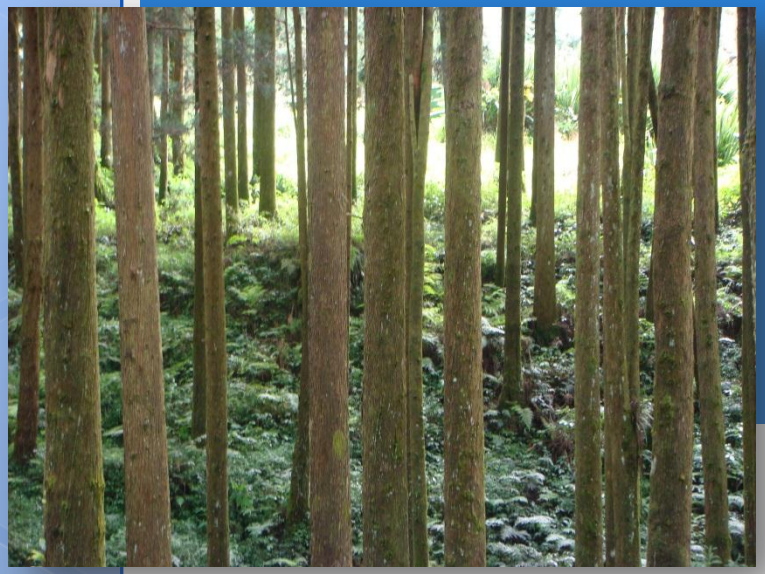


iM

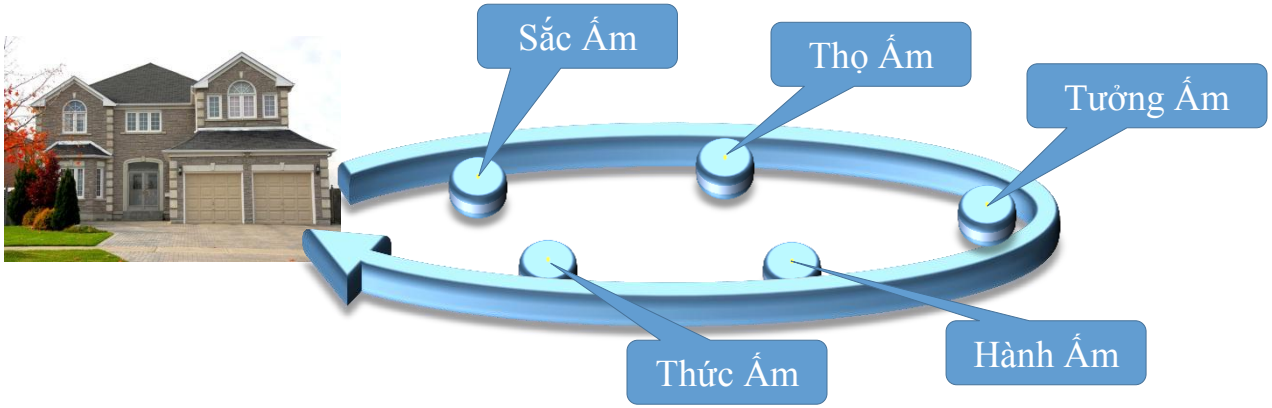
Thiền An Nhiên Tự Tại

Bài 4

Phương pháp luận (3)

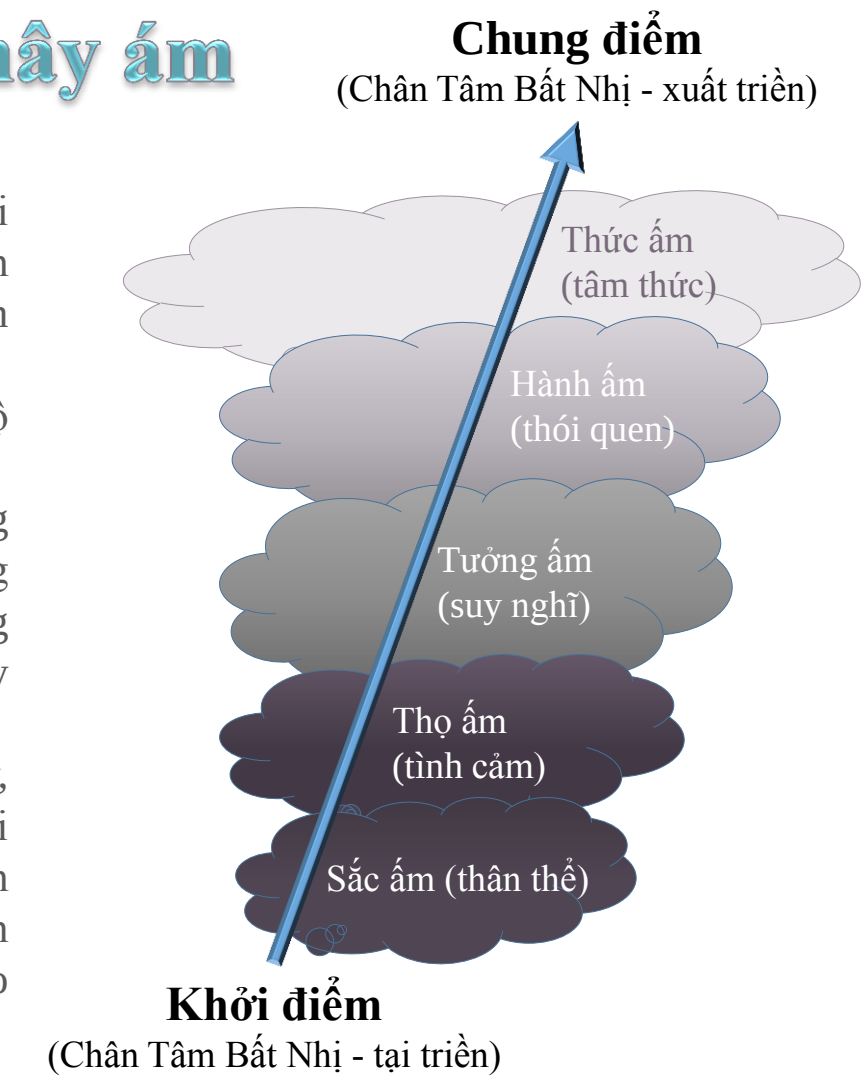
- Lộ trình trải qua là Ngũ Ấm

Lộ trình của ta đi là từ nhà Chân Tâm Bất Nhị, trải qua năm đoạn đường, gọi là Ngũ Ấm, rồi cuối cùng trở lại nhà Chân Tâm Bất Nhị.



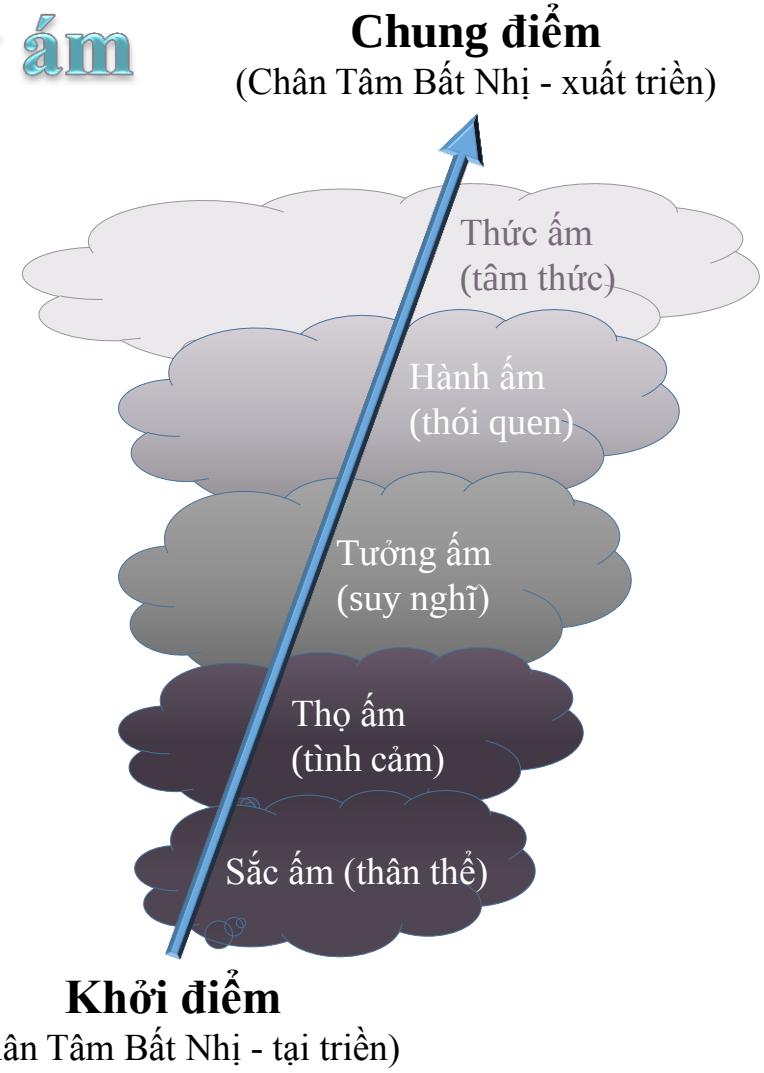
Xuyên qua 5 tầng mây ám

- Vận dụng phương pháp luận 2: Khởi điểm và chung điểm là một, ta chọn không gian thông thoáng vô tận làm khởi điểm/chung điểm.
- Vận dụng phương pháp luận 3: Lộ trình sẽ là xuyên suốt 5 tầng mây.
- Không gian thông thoáng tượng trưng cho Chân Tâm Bất Nhị; còn 5 tầng mây tượng trưng cho *ngũ ấm*. Không gian thông thoáng hiện hữu ở ngay trong 5 tầng mây.
- Lộ trình xuyên suốt qua 5 tầng mây, *ngũ ấm* là lộ trình tất yếu của mọi thiền giả. Đây là năm giai đoạn biến hóa của tâm thức lúc ta ngồi nhắm mắt, bất động, thiền quán, hướng vào khai mở Chân Tâm Bất Nhị.

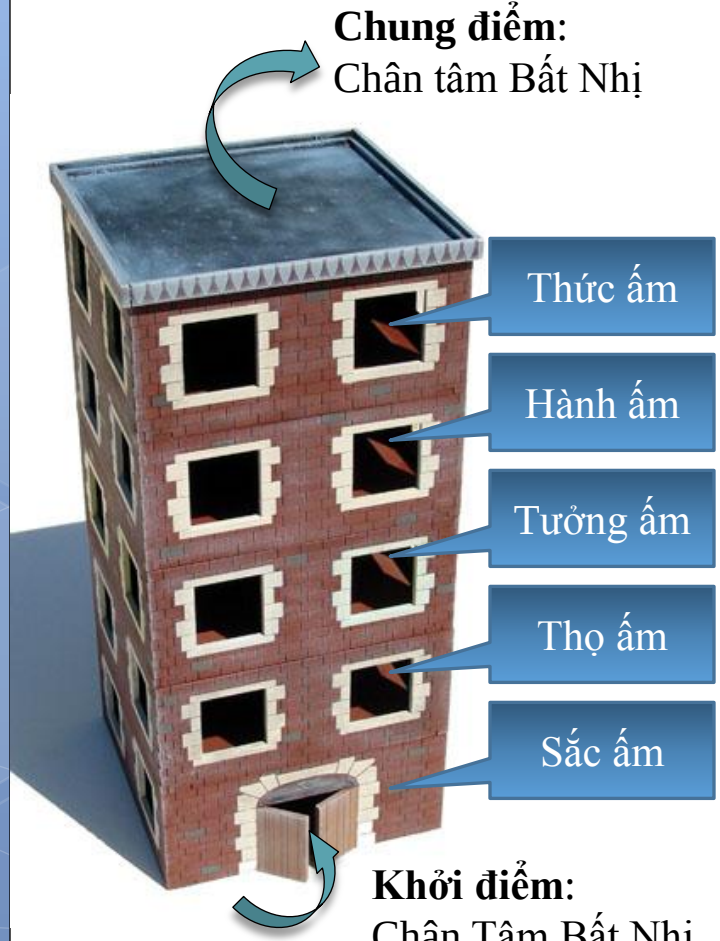


Xuyên qua 5 tầng mây ám

- *Ấm* hay *Uẩn*, gọi là Skandhas, là năm thứ hợp thành, bản chất do tụ hợp nhân duyên mới hiện hữu, chứ không có thực thể độc lập.
- **Sắc ấm** (*rupa*, body): Thân thể
- **Thọ ấm** (*vedana*, sensation or feelings): Cảm thọ, cảm nhận, tình cảm, cảm xúc
- **Tưởng ấm** (*samjna*, perception, thoughts, conception, cognition): Suy nghĩ, nhận biết, tư duy, nhận thức.
- **Hành ấm** (*samskara*, mental formation, mental habits, forming mental energy, impulses, volition, compositional factors): Những thói quen tạo nên lối sống, tâm tư, nếp nghĩ
- **Thức ấm** (*vijnana*, consciousness): Là tâm thức, bao gồm tiềm thức, siêu ý thức.



Xuyên qua 5 tầng lầu

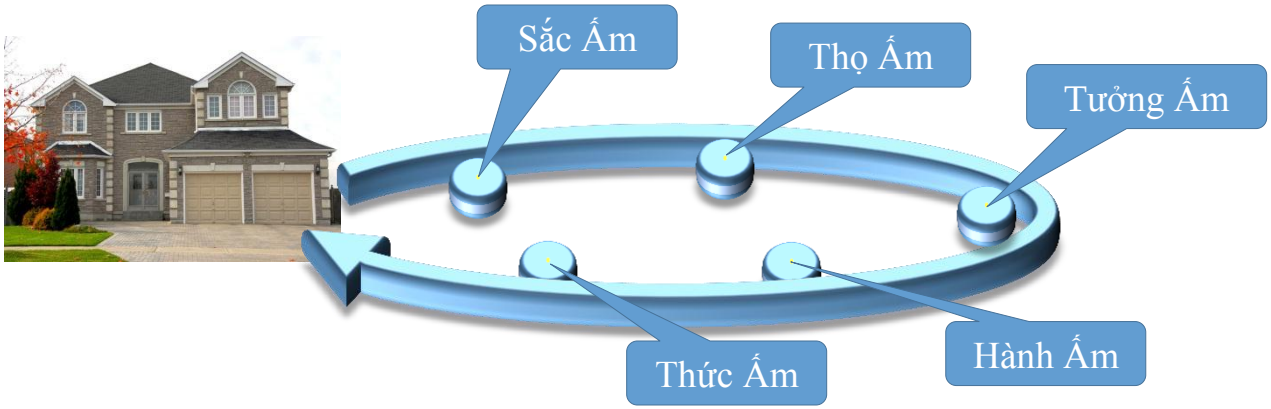


- Ngoài ví dụ về lộ trình đi xe và xuyên mây, ta có một ví dụ quan trọng khác, đó là đi xuyên qua ngôi nhà 5 tầng.
- Khởi điểm và chung điểm đều là không gian thông thoáng, đều là bầu không khí thanh tịnh nhẹ nhàng; đây tượng trưng cho Chân Tâm Bất Nhị.
- Lộ trình là 5 tầng lầu, với mỗi tầng có nhiều phòng khác nhau; 5 tầng tượng trưng cho *ngũ ấm*. Trong mỗi phòng đều có không khí thông thoáng, cũng như Chân Tâm Bất Nhị thì hiện hữu trong mỗi tầng của *ngũ ấm*.

Phương pháp luận (4)

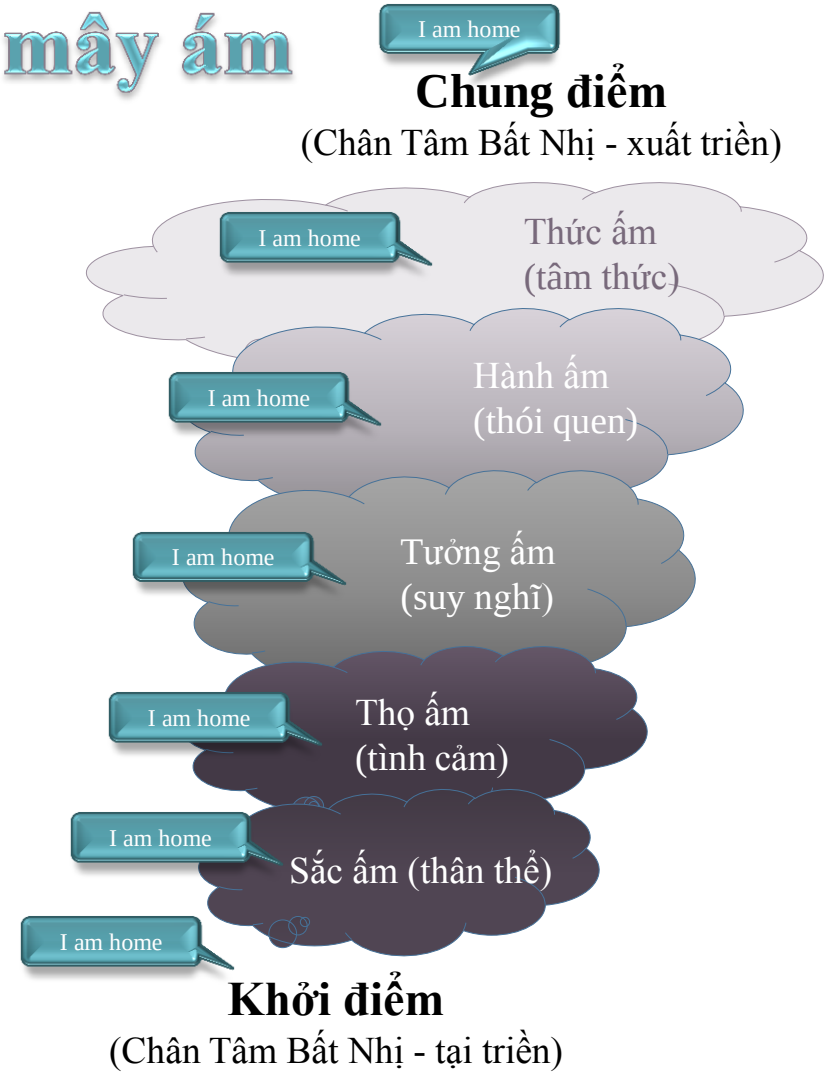
- Đặc tính của cuộc lữ hành: Khởi dậy tâm thức ‘I’m home’ trong suốt lộ trình

Trong suốt lộ trình từ nhà ra đi, thông thường ai ai cũng nôn đi cho tới chung điểm. Nhưng nếu chung điểm là khởi điểm thì ta sẽ nôn về nhà! Nhưng một khi nôn náu thì ta mất vui, không thể thưởng thức cái đẹp của cuộc hành trình. Đối với người tọa thiền thì ta không nên nôn náu đi cho mau, về nhà cho sớm, mà ta phải tập một thái độ là “I’m home!” trong từng phút từng giây của thời thiền tập, và của toàn thể sự tu luyện thiền tọa.



Sáng tỏ trong 5 tầng mây ám

- Với phương pháp luận 4, ta hãy đem cảm nhận "I'm home!" vào trong từng tầng mây *ngũ ấm*.
- Nghĩa là ta hãy nhận tri mùi vị Chân Tâm Bất Nhị trong từng tầng ngũ ấm; Nhưng làm sao cảm nhận? Để hiểu rõ, đức Phật trong kinh Lăng Nghiêm đã giải thích cho ngài A Nan về cách khai mở Chân Tâm Bất Nhị trong Sắc Ấm. Như sau:



Sáng tỏ trong 5 tầng mây ám

- Phật dạy: "A Nan nên biết: Khi con ngồi đạo tràng để làm rơi rụng vọng niệm, nếu khi vọng niệm mất hết, thì *tâm không có vọng niệm*, là *tâm tinh minh sáng suốt* sẽ không bị động tĩnh lay chuyển, ký ức nhớ và quên cũng chẳng thể ảnh hưởng. Ngay lúc đó, con nhập tam muội, y hệt như người mắt sáng mà vào chỗ u tối. Tuy tinh tánh diệu tịnh, nhưng ***tâm chưa phát quang***. Chính chỗ này là khu vực của sắc ấm. Nếu mắt sáng tỏ (minh lãng), thấy rõ mười phương, không còn u tối, tức ra khỏi sắc ấm." Mắt sáng tỏ là tâm quang khai mở hoàn toàn.
- Như thế, ***tâm quang chính là tướng trạng của Chân Tâm Bất Nhị***. Quá trình khai mở tâm quang trong từng *ngũ ấm* bây giờ trở thành chủ đề chính của việc tu luyện.

Chú thích

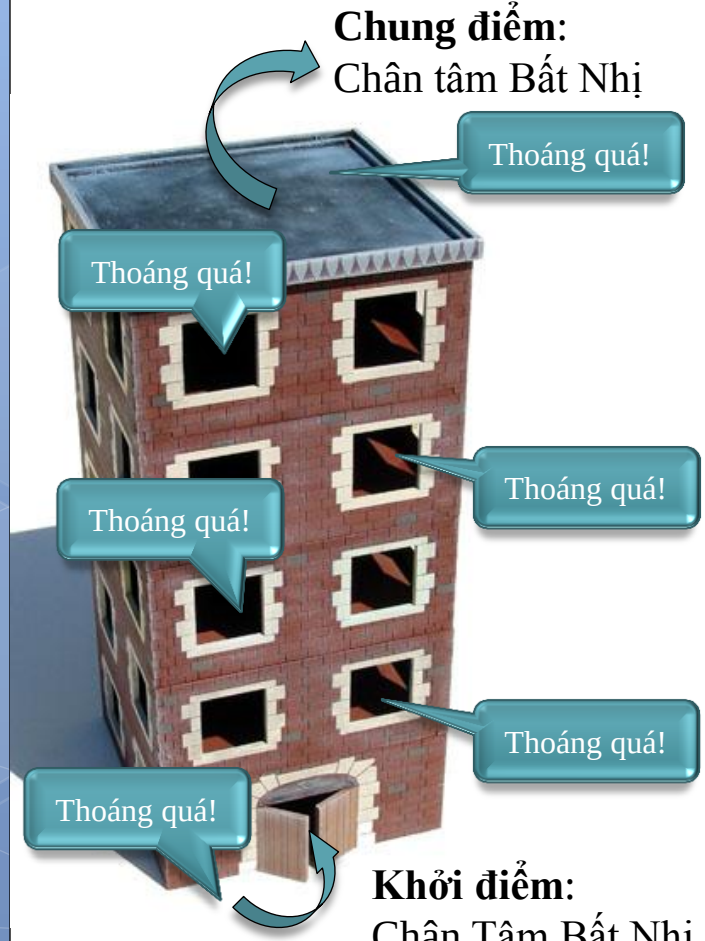
- Bản chất của Chân Tâm là được diễn tả bằng các danh từ: tinh minh, tinh tánh diệu tịnh. Chúng đều ám chỉ trạng thái là quang minh.

Sắc ấm được ví như căn phòng tối. Khi mới bước vào, dù ta mở mắt cũng thấy tối om. Đây là lúc quang minh của Chân Tâm chưa được khơi dậy, ta hoàn toàn bị bóng tối của sắc ấm ngự trị.

Khi người có mắt sáng đứng trong bóng tối một chặp lâu thì mắt quen với bóng tối, có thể thấy cảnh vật trong phòng rõ ràng. Căn phòng đó không còn tối om om đối với người đó nữa.

Khi quang minh của Chân Tâm (tâm quang) được khơi dậy chiếu soi thì tuy ở trong sắc ấm, ta sẽ không bị sắc ấm che ám nữa.

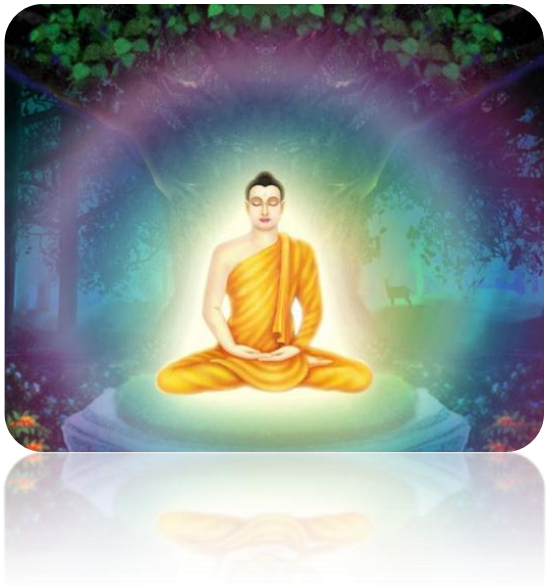
Thông thoáng trong 5 tầng lầu



- Đem cảm nhận 'I'm home!" vào trong 5 tầng lầu tức là khi ta đi vào trong mỗi phòng của 5 tầng lầu, ta cần thưởng thức không khí trong lành, sự thông thoáng của không gian, chớ đừng vội vã nhìn mỗi phòng rồi cắm đầu đi lên. Đừng nôn! Như thế thì khi đi vào mỗi tầng lầu, ta cần khẳng định rằng: "Thoáng quá!"
- Cảm nhận thông thoáng (gọi là open, openness) là một trong những nhận tri về Chân Tâm Bất Nhị.
- Kết hợp với ví dụ về 5 tầng mây thì **cảm nhận thông thoáng và quang minh là hai sự nhận tri then chốt nhất để ta xuyên qua 5 tầng *ngũ ấm***.

Bài 4 – Thực hành

Bước 1	Khẳng định: “Tôi khai mở”
Bước 2	Khẳng định: “Tôi là quang minh bất sinh bất diệt vô lượng vô biên”
Bước 3	Thư giãn và bất động
Bước 4	Thở chậm
Bước 5	Trụ vào tâm luân
Bước 6	Khẳng định: “Tôi khai mở”



Bài 4 – Thực hành

Bước 1 **Khẳng định: "Tôi khai mở"**

- Ngồi xếp bằng, mở hai tay để đầu gối
- Nhắm mắt lại, là để đóng 'cửa trần gian', mở 'cửa tâm linh'
- Để lòng lắng xuống, và hãy cảm nhận sự trầm lắng này
- Nhận tri sự biến đổi vi tế trong thân thể, vì thân ta đang từ chỗ động mà tiến vào chỗ tĩnh lặng.
- Cảm nhận một sự khai mở trong tâm thức, khẳng định rằng: **"Tôi khai mở".** 'Tôi' ám chỉ Chân Tâm, không phải là chỉ vào bản ngã 'cái tôi'

Bài 4 – Thực hành

Bước 2

Khẳng định: "Tôi là quang minh bất sinh bất diệt vô lượng vô biên"

- Hãy chú tâm vào Tâm Luân, đây là cửa ngõ của tâm linh
- Hình dung ánh quang minh từ nơi tâm luân lan tỏa ra phía trước, sau, trên dưới, khắp mười phương tám hướng

  Quang minh của tự tánh vốn sẵn có, không cần ta phải quán tưởng mới có. Sự quán tưởng ở đây chỉ là phương tiện, giúp ta chuyên tâm hướng vào Chân Tâm.
- Sau khi chuyên chú khoảng 5 phút, hình dung quang minh lan tỏa, ta hãy khẳng định rằng: "**Tôi là quang minh bất sinh bất diệt, vô lượng vô biên.**"

Bài 4 – Thực hành

Bước 3

Thư giãn và bất động

- Đem tay vào giữa; *nhẹ nhàng thư thái* là kim chỉ nam cho giai đoạn thư giãn này
- Thả lỏng từng bộ phận, từ trên đỉnh đầu xuống tới từng ngón chân
- Cảm nhận sự thả lỏng, thư thái, và từ từ bất động của thân thể
- Khẳng định rằng: **“Tôi thư giãn và bất động.”**

Bài 4 – Thực hành

Bước 4 **Thở chậm**

- Chú ý vào hơi thở chậm. Hít vào bụng phình ra chút chút. Thở ra bụng xẹp xuống chút chút. *Kim chỉ nam là thở thật nhẹ nhàng, thật vi tế.*
- Đừng chú ý vào phương hướng hơi thở đi từ đâu tới đâu, mà chú ý vào phẩm chất của hơi thở, để sao cho càng thở càng nhẹ nhàng, càng vi tế.
- Thở như vậy cho được 10 tới 15 phút; xong cảm nhận xem hơi thở có chậm lại chưa, bằng cách xem trong một phút ta thở được mấy lần.
- Suy nghĩ như sau: "Hơi thở là sự sống. Khi ta thở nhẹ nhàng thì cuộc sống của ta sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn."
- Khi đã thấy hơi thở nhẹ nhàng và chậm lại, hãy khẳng định: **"Tôi thở nhẹ nhàng."**

Bài 4 – Thực hành

Bước 5 **Trụ vào Tâm Luân**

- Mục đích chính của giai đoạn này là tập luyện sự chuyên chú.
- Trụ vào Tâm Luân nghĩa là chuyên tâm chú ý vào điểm giữa lồng ngực khi hít vô thở ra.
- Tránh hình dung hơi thở vô ra nơi Tâm Luân, mà giữ tâm một chỗ, trụ ngay Tâm Luân
- Hãy để tư tưởng, hình bóng trong tâm thức từ từ rơi rụng, đừng truy đuổi chúng. Chỉ giữ tâm yên ổn nơi Tâm Luân.
- Hãy tiếp tục cảm nhận sự nhẹ nhàng của hơi thở, sự thông thoáng của nội tâm. Không gấp, không vội.
- Sau 15 phút hoặc nửa giờ, khi đã cảm thấy nhẹ nhàng, thông thoáng, thì ta hãy khẳng định: **“Tôi nhẹ nhàng, thông thoáng.”**

Bài 4 – Thực hành

Bước 6 **Khẳng định: "Tôi khai mở"**

- Đây là lúc xả thiền, sau khi đã làm những bước tập luyện trên
- Rà từ trên đầu xuống tới ngón chân
- Thở ra vài hơi dài bằng miệng
- Bắt đầu quá trình động đậy thân thể: mở mắt, quay lưỡi, quay cổ, v.v... Đồng thời, khi động đậy tới bộ phần nào, hãy cảm nhận nơi đó sự khai mở, cũng như sự khai mở của tinh thần và tâm linh.
- Làm xong quá trình thư giãn, hãy mở tay ra, khẳng định rằng: **"Tôi khai mở, thông thoáng, tự tại!"**