



iM

**Thiền An Nhiên Tự Tại
Bài 5**

Chuyên chú cũng như đạp chân ga

Khi đạp vào chân ga thì xe sẽ trườn tới. Khi ta chuyên chú vào đề mục thiền quán thì thiền tập mới tiến bộ. Tất cả công phu thiền tập đều bắt đầu bằng sự huấn luyện khả năng tập trung, chuyên chú, chuyên nhất.

- **Tập trung** (concentration, 集中): Là khả năng gom tất cả vọng tưởng vào một chỗ, dồn tâm, cột ý vào một hướng
- **Chuyên chú** (focus, 專注) Là chỉ vào mức độ tập trung vào một đối tượng, thường là không tán loạn trong một thời gian dài,.
- **Chuyên nhất** (singlemindedness, 專一): Là nhấn mạnh trạng thái chuyên chú hoàn toàn không bị phân tâm vào một đối tượng nào khác, thường là trạng thái hợp nhất của đối tượng quán sát và chủ thể quán sát.



Ngừng phân tâm cũng như đạp thắng

Khi đạp vào chân thắng thì xe sẽ chậm lại và ngừng hẳn. Mỗi lần chân ta muốn đạp thắng thì phải nhấc chân ra khỏi chân ga.

Chân thắng là ví dụ cho khả năng ta ngừng sự chú ý vào *bất kỳ một cảnh giới nào không phải là đối tượng thiền quán*. Đạp chân thắng làm ta dừng lại, xả bỏ, không chạy theo cảnh giới, không truy đuổi theo những vọng tưởng, những hình bóng, cảm xúc trôi dạt lúc ta thiền quán. Thật vậy, trong tâm ta lúc nào cũng sẽ có vô vàn vọng niệm, khiến sự chú ý của ta không ngừng đi từ tâm niệm này đến tâm niệm khác, từ hình bóng này tới hình bóng khác. Do đó khi nói ‘đạp thắng’ tức là nói ta hãy **chuyển đi sự chú ý, hãy xả bỏ sự truy đuổi, ngừng sự cuốn hút vô ý thức** (mindlessness – tâm thái mà ta không tự chủ được) **vào vọng tưởng** (random thoughts).



Khi mới tu, mức chuyên chú không cao

- Khi ta mới tu thì cũng như ta mới de xe ra khỏi garage, bắt đầu lái vào đường. Nếu ngoài đường mà toàn người bộ hành như hình bên thì ta làm sao mà đạp lút ga để chạy hết tốc lực được? Trong trường hợp này thì xe ta chỉ đi chậm chậm; ta sẽ đạp thắng nhiều hơn đạp ga, và sẽ tìm đủ mọi cách để tránh đụng vào người bộ hành.
- Cũng vậy, khi ta mới tập ngồi thiền thì vọng tưởng đầy dẫy, hết như đầy khách bộ hành hoặc những vật chướng ngại trên đường. Ta phải tránh họ. Phải đạp thắng. Mức độ tập trung vào đề mục thiền quán sẽ thấp. Con đường thiền sẽ nhỏ hẹp, vì ta không thể thấy xa, không thể biết những vi diệu của cảnh thiền. Do đó lúc này là lúc ta thường nản chí, không muốn tu.



Những chướng ngại khi mới tu - 1

- Khi mới tập thiền ta thường nghe nói: “Đầu óc tôi sao đầy dẫy vọng tưởng!” Sở dĩ ta có nhiều vọng tưởng là vì **ta không có thói quen chuyên chú!** Nhiều lý do ảnh hưởng khác, như sau:
 - Ta phải thường xử dụng óc não để suy nghĩ.
 - Ta thông thường nghĩ ngợi lung tung, tán loạn; tâm tư không định hướng.
 - Ta không có thói quen chuyên chú vào một việc, và không có thói quen thư giãn con mắt, cái lưỡi là những bộ phận trực tiếp ảnh hưởng đến mức độ làm việc của tư tưởng.
 - Thân thể ta, nhất là giữa cổ với đầu, giữa cổ với thân, không thường được thư giãn, mà trái lại, có quá nhiều stress. Cách ta đi đứng, nằm, ngồi, vì không đủ thư giãn, thường tạo nhiều áp lực lên não bộ



Con bò là chướng ngại vật

➔ Đạp thẳng là ngừng lại những việc tán loạn trên.

Những chướng ngại khi mới tu - 2

- Thói quen tán loạn của tâm tưởng phần nhiều là do **thói quen xấu lúc không ngồi thiền** ảnh hưởng. Những thói xấu, tuy nhiều, nhưng chính yếu thì như sau:
 - Con mắt:** Thường say mê xem tivi, xi-nê hoặc đọc sách báo, surfing internet, mà nội dung không hướng thượng, ngược lại luân thường đạo lý.
 - Cái lưỡi:** Ăn uống không điều độ, thất thường; nhất là ăn trước khi ngồi thiền. Hoặc thường ham khẩu vị, thích ăn những thứ nặng nề, như dầu, mỡ; hoặc ăn đồ ngọt, đường trắng và những chất kích thích khác như MSG, bột ngọt, soda...
 - Cái miệng:** Thường thích nói chuyện thị phi; lãng phí thời gian trong việc hướng ngoại, tranh giành, đua đòi, nói xấu, ...



Tu cả 3 thứ để đẩy núi chướng ngại

➔ Đạp thẳng là ngừng lại những chuyện trên.

Những chướng ngại khi mới tu - 3

- Đôi khi chướng ngại khi mới tu là những tâm lý và mặc cảm tội lỗi khiến tâm ta dần co không thể nào an định. Những việc ấy:
 - Do ta đã trót phạm nhiều điều trái ngược luân thường đạo đức.
 - Hoặc do ta đã trót làm những việc ích kỷ, tổn hại tha nhân.
- Đức Phật dạy rằng những việc hủy phá hạnh phúc của chúng sinh như: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, dối trá, hưởng thụ rượu chè cờ bạc, đều là những việc không làm ta yên ổn. Do đó, khi tập ngồi thiền ta nên **tận lực sám hối** những việc đã làm tổn hại đến 5 việc trên; nên thay đổi lối sống và nếp suy nghĩ để dễ dàng nhiếp tâm. Và lại, mục đích của việc ngồi thiền là để tâm linh ta không ngừng khai mở, không ngừng tiến hóa, nên chi sự thay đổi lối sống là tất yếu, cần thiết.



Những việc ta làm trái với đạo đức và lương tâm sẽ tạo nên chướng ngại cho đường tu

➔ **Đạp thắng là ngừng lại những chuyện trên, hết lòng sám hối.**

Huấn luyện để xả bỏ tâm truy đuổi

- Khi chưa mở máy, lái xe ra khỏi garage, thì đương nhiên ta chưa cần đạp ga hay đạp thắng. Đạp ga (tăng tốc), và đạp thắng (giảm tốc) là hai việc đối nghịch nhau, nhưng hỗ trợ cho nhau.
- Khi đạp ga, thì ta không cần đạp thắng: Cũng như khi chuyên chú, thì bản thân sự chuyên chú sẽ giúp ta buông bỏ tất cả những thứ vọng tưởng, buông xả những truy đuổi theo huyễn cảnh.
- Khi gặp chướng ngại, ta rời chân ga, giảm tốc, đạp mạnh chân thắng: Chướng ngại là ví cho sự chập trước vào cảnh giới, huyễn cảnh. Một khi ta chập trước vào huyễn cảnh, thì ta sẽ quên chú tâm vào đề mục thiền quán (chân ga bị rời ra) mà chỉ chú tâm vào huyễn cảnh ấy (xe vẫn lao tới trước, dù chân ga rời ra). Do đó ta cần buông xả sự truy đuổi vào huyễn cảnh, (đạp thắng), để quay về chuyên chú vào đề mục thiền quán (trở lại đạp vào chân ga).
- **Sự huấn luyện để có khả năng và nhận định lúc nào đạp thắng** là sự huấn luyện quan trọng nhất trong quá trình lái xe. Cũng vậy, sự huấn luyện để có **khả năng xả bỏ sự truy đuổi vọng cảnh và vọng tưởng** là sự huấn luyện đứng đầu trong mọi huấn luyện thiền tập.

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

Thở nhẹ

Thở chậm

Bước 5 Trụ vào tâm luân

Bước 6 Khẳng định: “Tôi khai mở”

- Trong bài này (bài 5), phương pháp ngồi cũng giống như bài trước (bài 4), chỉ có bước 4 là có sự phân tích rõ rệt về thở chậm và thở nhẹ.

Bước 4

Thở chậm

Thở nhẹ

Thở chậm



- Chuyên chú vào sự thở chậm. Chia làm 2 phần: Phần thở nhẹ và thở thật chậm.
- **Thở nhẹ (gentle breathing):** Tức là thở thật vi tế, như có như không; thở làm sao để ta cảm nhận sự nhẹ nhàng của hơi thở và của thân thể.
- **Thở chậm (slow breathing):** Tức là thở thật chậm; khoảng từ 5 tới 10 hơi thở trong một phút là tốt. Nếu thở được dưới 5 hơi thở trong một phút thì thật xuất sắc.
- Việc thở chậm cần có thời gian để tập luyện, từ từ khiến phổi và não bộ thích ứng với mức độ thở chậm và với lượng oxygen ít ỏi mà hơi thở mang vào não. Do đó *không nên ép phải thở thật chậm ngay mà phải từ từ, mỗi lần ngồi, thở chậm một chút xíu thôi*. Đồng thời nên tập yoga, tai-chi để thay đổi lòng ngực và cách thở, giúp cho hơi thở được chậm lại dễ dàng hơn.