Dwelling phase in meditation-1

Good morning everyone, here is the Dharma Expresso for this Saturday.

Today, I will talk about the dwelling phase of meditation. The beginners who practice for 6 months to a year should know where you are at in terms of the progress and level of your meditation practice. Let's skip the entering and exiting phases of meditation and go right into the dwelling phase.

For the beginners who are about to start the intermediate stage of meditation, please remember the following steps:

First, when we sit in meditation, we need to get to a state of complete relaxation and stillness. How relaxed and still? It is sitting motionless and calm, not moving or fidgeting. You might wonder why we need to sit still and relax? Because when we stay motionless and completely relaxed, we can be gentle. By doing so, we halt the power of our karmic force. Imagine this karmic energy is like a vehicle moving at 100 miles per hour; to change its direction, we have to reduce its speed. Similarly, we need to reduce the intensity of our karmic force. Since the karmic force and our body are inseparable - our body and actions create karma - we have to slow down and stop moving our body.

During the sitting session, we relax our tissues and muscles and affirm: "I am relaxed and still." We could also affirm: "I am serene" because our body is calm and motionless. The goal at this point is to be completely relaxed and motionless. Without attaining this state, we cannot go to the second step.

The second step is to achieve the subtle breath. Once we have reached the stillness state, we switch our focus to the breath. Our breath gradually settles down and becomes gentler.

Why do we focus on the breath? Because breathing is life, breathing is our consciousness. When breathing stops, we die. Therefore, our breath expresses our life and consciousness. When we cultivate, our consciousness becomes more profound; hence, our breathing should become subtler.

There are 3 concise stages of cultivating the breath:

- First, we should practice deep breathing. What is deep breathing? It is breathing by extending and contracting our lower abdomen instead of our chest. When we practice deep breathing, we manipulate the diaphragm, so we need to focus on the lower part of our belly. By inhaling and exhaling from the lower abdomen, your diaphragm rises and falls. That is deep breathing.

- Second, we should breathe slower. How? Instead of breathing 15 times per minute, we reduce it to 10 breaths per minute then down to 6 breaths or 4 breaths per minute. Breathing 4 times per minute is slow breathing. If you can slow down to 2 breaths per minute, you are doing great.

- Third, subtle breathing. What is subtle breathing? Subtle breathing is to breathe until you don't feel your body anymore. The body is still and motionless. Because we don't feel our body anymore, we consider it to have disappeared. That is the state of subtle breathing. We know that the body is there, but it no longer bother us. Our internal energy settles down. When we achieve this state, we affirm: "I am serene" - a profound serenity.

So the first step is to achieve relaxation and stillness, the second step is to accomplish subtle breathing.

After this stage, there are many means to transcend the subtle breath. Otherwise, we will stay at this stage forever.

Single-minded recitation of the mantra is one method of our precious bowl meditation that will help us transcend the subtle breath.

It leads us to the third step, called the unobstructed flow of the mantra. In the beginning, the flow of mantra is slow, like water dripping. Later on, it becomes nonstop but does not have to be fast. The brain controls the speed of the recitation. First, it is slow then becomes quicker, more focused then nonstop. After a while, we will reach the stage of self-mastery, there is no need to pay attention to the recitation anymore; it will flow freely. Finally, the

flow is like a ray of light in our head. Because it is a ray of light, we no longer stay with the breath and the body. The flow of mantra becomes the flow of liberation.

Why do we recite the mantra? Because its nature is the flow of liberation, the light, and transcends the body. You might think of the flow of mantra as thoughts or thought skandha, but in fact, the flow of mantra, its function, nature, mark, and manifestation, transcends the thought skandha. It is the flow of liberation, the door, and entrance to the Dharmadhatu. It is the means to enter the Dharmadhatu. This third step is vital, and we need to affirm "I am the flow of liberation."

There are still the fourth and fifth steps. For now, we need to focus on reciting the mantra and sitting still. We have to sit quietly because when we fidget, we cannot halt our karmic force. The first step is to stop our karmic hindrances, as I mentioned earlier.

If you only recite mantra without sitting motionless, then you might be cultivating to be both a saint and a demon or ghost. It means you are always stirring things up because you cannot be quiet and serene.

If you rely on focusing well but not breathing subtly then you are leading a turbulence life. Your lifestyle is very mundane, not transcendent. You cannot lead a saintly life when your breath is not subtle.

In summary, we need to combine the 3 steps when we sit in meditation. It is vital that we accomplish all 3 components. Many people think: "It is enough that I can just sit and vibrate the mantra." Not true. If you only rely on the recitation of the mantra, then you will become a "mantra master". The mantra masters can recite mantra very well and quickly and can control the ghosts and spirits but they cannot liberate themselves. They think they are in the flow of liberation, in the assembly of the saints but they are not. It is because all sainthoods begin with purifying the body, the breath, the lifestyle and not just reciting the mantra. It is the difference between a mantra master and a person who cultivates Vajrayana, Shingon Buddhism, Great Compassion mantra, or the transformation body of a Bodhisattva.

You can see that our meditation practice goes through the vital steps of relaxation, subtle breathing and transforming our karma, our life force, our activities, the way we speak, and how we express our love. Ultimately, we transcend our ordinary life to enter the life of sainthood and unite with the flow of liberation.

Please note that we have not talked about the fourth step which is to enter the flow and dis-identify with the object, and how we come in to the circle of liberation and let go of all and transcend all.

Thanks, everyone, for listening to the philosophy of meditation. The dwelling phase is essential, and there are still a lot of materials to cover. I will continue with the talk later, for now, it is enjoyable enough to practice with these three steps.

Have a beautiful and invigorating day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Trụ thiền (Phần 1)

Good morning các bác, các anh chị, đây là dharma expresso cho ngày hôm nay.

Chủ đề của ngày hôm nay là mình nói về phần trụ thiền. Những bác nào mới bắt đầu tu tập (như 6 tháng -1 năm) thì các bác biết mức tiến bộ, mức tu hành của mình như thế nào trong lúc thiền định. Bây giờ mình cắt đi phần nhập thiền và xuất thiền, mình chỉ nói về phần trụ thiền mà thôi.

Cho người mới bắt đầu đi vào trong trong phần intermediate tức là phần thứ nhất của giai đoạn thứ nhì của phần tập thiền thì các bác nhớ dùm thầy những giai đoạn như sau.

Thứ nhất khi bác ngồi thiền, bác phải làm sao đạt được sự thư giãn và bất động của thân xác của mình. Thư giãn và bất động như thế nào? Là mình ngồi và không động đậy, không nhúc nhích gì hết. Mình đừng cố động đậy và nhúc nhích gì cả. Câu hỏi đặt ra là 'lý do tại sao mình phải ngồi thư giãn và bất động như thế?'. Là vì mình ngồi mà không động đậy, thư giãn hoàn toàn thì mình mới nhẹ nhàng được. Lúc đó làm như vậy thì mình mới tạm dừng được sức mạnh của nghiệp lực. Nghiệp lực giống như chiếc xe chạy một trăm miles một giờ, bây giờ mình phải giảm thiểu tốc độ đó thì mình mới quay chiếc xe qua hướng khác được. Mình phải giảm thiểu mức độ của nghiệp lực. Nghiệp lực dính liền trong thân xác của mình, thân xác tạo nghiệp dữ lắm cho nên mình phải làm sao cho nó dừng lại, chậm lại.

Lúc ngồi, làm sao cho cơ bắp mình từ từ giãn ra. Sự khẳng định (affirmation) của mình là 'tôi thư giãn và bất động'. Nhiều khi, mình có thể có affirmation khác là sự tĩnh lặng vì con người của mình im vô cùng, lắng, không động đậy gì cả.

Cho nên mình phải ngồi làm sao đạt tới chỗ thư giãn bất động mới được, nếu mình không đạt được thì mình không thể nói bước thứ hai mình tu làm sao được.

Bước thứ hai trong lúc thiền là mình phải đạt được sự vi tế của hơi thở. Sau khi ngồi yên rồi hoặc là trong lúc mình đang ngồi yên, mình bắt đâu mình switch qua chú ý vào hơi thở, hơi thở mình từ từ lắng xuống, nhẹ lần.

Lý do tại sao mình lại chú trọng vào hơi thở? Vì hơi thở là sự sống, vì hơi thở là tâm thức. Chết rồi thì thôi chịu. Cho nên hơi thở là sự sống mà hơi thở cũng là biểu hiện của tâm thức của mình. Khi mình tu, tâm thức của mình càng lúc càng trở nên sâu sắc cho nên hơi thở của mình phải càng lúc càng vi tế hơn.

Hơi thở có 3 giai đoạn rất rõ ràng để mình tập luyện.

- Thứ nhất là mình phải tập thở sâu. Thế nào là thở sâu? Là thở mà bụng dưới của mình phình ra xẹp vào chứ không phải là ngực phía trên. Khi thở sâu thì mình vận dụng hoành cách mô (diaphragm) làm cho mình phải chú ý tới bụng dưới. Bụng dưới thở ra thở vô thì hoành cách mô của mình phồng lên xẹp xuống. Đó gọi là thở sâu.

- Thứ nhì là mình phải làm sao thở chậm. Là gì? Là mình phải thở, thay vì 1 phút 15 hơi thở, còn 1 phút 10 hơi, 6 hơi, 4 hơi. Bốn hơi thở trong một phút thì consider to be thở chậm. Tốt nữa, có thể tới 2 hơi thở trong một phút là thở cực chậm, tốt lắm.

Thế nào là thở vi tế? Thở vi tế là thở một hồi rồi mình không còn chú ý tới thân thể nữa. Thân thể như là bất động luôn, không còn động đậy nữa. Mình không thấy thân thể nữa, cho nên mình gọi là thân thể biến mất. Vi tế là phải thở tới chỗ đó: Thân biến mất luôn. Mình biết thân mình vẫn còn ngồi đó nhưng mà nó không còn bother mình nữa. Tất cả năng lượng chạy trong người mình từ từ lắng xuống, lắng xuống. Mình đạt được tới chỗ đó thì affirmation, khẳng định của mình là 'tôi tĩnh lặng'. Sự tĩnh lặng thâm sâu vô cùng.

Bước đầu là phải đạt được thư giãn bất động, bước thứ hai là đạt được hơi thở rất vi tế.

Sau khi hơi thở vi tế rồi, thông thường mình sẽ có rất nhiều phương tiện để mình vượt ra khỏi hơi thở. Chứ còn không, bác cứ ngồi đó thở vi tế thì cả đời bác không bao giờ ra khỏi hơi thở đó cả.

Một phương thức trong thiền bảo bát của mình là mình ra khỏi hơi thở bằng cách trì chú. Mình chú trọng, chuyên chú vào trì chú. Trì chú này dẫn tới bước thứ ba gọi là sự lưu chuyển tự tại của dòng chú. Lúc đầu, mình trì thì dòng chú chạy từ từ như là vòi nước mình mở từng giọt từng giọt. Sau rồi nó bắt đầu chạy miên mật vô cùng, miên mật là chạy liên tục không ngừng. Không cần chạy nhanh. Nhanh hay chậm là do tác dụng của não. Lúc đầu là chầm chậm, từ từ rồi sẽ mau lần, mau lần, chuyên chú, chuyên chú, miên mật, miên mật. Dòng chú chạy một hồi rồi, đưa tới cái gọi là tự tại. Mình không cần để ý đến nó nữa, nó sẽ chạy rất là tự tại một mình. Cuối cùng, nó sẽ trở thành như là một tia sáng trong đầu của mình, và vì nó là tia sáng cho nên làm cho mình không còn ở trong hơi thở, không còn ở trong thân xác nữa. Dòng chú trở nên dòng giải thoát.

Lý do tại sao mình trì chú đó? - Vì bản thân nó là dòng giải thoát. Bản thân nó vượt ra khỏi thân xác của mình, nó là ánh sáng. Các bác nghĩ dòng chú là tư tưởng, là tưởng ấm, thật sự ra tác dụng của dòng chú (bản tánh, tướng trạng và cũng là cái sự biểu hiện của dòng chú đó đều là ra ngoài tưởng ấm). Nó gọi là dòng giải thoát, nó cũng là thánh cổng, cửa ngõ của Pháp Giới, vì nhờ nó mà đi vào Pháp Giới được. Bước thứ 3 này rất là quan trọng, mình cần affirm, cần khẳng định: 'Tôi là dòng giải thoát'.

Mình còn bước thứ 4, thứ 5 nữa. Ngay chỗ này, bác phải trì câu chú và ngồi yên lặng. Bác phải yên lặng mới được, ngồi một hồi rồi chạy lung tung là bác không thể nào ngừng được nghiệp chướng của mình. Bước thứ nhất là ngừng nghiệp chướng của mình.

Nếu mà bác chỉ vận dụng chuyện trì chú thôi mà không chịu ngừng thân xác thì có thể là bác vừa làm ông thánh mà vừa làm con quỷ, con ma luôn, tức là làm đủ thứ chuyện náo động trời đất luôn, vì cái thân không yên lặng, không tĩnh lặng được.

Nếu mà hơi thở của bác không vi tế, nghĩa là bác ỷ là mình trì chú rất miên mật nhưng mà hơi thở của bác không vi tế thì bác sống cuộc đời rất là rough. Các sống, lối sống của bác rất là phàm tục. Hơi thở phàm tục thì không thể nào có lối sống của bậc thánh được cả.

Cho nên mình phải kết hợp cả 3 bước trong lúc mình tu ngồi tĩnh lặng. Rất quan trọng là cả 3 chuyện này đều phải làm cả. Có nhiều người nghĩ là 'tôi chỉ ngồi và tôi chỉ rung câu chú là đủ xài rồi'. Không phải như vậy đâu bác. Như vậy là bác chỉ dựa vào trì chú thôi thì bác thành 'chú sư'. Những người chú sư họ trì rất là mau, rất giỏi và họ có thể điều khiển quỷ thần được, nhưng mà họ lại không giải thoát được. Họ nghĩ là họ ở trong dòng giải thoát, trong dòng thánh nhưng mà thật sự không thể nào được. Bởi vì tất cả dòng thánh đều phải đi từ chỗ phải thanh lọc thân xác của mình, thanh lọc hơi thở, cuộc sống của mình chứ không thể nào mà chỉ có dựa vào trì chú được. Sự khác biệt giữa vị chú sư và một vị mật tu hay chân ngôn tông hay là một vị thật sự tu hành Chú Đại Bi, một vị Bồ Tát hóa thân, khác nhau vô cùng. Cho nên không thể trì chú mà thôi.

Nói như vậy rồi, các bác thấy rằng sự tu tập thiền định của mình cần đi từ chỗ, rất quan trọng, là ngồi cho thư giãn, thở cho thật vi tế, cải tạo nghiệp của mình, cải tạo sức sống, cải tạo cách của mình sinh hoạt, cải tạo cách của mình ăn nói, cải tạo cách của mình biểu hiện tình thương, mà cuối cùng, mình đạt tới sự siêu việt ra ngoài cuộc đời phàm tục, đi vào trong cuộc sống của thánh hiền, thể nhập vào trong dòng giải thoát.

Đó là mình chưa tới câu thứ tư, là nhập lưu vong sở, làm sao mà mình vào trong vòng giải thoát đó và mình quên hết, siêu việt ra tất cả mọi thứ.

Cám ơn các bác đã lắng nghe triết lý tu thiền, phần trụ thiền là phần rất quan trọng ngày hôm nay. Phần này còn dài lắm, mình còn tiếp tục nữa nhưng đại khái mình có ba bước tu là mình đã sung sướng vô cùng rồi.

Thầy chúc các bác một ngày vui sướng và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.