



iM

Thiền An Nhiên Tự Tại



Tên của môn thiền

- Bản thể của phương pháp thiền là môn **quán hơi thở**, không phải là một môn thiền gì cao siêu.
- Vì sao gọi là môn thiền an nhiên tự tại, vì muốn nói tới kết quả mà môn này sẽ đem tới cho các học viên, đó là an (peace), nhiên (ease) và tự tại (self-mastery). Đây là những trạng thái thiền thông thường, chưa phải là trạng thái siêu việt, màu nhiệm gì cả.

Phương pháp thiền: quán hơi thở



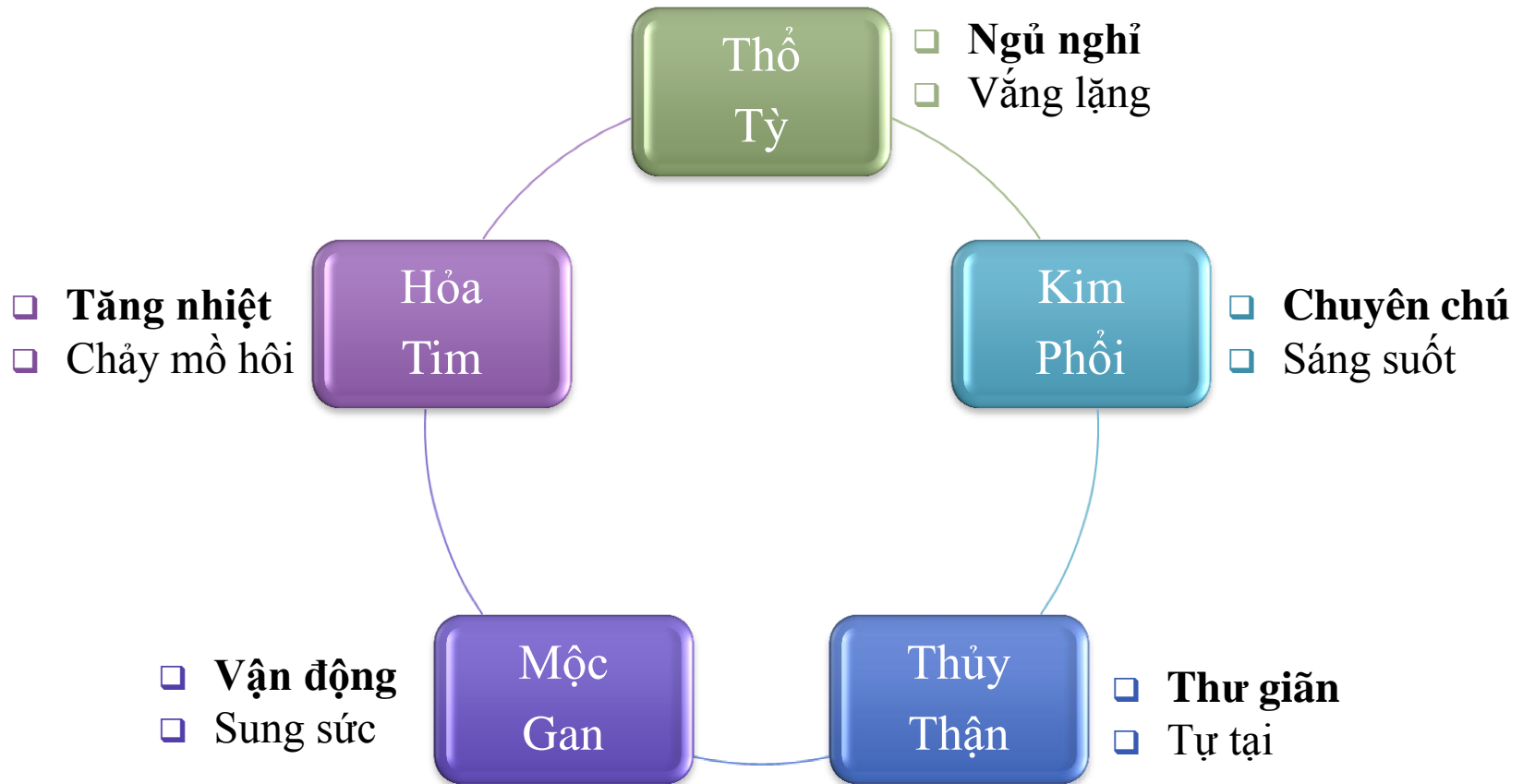
Định nghĩa

- **An:** nghĩa là bình an, nhẹ nhàng, không căng thẳng bức xúc. Khi An thì cảm nhận được sự nhẹ nhàng của hơi thở lúc ngồi thiền.
- **Nhiên:** nghĩa là trạng thái An được thể hiện trong cuộc sống một cách tự nhiên; dù cho bất kỳ một tình huống nào tác động, ta cũng không mất chí hướng tu hành và tâm hướng thượng. An thì đạt được trong lúc thiền, nhưng Nhiên là trạng thái lúc sinh hoạt hàng ngày; ta luôn cảm nhận sự nhẹ nhàng vi tế của hơi thở ngay trong cuộc sống hướng ngoại. Có Nhiên, ta sẽ sống thông dong, nhẹ nhàng, không xô bồ, không khó chịu, không phiền não lằng xằng.
- **Tự tại:** nghĩa là trạng thái của An Nhiên đã trở thành thâm sâu, khiến đi đứng nằm ngồi đều cảm thấy sự vi tế, nhẹ nhàng, trong suốt của sức sống (qua hơi thở).

Phương pháp luận (1)

- **Phương pháp luận:** Là những quy luật tổng quát bao trùm mà dựa vào đó ta thiết lập những cách phương pháp tu hành.
- Thí dụ như xây dựng căn nhà thì đòi hỏi ta phải biết vận dụng tất cả các công cụ (búa, kềm, đinh...), biết lúc nào xây cái gì, phần nào xây trước phần nào xây sau, mỗi phần dùng dụng cụ gì thì thích hợp nhất... Phương pháp luận cũng ví như khả năng biết vận dụng mọi thứ, đúng lúc đúng thời. Còn cách thức sử dụng một món công cụ thì giống như ví với một phương pháp tu hành.
- Ngồi thiền, tụng toạ, toạ thiền thì có nhiều phương pháp. Phương pháp luận của toạ thiền thì cũng nhiều thứ, ví như cách xây nhà thì cũng nhiều cách. Sau đây là phương pháp luận tu thiền dựa vào triết lý ngũ hành, hay sự hài hòa của ngũ hành.

Những đặc tính liên hệ với ngũ hành và ngũ tạng



- Theo phương pháp luận này thì tu thiền là một phần của sự phát triển và hài hòa năng lượng của ngũ tạng.
- Tu thiền thì trực tiếp liên hệ tới:
 - **Hành Kim, chủ phổi:** Tức là ta phải tập chuyên chú, nhất tâm vì đó là đặc tính của hành Kim. Chuyên chú thì mới đem tất cả năng lượng của thân xác và của tinh thần dồn vào một đối tượng, mà kết quả là ta sẽ sáng suốt.
 - **Hành Thủy, chủ thận:** Ta cần tập thư giãn toàn thân vì đây là phạm trù của hành Thủy. Không những tập thư giãn da thịt, mà còn thư giãn tất cả cơ phận cũng như đến tận các tế bào (cells), cơ (tissue) nữa. Do thư giãn ta mới đạt được tự tại, hết stress, căng thẳng, bức xúc, khó chịu.
 - **Hành Thổ, chủ tỳ:** Ta cần ngủ nghỉ cho đủ, vì đây là phạm trù của hành Thổ. Ngủ thì phải ngủ cho sâu để thân thể và não bộ khôi phục chức năng. Nghỉ thì nên tập ‘chủ động nghỉ ngơi (active rest)’, để thân thể mau hồi phục sức khỏe và giảm stress.

- Trong khi ba hành Kim, Thủy, Thổ là ba hành trực tiếp ảnh hưởng tới việc tọa thiền, thì hai hành Mộc và Hỏa trực tiếp ảnh hưởng tới thể xác, và do đó cũng ảnh hưởng tới tinh thần và tâm linh.
- **Hành Mộc, chủ Gan:** Cần ta phải vận động, hoạt động thường xuyên để năng lượng được nâng cao và tăng trưởng. Khi không tập tành, vận động thì thân ta sẽ yếu đi. Khi không có nội lực thì thân ta không đủ sức để duy trì sự tu luyện thâm sâu của thiền định. Do đó vận động hàng ngày để tăng sức là khía cạnh quan trọng vô cùng của hành Mộc.
- **Hành Hỏa, chủ tim:** Cần ta tăng nhiệt lượng, vì đó là phạm trù của hành Hỏa. Đồng thời tăng trưởng nhiệt lượng cũng làm tinh thần ta phấn chấn, vui vẻ, hăng say năng nổ hơn. Nhưng ta phải tăng nhiệt cho tới lúc thân thể chảy mồ hôi thì sức đề kháng bệnh tật của hệ thống miễn nhiễm mới tốt được.
- Trong hệ thống ngũ hành thì mỗi hành đều liên quan và ảnh hưởng tới tất cả hành khác. Khi tu thiền là ta cần làm năng lượng trong ngũ tạng đều mạnh và hài hòa với nhau theo mô hình trên.

- Gồm có 2 giai đoạn
- **Giai đoạn 1: Thư giãn (relaxation):** Mục đích của giai đoạn này là khiến thân thể ta trở thành công cụ cho sự phát triển tâm linh. Do đó ta phải tập thư giãn (hành Thủy), để thân ta cuối cùng tiến tới chỗ bất động vắng lặng (hành Thổ). Do vắng lặng thì tâm mới dễ dàng tập trung trong một thời gian dài (hành Kim) để chuyển hóa tánh tình, thói quen của ta.
 - Thư giãn theo thứ tự: trước hết là đỉnh đầu, trán, lông mày, mắt, má, lưỡi, môi, và hàm dưới.
 - Kế đó là bộ phận cổ, vai, cánh tay, bàn tay, từng ngón tay
 - Trước ngực và vùng bụng
 - Tất cả bắp thịt sau lưng, xuống tới bắp đùi, đầu gối, bắp chuối, bàn chân
 - Lời khẳng định cho giai đoạn này: “Tôi thư giãn và hoàn toàn bất động”.

- **Giai đoạn 2: Thở chậm lại:** Mục đích của thở chậm là khiến hơi thở được điều hòa và nhẹ nhàng lại. Khi không chú ý, hơi thở ta bình thường không có điều hòa, quy luật. Nhưng hơi thở là sự sống; ta phải thở mới sống. Do đó thở nhẹ nhàng bao nhiêu thì cuộc sống ta sẽ nhẹ nhàng bấy nhiêu. Thở chậm là giúp cho thở nhẹ nhàng, nên chớ thở chậm mà nặng nề, bức bách. Hãy tập thở chậm và nhẹ.
 - Khi thở vào, thở sâu xuống rún, bụng hơi phình ra
 - Khi thở ra, từ từ và nhẹ nhàng phình bụng ra
 - Lời khẳng định cho giai đoạn này: “Tôi đang thở chậm và nhẹ nhàng”.

- Lời khẳng định là gì? Là lời giúp ta xác định trạng thái mà ta đang có lúc ngồi thiền. Tại sao cần lời khẳng định? Để thức tỉnh ta, nhắc nhở ta, giúp ta khỏi đắm vào cảnh giới mình đang có.