịu. Bạn hãy nhận diện cảm giác đó. Bạn tỉnh hẳn ra do cảm giác đó. Bạn hãy tận hưởng cái cảm giác đó. Bạn hạnh phúc cũng nhờ bạn biết trân quý nước và nhờ tâm niệm biết ơn của bạn.

Lấy gáo mức nước trong chum hay trong vại để đổ vào thau rửa mặt cũng thế, bạn hãy để tâm ý vào từng động tác, đừng suy nghĩ đến những chuyện khác và quan trọng nhất là phải thấy có niềm vui trong từng động

tác, đừng làm hấp tấp cho mau xong. Thiền là như thế ! Thiền là có mặt thực sự cho mình trong từng giây phút của sự sống, và khả năng nhận diện rằng mỗi giây phút của sự sống là một tặng phẩm của sự sống, một tặng phẩm của đất trời. Cái hạnh phúc này được gọi là thiền duyệt (The joy of meditation).

Chải răng

Đây là một thử thách cho bạn. Bạn có một tới hai phút để chải răng. Làm sao để bạn có hạnh phúc trong thời gian ngắn ngủi ấy? Đừng hấp tấp, đừng cố chải răng cho mau xong. Phải đem hết tâm ý đặt vào việc chải răng. Bạn có thì giờ để chải răng. Bạn có bàn chải, có kem và có răng để chải. Tôi đã trên tám mươi tuổi, vậy mà mỗi khi chải răng tôi đều có hạnh phúc: tôi thấy đến tuổi này mà còn có mấy mươi cái răng để chải là cũng màu nhiệm lắm. Đây là sự thách thức: chải răng như thế nào để bạn có được thanh thoi và hạnh phúc trong thời gian từ một phút đến hai phút chải răng. Làm được như thế là có thiền, là thành công rồi đây. Đây là một bài kệ bạn có thể sử dụng trong khi chải răng:

Chải răng và súc miệng
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chánh ngữ
Hoa nở tự vườn tâm.

Những bài thi kệ giúp ta đưa ý thức trở về với những gì trong giây phút hiện tại. Ta đừng bị kẹt vào những bài thi kệ, nếu ta có niệm, có định, nếu ta an trú được trong hiện tại thì ta cũng không cần đến những bài thi kệ ấy lắm đâu.

Tắm dưới gương sen, gội đầu, chải đầu, cạo râu, mặc áo

Trong khi kỳ cạo, xoa xà phòng, cạo râu, chải đầu, mặc áo, ta đều có thể thực tập như khi ta chải răng. Ta để tâm ý hoàn toàn vào cái ta đang làm. Ta làm cho thông dong, cho hạnh phúc, như thể cạo râu, chải tóc, cạo đầu là việc quan trọng nhất trên đời. Đừng để suy tư kéo ta đi về quá khứ, đi về tương lai hay làm ta kẹt vào những lo lắng, sầu khổ, giận hờn. Bạn tập đi, vài ba ngày sẽ thấy tiến bộ, giống như tập đàn, chơi bóng bàn, tập hát... Bạn hãy tập sống sâu sắc và thanh thoi mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Mà muốn được như vậy, tâm ý phải rời bỏ quá khứ, rời bỏ tương lai và rời bỏ ưu tư để trở về với giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là giây phút duy nhất chứa đựng sự sống với tất cả những màu nhiệm của nó.

Ngồi thờ

Có người ngồi thiền mỗi lần nửa giờ, bốn mươi lăm phút hoặc nhiều hơn. Ở đây tôi chỉ xin bạn ngồi hai hoặc ba phút. Nếu sau này thấy ngồi thiền dễ chịu, bạn cứ việc ngồi thêm, ngồi bao lâu cũng được.

Nếu trong nhà bạn có bàn thờ Phật thì bạn có thể ngồi trước bàn Phật. Nếu không, bạn chọn một nơi nào thích hợp, có thể là trước cửa sổ, ngồi nhìn ra ngoài trời. Sắm một cái gối nhỏ, dày chừng mười tới mười lăm phân, kê dưới mông; hai bàn chân xếp lại đầu gối đặt xuống bên ngoài chiếc gối nhỏ, như vậy mông và đầu gối trở thành thể ba chân vạc, ngồi rất vững, không kẹt, có thể ngồi lâu không tê chân. Chọn chiếc gối nhỏ có chiều dày thích hợp với bạn. Bạn cũng có thể đốt một cây nhang cho khung cảnh được thanh thoát hơn. Tay cầm cây nhang cho khoan thai, tập trung tâm ý vào việc đốt nhang và cảm nhang vào bình. Làm sao cho có chú tâm (niệm) và tập trung (định) trong khi đốt nhang. Tâm ý hoàn toàn có mặt trong khi đốt nhang. Ngồi xuống, để lưng và đầu thành một đường thật thẳng, thẳng mà không cứng. Thở vào và chú ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng và nơi ngực. Thở ra và chú ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng và nơi ngực.

*“Thở vào, tôi để ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng tôi và ngực tôi.
Thở ra, tôi để ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng tôi và ngực tôi.”*

*“Thở vào, tôi ý thức được sự có mặt của toàn thân tôi.
Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân tôi.”*

*“Thở vào, tôi ý thức về sự có mặt của những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.
Thở ra, tôi buông thả những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.”*

*“Thở vào, tôi thấy dễ chịu trong khi thở vào.
Thở ra, tôi thấy thoải mái trong khi thở ra.”*

Bài tập này nếu muốn, bạn có thể thực tập nhiều lần trong ngày, ngay cả ở sở làm, để có thể dừng lại, thư giãn, và nhiều tươi mát hơn.

Đi cầu, đi tiểu

Bạn cũng có thể tập thiền khi đi cầu hay đi tiểu. Đi cầu và đi tiểu cũng quan trọng như thở, như đi, như ngồi, như ăn, như uống, như thắp hương. Phải có sự sống, phải có niềm vui trong khi đi cầu hay đi tiểu. Phải sống

sâu sắc trong giờ phút đi cầu hay đi tiểu. Để hết tâm ý vào việc đi cầu và đi tiểu. Buông thư, có mặt hoàn toàn, và cảm thấy thoải mái, thích thú khi đi cầu hay đi tiểu. Nghĩ đến những trường hợp táo bón, nhiễm trùng đường tiểu, đi cầu đi tiểu không được, hoặc rất đau, bạn mới thấy đi cầu đi tiểu không có vấn đề là một lạc thú. Bạn có cần một bài thi kệ không? Nó đây:

*Không dơ cũng không sạch
Không bớt cũng không thêm,
Bát Nhã Ba La Mật
Không có pháp nào trên.*

Trong khi đi cầu hoặc đi tiểu, cũng như trong khi chải răng hoặc bước đi, bạn có thể đầu tư 100% thân tâm của bạn vào những việc ấy. Đó là Thiền!

Làm thức ăn sáng

Làm thức ăn sáng cũng là thiền tập! Nấu nước sôi, pha trà, lọc cà-phê, nấu cháo trắng, nướng bánh mì, chiên cơm nguội, sắp đặt bàn... tất cả những việc đó đều có thể được làm trong chánh niệm, nghĩa là trong ý thức sáng tỏ rằng bạn đang làm cái đó, bạn đang vui khi làm cái đó, cái đó đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là năng lượng thấp sáng ý thức chiếu rọi vào những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Chánh niệm là trái tim của thiền tập. Khi pha trà mà bạn ý thức rằng mình đang pha trà, không nghĩ tới quá khứ, không nghĩ về tương lai, tâm mình đặt hết vào việc pha trà, như thế là bạn đang có chánh niệm. Chánh niệm giúp ta sống sâu sắc từng giây phút của cuộc sống hằng ngày! Ai cũng có khả năng chánh niệm, nhưng với người thực tập chánh niệm hùng hậu hơn, và người ấy có khả năng an trú trong hiện tại nhiều hơn.

Thời gian làm thức ăn sáng có thể được biến thành một buổi thiền tập, vui lắm. Nếu có người khác đã xuống bếp rồi và đang chuẩn bị làm thức ăn sáng, bạn cũng nên đi xuống bếp và giúp người ấy, mời người ấy cùng làm trong chánh niệm, cả hai thực tập sống trong giây phút hiện tại, biến thời gian làm thức ăn sáng thành một niềm vui.

Ăn sáng

Bạn có thể sắp đặt để buổi ăn sáng được thanh thoi và yên vui. Đừng đọc báo, đừng mở máy truyền hình, đừng nghe đài phát thanh. Ngồi thẳng, nhìn thức ăn trên bàn, nhìn mọi người, thở và mỉm cười, để nhận diện và trân quý. Bạn có thể nói một câu gì đó với người ngồi trước mặt bạn. Ví dụ: Có mẹ đang ngồi ăn

sáng với con, con hạnh phúc quá! Hoặc: Hôm nay trời nắng đẹp, bố nhớ ra thăm vườn và nằm vông cho con nhé. Hoặc: Hôm nay anh sẽ thu xếp về sớm một chút để có dịp giúp em làm cơm chiều, v.v... Những câu nói như thế là để công nhận sự có mặt quý giá của những người thương, đó là sự thực tập chánh niệm. Có chánh niệm thì tất cả những trao đổi trong bữa ăn sáng đều có công năng giúp bạn và những người khác nhận diện và trân quý những điều kiện hạnh phúc mình đang có. Rửa bát, dọn bàn sau khi ăn sáng có thể trở thành niềm vui như vào một ngày đẹp trời.

Đối trị tập khí

Tập khí là thói quen, và đây là thói quen xấu, được lặp lại rất nhiều lần. Thói quen đầu tiên mà ta phải nhận diện là chạy về tương lai. Có thể thói quen (tập khí) này đã được truyền xuống từ tổ tiên và cha mẹ. Ta mãi lo lắng cho tương lai nên không có khả năng sống sâu sắc và an lạc trong hiện tại. Ta có niềm tin âm i trong lòng là hiện giờ ta chưa thể có hạnh phúc được và ta còn cần một số điều kiện khác, thì mới thực sự có hạnh phúc. Ta suy đoán, dự kiến, chuẩn bị, mơ ước về những “điều kiện hạnh phúc” ấy mà ta sẽ có trong tương lai. Và ta chạy về tương lai, cả trong những giấc ngủ. Hoặc ta có quá nhiều lo lắng, sợ hãi về tương lai, không biết tương lai của mình sẽ ra sao, và những lo lắng, bồn chồn ấy cũng không cho phép ta an trú được trong hiện tại. Phép thiền tập của bạn là đem tâm về hiện tại. Làm thế nào để bạn nhận diện được tập khí ấy mỗi khi bạn bị nó lôi đi. Bạn chỉ cần chú ý tới hơi thở và mỉm cười với tập khí ấy: Ô hay, mình lại bị tập khí kéo đi rồi. Nhận diện được tập khí, thì tập khí buông bỏ bạn, bạn có tự do để sống an vui trong hiện tại. Mới bắt đầu thiền tập, bạn sẽ phải nhận diện nó mỗi ngày nhiều lần. Biết sống an lạc trong hiện tại cũng là một tập khí, một thói quen tốt. Những thói quen này, bạn cần phải tập luyện mới có được.

Chải răng, mặc áo, tắm gội, lái xe, đi bộ... bạn hãy để hết tâm ý vào việc bạn đang làm, tìm an lạc và hạnh phúc ngay trong những giây phút ấy. Nếu bạn có thực tập hơi thở ý thức, thì bạn có cơ hội nhận diện tập khí bạn nhiều hơn và mỗi lần nhận diện, thì tập khí kia sẽ không kéo bạn đi theo nữa. Đây đã là bắt đầu của thanh thoi, của giải thoát, của an lạc. Phép tu này gọi là nhận diện đơn thuần. Tập khí của ta ơi, ta biết mi đang biểu hiện. Bạn không cần vật lộn với nó, không cần đàn áp nó, chỉ cần nhận diện. Chánh niệm là năng lượng có khả năng nhận diện bất cứ cái gì đang xảy ra, trong đó có tập khí của bạn.

Phá bỏ ngục tù quá khứ

Có những người luôn bị quá khứ ám ảnh, tiếc thương, hờn oán, hối hận và khổ đau làm cho họ suốt ngày bị giam hãm trong ngục tù quá khứ, và do đó cũng không thể sống thanh thoi trong giây phút hiện tại.

Quá khứ thật ra không còn nữa, chỉ có những ấn tượng, những hình ảnh còn lại trong chiều sâu tâm thức. Những cái đó có thể ám ảnh ta, phong tỏa ta, ảnh hưởng đến cách hành xử của ta trong giây phút hiện tại. Những cái ta nói và ta làm có thể do bị chúng thúc đẩy. Như vậy là ta mất tự do.

Hơi thở chánh niệm cho ta biết rằng trong giờ phút hiện tại những đe dọa đó, những đau thương đó, những tàn ác đó không còn có mặt và ta có thể an trú được một cách an toàn trong giây phút hiện tại. Hơi thở chánh niệm cho ta biết là những ấn tượng ấy, những hình ảnh ấy không phải là thực tại và cái ý thức ấy giúp cho ta thoát khỏi vòng ảnh hưởng của những ám ảnh và ấn tượng kia. Cũng như khi Tôn Ngộ Không trước khi đi cầu cứu với Phật Bà Quan Âm đã vẽ một vòng tròn và dặn Tam Tạng đừng bước ra khỏi vòng tròn đó, thì yêu quái sẽ không thể làm gì được Tam Tạng trong khi Tôn Ngộ Không vắng mặt. Nhưng trong khi Tôn Ngộ Không đi rồi, yêu quái hiện hình thành một phụ nữ lâm nguy cầu Tam Tạng tới cứu giúp, và khi Tam Tạng bị lừa, bước ra khỏi vòng tròn thì yêu quái bắt đầu nắm được Tam Tạng. Cái vòng tròn đó tượng trưng cho sự sống có thật trong giây phút hiện tại. Nếu ta biết thở, biết ngồi yên, biết đi trong chánh niệm thì ta còn ở trong vòng tròn, và ta tiếp xúc được với sự sống đang có mặt mà không còn bị ma quỷ của đau thương, của hiểm nguy quá khứ điều khiển ta nữa. Nếu trong quá khứ, bạn đã từng bị

đối xử độc ác, lợi dụng tình dục, trải nghiệm khổ đau, bạn phải biết cách thực tập để trong mỗi phút giây có thể thấy được là những cái ấy đã chỉ xảy ra trong quá khứ, còn trong giây phút hiện tại thì bạn an toàn, không có những hiểm nguy và ác độc nào cả. Nhận diện bóng ma quá khứ, nói với chúng rằng chúng chỉ là bóng ma không có thật, là cách tự giải phóng mình ra khỏi ngục tù quá khứ. Thực tập thở, đi, ngồi, và làm việc trong chánh niệm trong vài tuần lễ, bạn sẽ thành công và những cảm xúc đau buồn sẽ không còn trở lại. (Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 7 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1 tháng 7 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4197.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 6	\$216.00
Phước sponsor chùa Hoa Nghiêm	\$216.00
Quỹ còn	\$ 4197.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124