iM

Thiền An Nhiên Tự Tại

Bài 2

Phương pháp luận (2)

- Ngồi thiền cũng như lái xe

  - Khi ngồi thiền ta cũng cần chuyên chú từng giây từng phút hệt như khi ta lái xe vậy. Không những chuyên chú, ta còn cần phải nhận tri những chiếc xe khác đang vùn vụt chạy quanh xe ta. Ta phải luôn luôn giữ cho xe thăng bằng, không lạn qua phải hoặc qua trái, không đụng vào xe khác, không đụng vào lề đường. Điều đó cũng tương đương với khả năng nhận tri và giữ thăng bằng trong lúc ngồi thiền vậy. Cũng như lái xe, vốn là một nghệ thuật, ngồi thiền cũng là một nghệ thuật cần được huấn luyện, trau dồi.

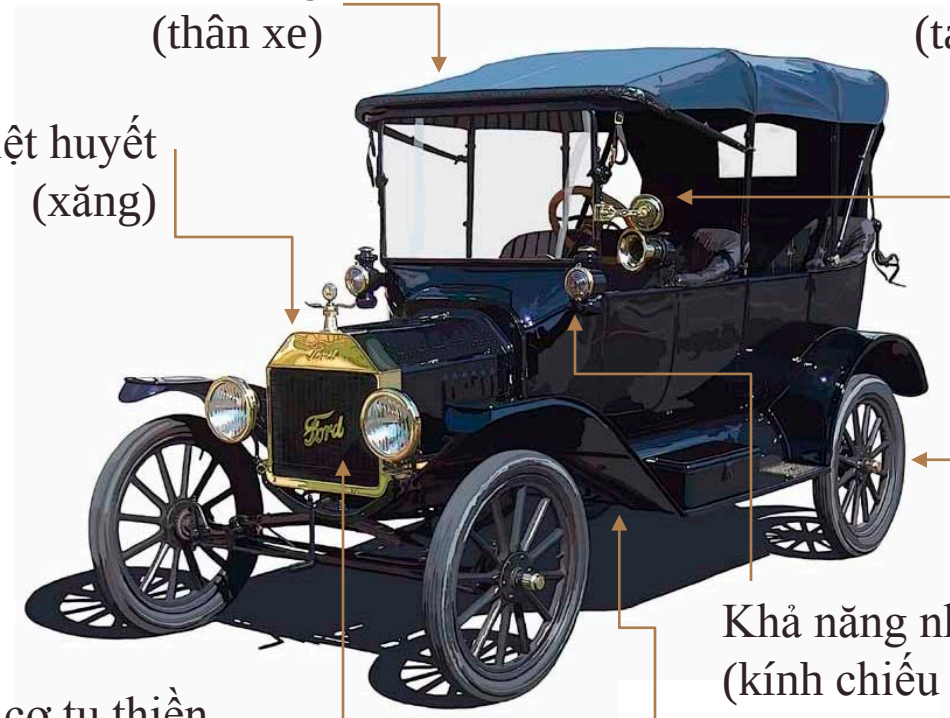
Phương pháp luận (2)

- Ngồi thiền cũng như lái xe

Lái xe	Ngồi thiền
• Có chỗ bắt đầu và chỗ kết thúc • Chỗ bắt đầu là garage, nơi xe đậu, lúc chưa mở máy • Chỗ kết thúc là nơi xe không còn chạy, lúc tắt máy xe • Xe là phương tiện	• Có chỗ bắt đầu và chỗ kết thúc • Chỗ bắt đầu (là chân tâm lúc còn trong vòng nhị nguyên, ô nhiễm) • Chỗ kết thúc (là sự phát triển toàn diện khả năng nhận tri tự tánh Bất Nhị) • Thân thể là phương tiện

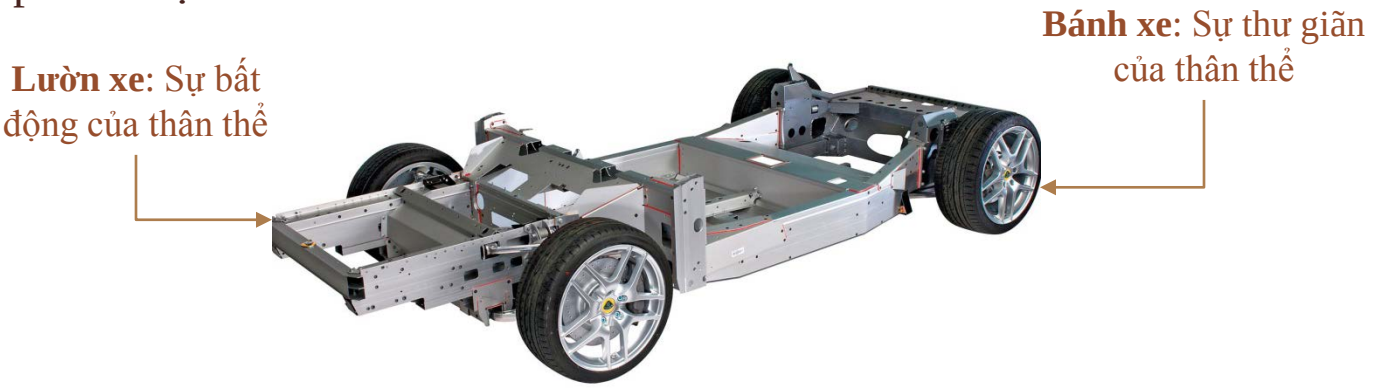
Trước hết ta hãy nghiên cứu xem phương tiện (chiếc xe) gồm những thứ gì. Sau đó ta mới nghiên cứu con đường và hành trình mình sẽ đi.

Những yếu tố của phương tiện



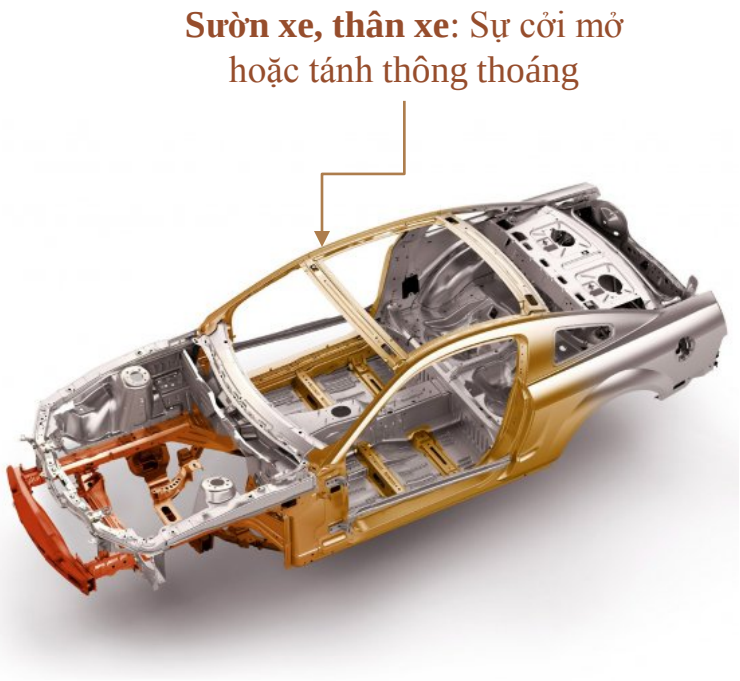
Yếu tố 1 và 2: Thư giãn và bất động

- Sự thư giãn của thân thể được ví như bốn bánh xe. Muốn xe chạy thì bánh xe phải quay; muốn thiền định phát triển thì thân thể phải thư giãn. Khi thân càng thư giãn bao nhiêu thì ta càng bớt bị thân thể chia phối, càng dễ chuyên chú, dễ vào thiền định bấy nhiêu. Do đó khi thân thể không thư giãn thì công phu thiền tọa không thể tiến bộ.
- Kết quả của thư giãn là sự bất động của thân thể. Sự bất động này được ví như là lườn xe. Cũng như lườn xe là nền tảng để mọi bộ phận của xe gắn vào, sự bất động của thân thể là nền tảng của tất cả những tiến bộ trong phép thiền tọa.



Yếu tố 3: Cởi mở, thông thoáng

- Sự cởi mở được ví như thân xe (car body) hoặc gọi là sườn xe. Tại sao ta cần cởi mở? Vì sự tập thiền cần ta không có định kiến thì nội tâm mới khai mở. *Thiền là sự khai mở của tâm thức*, khai mở những chân trời mà bình thường bị bụi trần chấp trước đóng kín. Do đó một khi ta không có tâm thông thoáng cởi mở, thì hễ gặp cảnh giới gì thì ta lập tức chấp trước vào cảnh giới đó. Có thông thoáng thì gặp cảnh giới ta sẽ nhẹ nhàng nhận tri rồi tiến tu, chớ không chấp trước. Ví như sườn xe giúp ta không bị gió tạt, sự cởi mở sẽ giúp ta không bị gió chấp trước, gió thử thách đánh tạt.



Yếu tố 4: Động cơ

- Động cơ của xe ám chỉ động cơ (motivation), khởi phát (aspiration), ý định (intention), thái độ hiến mình (devotion) là những đặc tính thúc đẩy ta tu thiền.
- Động cơ trung bình là khi ta có ý định muốn tọa thiền chỉ để trừ bức xúc (stress), hết phiền muộn. Một khi hết bức xúc thì chưa chắc ta muốn tiếp tọa thiền. Động cơ mạnh mẽ hơn thì ví như sự khởi phát thâm sâu (deep aspiration) do thấy chân lý hiển bày, khiến ta ngộ thấy sự vô thường, hoặc thấy sự đau khổ của chúng sinh; rồi từ đó khiến ta muốn tu thiền. Động cơ nào đưa tới duy trì bản ngã thì tạo vấn đề về sau. Động cơ nào giải thoát khỏi ảo ảnh do bản ngã tạo ra thì giúp ta tu hành lâu dài không mỏi mệt.

Động cơ của xe: Động cơ tu thiền

Yếu tố 5: Nhiệt huyết

- Xăng của xe thì ví như nhiệt huyết, nhiệt tâm, nhiệt tình (enthusiasm, passion), là năng lượng rất cần thiết cho việc tu hành. Dù cho có động cơ mạnh, tức là ý chí muốn tu mạnh, nhưng nhiệt tâm không mạnh thì chỉ tu một hồi rồi sẽ thối lui. Đó cũng ví như có máy xe mạnh, nhưng xăng không nhiều thì chỉ đi một đoạn đường thì xe ngừng lại.
- Động cơ thuộc về tâm linh (spiritual), còn nhiệt tình thuộc về con tim (emotional). Cả hai phải mạnh và hỗ trợ lẫn nhau thì đường tu mới lâu dài.

Bình xăng của xe: nhiệt huyết

Yếu tố 6: Khả năng tự tri nhận

- Khả năng tự tri nhận (self-awareness) là khả năng nhận biết trạng thái, cảnh giới đang diễn biến trong tâm, cũng như nhận diện được chủ thể cái 'tôi' đang hướng sự chú ý vào đâu, làm gì, có ý định và động cơ gì.
- Do nhận biết nên mới có thể giữ tâm tiếp tục chuyên chú vào đề mục thiền quán, tiếp tục giữ tâm không đi lạc, hoặc chấp trước vào chuyện bên lề đường. Do vậy khả năng tri nhận này được ví như tay lái của xe, vì nhờ có tay lái nên xe mới tiếp tục được hướng dẫn vào con đường trước mặt.

Tay lái xe: Khả năng tự nhận tri

- Một trong những cách để giúp ta phát triển khả năng tự tri nhận là phương pháp tự khẳng định.

Yếu tố 7: Khả năng nhận biết điểm mù

- Khả năng nhận biết điểm mù thì giống như hệ thống 3 kính chiếu hậu trong xe. Nhờ nhìn vào cả 3 kính, ta phát giác những chỗ mà bình thường liếc nhìn không thể thấy. Trong lúc tu thiền, ta cần phát triển khả năng nhận biết điểm mù do bản ngã tạo ra.
- Những lời chỉ dạy của thiện tri thức, bạn đồng tu thường là những lời vạch ra điểm mù của ta. Ta nên tập lắng nghe và cảm kích lời ấy.
- Khả năng nhận biết điểm mù lúc tọa thiền là do ta thường biết *phản quán*, tức là nhìn lại hành vi, tâm tưởng của mình qua lăng kính chân lý vô ngã.

Kính chiếu hậu: Khả năng nhận biết điểm mù

- Thông thường, tất cả điểm mù do bản ngã tạo ra có thể dễ dàng nhận diện trong lúc không ngồi thiền, lúc tán tâm, loạn động.

Tóm tắt: 7 yếu tố cần thiết khi tập thiền

Khả năng nhận biết điểm mù
(giúp ta nhìn xuyến suốt hành trạng của bản ngã, như sự kiêu ngạo)

Sự cởi mở, thoáng
(khiến ta không bị kẹt vào cảnh giới)

Khả năng tự tri nhận
(giúp ta nhận diện tâm cảnh trong từng phút giây, giữ tâm thăng bằng)

Nhiệt tình
(khiến ta ưa thích tọa thiền, rồi nỗ lực siêng năng dụng công)

Động cơ tu thiền
(khiến ta nhìn xa đường đạo, tu hành lâu dài, bền bĩ)

Thư giãn
(là bước đầu giúp nội tâm lắng đọng)

Bất động
(giải trừ mọi chướng duyên do thân thể tạo ra, làm nền tảng để nội tâm dựa vào và phát triển)

Thực hành thư giãn sâu

Giai đoạn 1: Thư giãn toàn thân

- 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.
- Tới phần trước ngực và vùng bụng.
- Tới tất cả bắp thịt sau lưng, xuống tới bắp đùi, đầu gối, bắp chuối, bàn chân.
- Lắng lòng để cảm nhận sự thư giãn. Lời khẳng định cho giai đoạn này: "Tôi thư giãn và hoàn toàn bất động".

Chú ý:

- Khi thư giãn tới đâu thì phải chú ý vào chỗ đó và cảm nhận cho được sự thư giãn của cơ bắp, da thịt chỗ đó.
- Nên thư giãn theo thứ tự từ trên đầu xuống tới chân, tạo thành thói quen để càng lúc càng dễ dàng thư giãn hơn.
- Lời khẳng định chỉ cần nói một lần, sau khi đã cảm thấy thân thể hoàn toàn bất động. Nếu chưa tới mức bất động, cũng có thể làm lời khẳng định để hướng thân tâm ta tiến vào chỗ bất động.

Thực hành thư giãn sâu

Giai đoạn 2: Thở chậm lại

- Khi hít vào, thở sâu xuống rún, bụng hơi phình ra
- Khi thở ra, từ từ và nhè nhẹ xẹp bụng xuống
- Lời khẳng định cho giai đoạn này: "Tôi đang thở chậm."

Chú ý:

- Trong giai đoạn này chú ý vào vùng rún, dù hít vào hay thở ra.
- Mặc cho hơi thở có ra vào, bụng có phồng lên xẹp xuống, óc có đầy vọng tưởng, cứ chuyên tâm vào rún. Cảm nhận cho rõ ràng chỗ đó. Giữ sự chú ý càng lâu càng tốt.
- Từ từ làm cho hơi thở càng lúc càng chậm lại. Chậm tức là trở nên nhẹ nhàng và vi tế hơn. Tránh gấp rút, hoặc mong muốn thở cho lẹ cho xong chuyện.

Thực hành thư giãn sâu

Giai đoạn 3: Trụ tâm vào tâm luân

- Khi hít vào, thở ra, ta đổi sự chú ý vào tâm luân, chứ không ở rún.
- Hít vào, thở ra thật nhẹ nhàng nơi tâm luân và càng lúc càng tập trung chú ý vào tâm luân.
- Khẳng định rằng: "Tôi đang chuyên chú", hoặc "Tôi đang thở nhẹ nhàng", hoặc "Tôi nhẹ nhàng".

Chú ý:

- Tâm luân là điểm giữa lồng ngực, nơi Đức Phật có dấu chữ Vạn.
- Trong giai đoạn này, tâm chuyển hướng, thay vì lấy rún làm nơi tập trung, ta lấy tâm luân làm đối tượng để chú tâm. Mục đích của giai đoạn này là giúp ta thành tựu yếu tố: thư giãn, bất động, tự nhận tri, và thoáng. Thoáng sẽ giúp ta không bị kẹt vào những loạn tưởng, những thúc đẩy của dục vọng.