

Công thứ nhất

Khi học tu thiền, chúng ta phải biết mình cần rèn luyện điều gì. Qua những bước chúng ta đã học thì mình nhận ra rằng mẹo vặt (tip) đầu tiên và quan trọng để luyện là sự chuyên chú hay focus.

Càng rèn luyện thì khả năng chuyên chú của mình càng cao. Sự tập trung chuyên chú cao nghĩa là sao? Làm sao biết đó là sự tập trung và chuyên chú? Và làm sao mình biết là nó càng ngày càng cao?

Tập trung chuyên chú có nghĩa là gì? Có nghĩa là đem tâm thức của mình dồn vào một đối tượng.

Công thứ nhất

- **Mặt:** từ từ thả lỏng mặt ra.
 - **Mắt:** nhắm lại và từ từ thư giãn tròng mắt ra, không động đậy.
- Khi đó là ta bắt đầu chuyên chú, dù rằng rất ngắn, chỉ vài giây thôi.
- **Sau đó, đến lưỡi:** hạ xuống, đừng động đậy.

Tiếp tục như vậy đến từng phần của cơ thể, tay, bụng, ngực, eo, hai bắp đùi,... đó là những sự chuyên chú rất nhỏ. Khi chuyên chú như vậy, chúng ta phát giác ra là tâm mình không nghĩ đủ thứ chuyện, ngừng được sự loạn tưởng trong đầu.

Mình chỉ lắng nghe theo lời hướng dẫn và làm theo.

Làm theo lời hướng dẫn

Thì ra sự lắng nghe và làm theo lời hướng dẫn là bước đầu của sự tập trung, sự chuyên chú. Và mình được hướng dẫn liên tục chuyên chú vào từng điểm khác nhau trong cơ thể.

Từ chỗ tâm đang tán loạn, nghĩ đủ thứ chuyện, đi tới chỗ bắt đầu phát triển khả năng gọi là tâm thức chú ý. Tâm thức của chúng ta biết, nhưng

không chú ý. Bây giờ mình phải làm sao chú ý. Sự chú ý đó ban đầu rất mau, 20-30 giây. Và mình phải huấn luyện cho sự chú ý có thể kéo dài ra 1 phút, 2 phút, 5 phút, 10 phút, 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ. Khả năng đó, gọi là khả năng thiền định. Khả năng này không phải trong một ngày mà có được, mà cần nhiều buổi tập luyện.

Nhưng khi mình làm theo sự hướng dẫn thì vô hình trung mình bắt đầu đi vào con đường chuyên chú. Và khi ngồi một hồi rồi, mình sẽ nghe lời hướng dẫn: *các bác hãy ngồi và cảm nhận sự bất động*. Thì quả thật mình cảm nhận sự bất động, Nhưng, sự chuyên chú không biết là nó biến đi đâu mất rồi. À, thì ra, mình cần phải tiếp tục chuyên chú.

Thế, bây giờ làm sao mình tiếp tục chuyên chú?

Mẹo vặt: chú ý tới tâm luân (điểm giữa xương ức).

Sự chú ý đó, trong nhà Phật, gọi là an trụ.

An: nhẹ nhàng vô cùng, không mạnh bạo.

Trụ: sự chuyên chú của mình bây giờ nằm yên một chỗ, không đi đâu cả.

Tiếng Anh dịch là dwell, tiếng Việt gọi là trụ, tiếng Tàu cũng gọi là trụ.

Nhưng nếu mình dịch ra tiếng Anh là sit, ngồi trên đó, thì nó nặng nề quá.

Trụ có thể gọi là mình dính vào đó, dính vào điểm tâm luân này, đừng nghĩ ngợi gì cả. Nghĩ ngợi cũng không quan trọng, ăn thua là tâm thức của mình bây giờ dính vào chỗ tâm luân, cái chỗ ở giữa lồng ngực. Dính vào đó một cách nhẹ nhàng, giữ yên thật yên như vậy gọi là trụ. Nhẹ nhẹ dính vào chứ không ngồi trên đó. Ngồi trên là hư rồi. Dù cho mình còn nghĩ cái này, cái nọ, it doesn't matter. Té ra, sự chuyên chú - dính vào đó - không bị phá hoại bởi tư tưởng, bởi hình ảnh, bởi bất kỳ cái gì.

Nhưng vì mình không biết tập trung chuyên chú, cho nên khi một tư tưởng gì đến, là mình chạy theo tư tưởng đó, mình nghĩ theo chuyện này, chuyện kia chứ mình không biết rằng sự chuyên chú, bản thân nó thì không hề bị phá hủy. Vì sự chuyên chú và tập trung đó thuộc tâm thức và sự tập trung chú ý đó, một khi được khởi động rồi, thì dù tư tưởng có chạy qua chạy về, nó không phá hoại mình được. Nó chỉ phá hoại bởi vì mình đi theo tư

tưởng đó, mình chạy theo cảm xúc này, chạy theo cái này cái kia, chứ bản thân của sự chuyên chú là một bản chất của chân tâm, của tâm thức, nó không thể bị phá hoại. Cho nên quan trọng là mình phải khởi động (activate) nó.

Khởi động bằng cách nào?

Bằng cách thả lỏng, chú ý vào mắt, lưỡi, vai, chú ý vào bàn tay, chú ý vào lưng, chú ý vào ngực, chú ý vào bụng, vào eo, chú ý vào bắp đùi, bắp chuối, v.v... chú ý như vậy một hồi rồi trở lại tâm luân.

Hãy chú ý vào tâm luân, chú ý cho đến lúc nào cảm thấy dính vào đó. Dính vào tâm luân có nghĩa là mình không nghĩ chuyện gì khác cả, không theo bất kỳ cái gì khác cả. Nó chạy thì chạy, nghĩ cái này, cảm xúc cái gì thì mặc kệ, mình dính vào tâm luân, tự nhiên mình cảm thấy cả người mình lắng xuống một cách kinh hồn và mình ở ngay trong trạng thái bất động của thân xác. Trạng thái đó gọi là **an định**.

Từ an trụ vào an định, thường thường Thầy gọi là yên định. *Tôi cảm thấy yên định.*

Biết kỹ thuật đó rất quan trọng, bác phải nắm cho được cách làm: chú ý vào điểm giữa lồng ngực, phải dính vào đó, đừng nghĩ chuyện gì khác. Muốn cho dễ hơn, mình cứ thở vô, thở ra ở chỗ tâm luân thôi.

Nếu mình chú ý vào một điểm dưới bụng, dưới rún thì không biết bao nhiêu chuyện dục vọng, chuyện buồn, những chuyện loạn xạ nổi lên, kéo mình đi. Mình nghĩ điểm trên đầu thì bao nhiêu tư tưởng sẽ chạy,... cũng không xong.

Thì ra, mẹo vặt quan trọng nhất là chú ý vào tâm luân, thở hết sức nhẹ nhàng, cứ hít vô thở ra và chú ý vào đó, lúc nào mình cũng an trụ.

An trụ có nghĩa là lúc nào tâm mình cũng dính vào đó, chứ không phải là ngồi trên đó. Mình không còn dính vào tư tưởng, không còn dính vào cảm xúc, không còn dính vào tất cả mọi chuyện, mà dính vào điểm dựa ngay

lòng ngực, thở rất nhẹ nhàng, và cảm nhận sự bất động của thân thể, đó là cánh cổng đầu tiên vào đạo.

Tóm tắt

Cổng thứ nhất vào đạo

Khởi động sự chuyên chú:

Nghe theo người hướng dẫn thiền, chú ý vào từng điểm trên cơ thể, thư giãn từ đầu đến chân.

Tập kéo dài khả năng chuyên chú:

An trụ tâm thức trên một điểm giữa tâm luân. Chú ý, dán tâm vào tâm luân, thở nhẹ nhàng, để mặc tư tưởng, cảm xúc chạy qua, không theo. Cảm nhận sự bất động của thân và an định của tâm.