

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

**MUỐN
CHỨNG
ĐẠO**

**PHẢI TU
PHÁP MÔN NÀO?**

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



ĐẰNG NHƯ LẠI THIÊN TỊNH

LỜI NÓI ĐẦU

Muốn chứng đạo phải tu tập pháp môn nào?

Câu hỏi được đặt ra như vậy là có mục đích rõ ràng, khi người nào trả lời câu hỏi này là phải có kinh nghiệm tu chứng đạo. Cho nên câu trả lời này rất quan trọng, Bởi vậy người trả lời phải dẫn đo suy tư cẩn thận, chớ không nên trả lời cho lấy có, nhưng trả lời như thế nào đúng và như thế nào sai pháp, nếu trả lời đúng pháp là đem lại lợi ích cho nhiều người, còn ngược lại không lợi ích cho ai mà còn làm tai hại cho nhiều người khác nữa.

Cho nên muốn trả lời câu hỏi này thì phải cân nhắc kỹ lưỡng, vì trong đạo Phật có 37 pháp môn tu tập. Nhưng phải hiểu rõ trong 37 pháp môn tu tập này có pháp thấp cho người mới tu, có pháp cao cho người tu lâu năm, nếu người tu tập không biết chọn cho mình một pháp môn không đúng với khả năng, đặc tướng và giới luật của mình đang giữ gìn thì sự tu tập cũng hoài công vô ích.

Kính thưa quý vị! Theo kinh nghiệm tu hành của chúng tôi mà ngày nay làm chủ được sinh, già, bệnh, chết như vậy đều nhờ vào pháp môn Thân Hành Niệm.

Trong 37 phẩm trợ đạo, pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn gồm đầy đủ 37 phẩm trợ đạo của Phật giáo, ngoài pháp môn Thân Hành Niệm

không có pháp môn nào có đầy đủ 37 phẩm trợ đạo như pháp môn này.

Pháp môn Thân Hành Niệm gồm có 13 pháp, trong 13 pháp môn này được tu tập theo đặc tướng của riêng từng mọi người thì kết quả cụ thể rõ ràng thấy ngay sự giải thoát trong từng giây phút tu tập. Nhưng tìm ra pháp môn phù hợp với đặc tướng của mình thì quá khó.

Vì thế chúng tôi khéo kết hợp 13 pháp Thân Hành Niệm này trở thành một cỗ xe Thân Hành Niệm hay ít nhất cũng trở thành một căn cứ địa để giặc sinh tử luân hồi không còn xâm chiếm được thân tâm của chúng ta nữa.

Cỗ xe Thân Hành Niệm gồm có tất cả các hành động nội ngoại của thân, nghĩa là hành động tay, chân và hơi thở phải được sắp xếp như thế nào cho hợp lý khi đi, đứng, nằm, ngồi, cúi đầu, nhìn, ngó, liếc v.v...

Trong các hành động trong thân còn một hành động tự động của thân, đó là Hơi Thở, vì hơi thở là một hành động tự động của nội thân, nó rất quan trọng trong việc tu tập Thân Hành Niệm, nếu thiếu nó thì pháp Thân Hành Niệm chưa đủ. Vì thế, nó cần được sắp xếp theo thứ tự như sau thân hành nào trước, thân hành nào sau.

Khi dùng chân thì chân trái trước hay chân mặt trước đều được. Nhưng khi dùng chân trái trước thì đến khi dùng tay thì cũng phải dùng tay trái trước.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Còn ngược lại cũng vậy. khi dùng chân mặt thì cũng phải dùng tay mặt.

Nếu hành động chân trái bước rồi đến hành động chân mặt bước, khi hai chân đi được mười bước thì phải kết hợp với hai tay. Tay trái đưa ra trước mặt rồi tay phải cũng đưa ra trước mặt. Khi hai tay đều đưa ra trước mặt thì hai chân co ngồi xuống. Hai chân co lại ngồi xuống thì đưa tay trái ra sau lưng chống, rồi đến tay mặt đưa ra sau lưng chống. Khi chống hai tay xong liền hạ thân ngồi xuống. Hạ thân ngồi xuống xong thì duỗi chân mặt ra, rồi kế duỗi chân trái, khi hai chân duỗi ra xong thì co chân mặt lại theo thế ngồi xếp bằng rồi chân trái cũng co lại và gác lên chân mặt trong tư thế ngồi bán già.

Khi hai chân ngồi bán già xong thì bàn tay mặt để vào lòng bàn chân rồi kế đó bàn tay trái cũng để vào lòng bàn tay phải. Khi tư thế ngồi xong liền giữ lưng ngay thẳng. Khi ngồi xong lưng thẳng thì tiếp thở năm hơi thở ra, vô. Khi thở năm hơi thở xong thì tay trái đưa ra sau lưng chống và tay phải cũng đưa ra sau lưng chống. Khi hai tay chống xong thì chân trái duỗi ra rồi chân mặt duỗi ra. Khi hai chân duỗi ra xong liền co chân trái lại theo tư thế ngồi chồm hồm và chân mặt cũng co lại như chân trái. Khi ngồi xong liền đưa tay trái ra trước mặt và tay phải cũng đưa ra trước mặt như tay trái.

Khi đưa hai tay ra trước mặt xong liền đứng dậy, khi đứng dậy xong liền hạ tay trái xuống theo chiều dọc của thân rồi tay phải cũng hạ xuống như

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

vậy. Khi hai tay hạ xong liền đưa tay trái ra sau lưng rồi tiếp cũng đưa tay phải ra sau lưng chồng lên tay trái. Đó là một chu kì pháp Thân Hành Niệm giống như một vòng tròn bánh xe. Khi tu tập xong một vòng tròn Thân Hành Niệm thì chúng ta lại tiếp tục vòng tròn Thân Hành Niệm thứ hai chạy và thứ ba, thứ tư, thứ năm v.v...

Đó là sự kết hợp các hành động nội ngoại của thân để trở thành pháp môn Thân Hành Niệm. Khi kết hợp pháp Thân Hành Niệm như cỗ xe thì nên tu tập liên tục không bỏ phí một thời gian nào cả. Nhờ đó tâm hôn trầm, thù miên và các niệm vọng tưởng tham sân, si, mạn, nghi đều bị dẹp sạch. Khi dẹp sạch những chướng ngại pháp này thì Tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự. Đó là trạng thái tâm Vô Lậu, đây là mục đích giải thoát cuối cùng của Phật giáo đã chứng đạt.

Kính ghi

Trưởng Lão Thích Thông Lạc.



PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM

Thân Hành Niệm là một pháp môn mà chúng ta cần phải nghiên cứu kỹ lưỡng, vì nó là một pháp môn quan trọng nhất trong đời sống tu hành của chúng ta, nếu chúng ta không chịu khó nghiên cứu kỹ lưỡng thì chúng ta sẽ hối hận sau này:

- Hối hận thứ nhất chúng ta chỉ biết lí thuyết suông để khéo nói dối khiến cho thiên hạ tưởng mình tu chứng đạo.

- Hối hận thứ hai là không nắm vững các pháp hành, vì thế tu tập không có kết quả., cuối cùng chỉ uổng phí một đời tu hành mà chẳng ra gì.

Bởi pháp môn Thân Hành Niệm là pháp môn duy nhất trong 37 phẩm trợ đạo của Phật giáo để chúng ta tu tập đi đến kết quả cuối cùng là sự chứng đạo. Nếu không có pháp môn này thì chúng ta không bao giờ tu hành chứng đạo được. Vậy chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

“Tôi nghe như vậy, một thuở nọ Thế Tôn trú ở Savatthi, (nước Xá-vệ) Jetavana (Rừng Kỳ-Đà), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỳ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:

– Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hi hữu thay, chư Hiền giả! Thân Hành Niệm, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri giả, Kiến giả, bậc A-La-

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Và câu chuyện này giữa các Tỳ-kheo ấy đã bị gián đoạn.

Thế Tôn vào buổi chiều, từ thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

– Ở đây, này các Tỳ-kheo, các ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các ông bị gián đoạn?

– Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi ăn xong, sau khi đi khát thực trở về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện sau này được khởi lên: "Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hi hữu thay, chư Hiền giả! Thân Hành Niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố." Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thời Thế Tôn đến.

- Và này các Tỳ-kheo, Thân Hành Niệm tu tập như thế nào, làm cho sung mãn, như thế nào có quả lớn, có công đức lớn?"

Đó là một đoạn kinh để giới thiệu pháp môn Thân Hành Niệm và từ đây về sau Đức Phật dạy chúng ta cách thức tu tập Thân Hành Niệm.

Đọc đoạn kinh giới thiệu pháp môn Thân Hành Niệm chúng ta cảm nhận được pháp môn Thân Hành Niệm quan trọng như thế nào trong sự tu tập cầu giải thoát của chúng ta.

Muốn chúng đạo phải tu pháp môn nào?

Bởi vậy chúng ta phải cẩn thận nghiên cứu rất kỹ càng về pháp môn này để sau khi thực hành đều mang lại kết quả tốt đẹp.

Tại sao Đức Phật lại biết lấy Thân Hành làm pháp môn tu tập để dẫn đến kết quả làm chủ sinh, già, bệnh, chết?

Như chúng ta ai cũng biết mọi hành động trong thân chúng ta đều tạo ra nhân quả thiện ác, nếu do hành động thiện của chúng ta thì chúng ta hưởng phước báu, còn ngược lại hành động chúng ta tạo ác thì chúng ta phải gặt lấy những điều đau khổ.

Do xét thấy được những điều này nên Đức Phật lấy Thân Hành làm pháp môn tu tập, vì vậy mới có tên là pháp Thân Hành Niệm, tức là lấy Thân Hành làm niệm để tu tập, mà Thân Hành là niệm có sẵn rất tự nhiên trong thân của mọi người, do đó lấy Thân Hành tự nhiên làm niệm tu tập thì không bị ức chế ý thức. Còn ngược lại những người không biết vận dụng Thân Hành làm niệm nên bị ức chế ý thức, vì vậy rơi vào thiền Tướng của ngoại đạo: Không Vô Biên Xứ Tướng, Thức Vô Biên Xứ Tướng, Vô Sở Hữu Xứ Tướng và Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ.

Khi bị rơi vào các loại định Tướng này thì không bao giờ li dục li ác pháp. Cho nên tâm Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi cũng không bao giờ quét sạch được.

THỰC HÀNH PHÁP MÔN THÂN HÀNH NIỆM

Muốn chúng đạt chân lí Tâm Vô Lậu chúng ta hãy nghiên cứu kĩ pháp môn Thân hành Niệm, một pháp môn độc nhất vô nhị của Phật giáo mà không có một tôn giáo nào có. Pháp môn Thân Hành Niệm lấy thân hành làm đối tượng tu tập nhiếp tâm và an trú tâm.

Trong pháp môn Thân Hành Niệm có 13 pháp tu tập, nhưng trước khi muốn tu tập thì phải làm sao kết hợp 13 pháp này trở thành một pháp duy nhất, nhưng phải có sự tu tập kết hợp liên tục như trong kinh Thân Hành Niệm đã dạy:

“Này các Tỷ-kheo, Thân Hành Niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập”. (Kinh Trung Bộ tập I).

Theo như lời dạy trên đây thì 13 pháp này được làm như cỗ xe, được làm như căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập thì chúng ta tu tập sẽ chúng đạt chân lí không khó khăn, không có mệt nhọc. Nói thì dễ nhưng làm như cỗ xe, như căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập là phải làm sao? Làm như thế nào?

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, muốn làm được những điều này thì phải có ý chí kiên cường; phải gan dạ, phải bền lòng không được chùng bước trước mọi khó khăn, trước mọi gian nan thử thách. Đó là một công phu bằng máu và nước mắt của chính mình.

Muốn chúng đạo phải tu pháp môn nào?

Đây là một cuộc chiến đấu với giặc sinh tử, vì chúng ta không muốn làm những người nô lệ cho giặc nên phải dốc cho hết sức lực ra chiến đấu tận cùng. Một đất nước muốn dân tộc nước đó sống được độc lập tự do hạnh phúc thì toàn dân nước đó đều phải ra chiến trường chiến đấu đuổi giặc

Giặc sinh tử cũng vậy, nếu ai muốn làm chủ sự sống chết thì phải nhất định không đầu hàng, không làm nô lệ cho giặc sinh tử thì con đường tu tập mới có được kết quả tốt đẹp. Còn những người sợ khó, sợ cực nhọc, sợ chết nên bỏ cuộc không dám tu tập nữa. Những người này cũng giống như khi giặc ngoại bang sang xâm chiếm nước ta, có một số người Việt Nam chạy theo giặc làm tay sai cho chúng trở lại hại người Việt Nam. Đó là những kẻ cõng rắn cắn gà nhà mà lúc bấy giờ người ta gọi những người này là Việt gian.

Những người chiến đấu với giặc sinh tử cũng vậy có những người không chịu khó tu tập làm chủ sự sống chết, chỉ tu tập cho lấy có, thường thích sống chạy theo dục lạc thế gian, ăn ngủ phi thời, không chịu khó đi kinh hành, chỉ thích ngồi mà ngồi nhiều thì hôn trầm thùy miên vô kí sẽ tấn công, và như vậy họ ngồi giống như con gà mổ thóc. Do tâm niệm lười biếng này, có một số người trở lại chê Phật pháp. Cho Phật giáo là yếm thế tiêu cực, chớ họ đâu biết biết rằng Phật giáo là một tôn giáo tích cực trong cuộc sống để mang lại sự an vui cho mình cho người và tất cả chúng sinh.

Do hiểu biết những lời dạy của Đức Phật, chúng ta nên lưu ý qua các bài kinh mà Đức Phật giảng dạy, nhất là bài kinh Thân Hành Niệm được các Tỳ kheo trong thời

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Đức Phật khi gặp nhau thường ca ngợi pháp môn này hết mức:

“Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hi hữu thay, chư Hiền giả! Thân Hành Niệm, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri giả, Kiến giả, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố.”

Khi chúng ta có tu tập mới thấy kết quả của pháp môn này thật là vi diệu, khiến cho hôn trầm, thù miên, vô kí, ngoan không và loạn tưởng được dẹp sạch.

Bởi trong 13 pháp tu tập này, nếu chúng ta chọn lấy một pháp nào cho phù hợp với khả năng và đặc tướng của mình thì sự tu tập trước mới thấy kết quả ngay liền. Bằng không chọn kĩ sẽ tu tập sai pháp, sai đặc tướng và khả năng thì không có kết quả mà còn bị rối loạn hô hấp hay các cơ bắp, sinh ra đau nhức hay mệt mỏi và nhiều chứng bệnh khác nữa. Nhất là hôn trầm, thù miên, vô kí lại tăng trưởng nhiều hơn. Cho nên tu tập không được tu tập quá sức, phải tu tập theo thời khóa biểu của người mới vào tu viện tu tập, không nên tu tập theo những người tu tập lâu năm. Tu tập không nên tranh hơn thua với bất cứ một người nào cả mà phải tu tập trong khả năng của mình, nhất là không nên tự tăng giờ tu tập theo ý muốn của mình, không nên tự kiến giải ra cách thức tu tập mà phải theo kinh nghiệm của người đã tu tập trước làm chủ sinh, già, bệnh, chết.

Pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn đệ nhất phải giải thoát trong các pháp môn của Phật giáo, tu là có kết quả ngay liền nên Đức Phật dạy:

“Pháp Ta không có thời gian, đến để mà thấy.”

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Vì vậy, pháp tu tập có kết quả ngay liền thì phải thưa hỏi kỹ lưỡng từng hành động tu tập rồi mới tu. Pháp môn Thân Hành Niệm tuyệt vời trong lộ trình tu tập giải thoát. Vì vậy xin quý vị vui lòng cẩn thận, khi muốn tu tập pháp môn Thân Hành Niệm.

- Điều thứ nhất, quý vị nên chọn cho mình một vị thầy đã tu chứng đạo.

- Điều thứ hai, quý vị nên xin thân cận với người thiện hữu tri thức này.

- Điều thứ ba, mỗi hành động trước khi được tu tập đều được trình lên cho thiện hữu tri thức biết.

- Điều thứ tư, khi tu tập có kết quả hay không kết quả đều thưa hỏi kỹ lại với người thiện hữu tri thức.

- Điều thứ năm, khi tu tập có chướng ngại pháp gì đều phải thưa trình với người thiện hữu tri thức.

- Điều thứ sáu, khi tu tập có kết quả tốt đẹp nào thì cũng nên thưa trình với người thiện hữu tri thức.

- Điều thứ bảy, khi người thiện hữu dạy như thế nào thì tu tập như thế nấy, đừng nên tự kiến giải ra pháp tu hành mới mà lọt vào tà thiên của ngoại đạo.

- Điều thứ tám, lấy người thiện hữu làm thước đo sự tu tập của mình, đừng tự mãn cho mình tu là đúng, trong khi tu tập sai mình không thể nào biết mình tu sai mà chỉ có người thiện hữu tri thức mới biết mình tu sai.

- Điều thứ chín, khi mình tu tập sai mà người thiện hữu dạy mình sửa thì nên sửa ngay liền, không nên tu tập theo lối cũ mà phải tu tập theo người thiện hữu tri thức hướng dẫn.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

- Điều thứ mười, khi tu tập chỉ cần tu hành đúng pháp, đừng cầu mong phải đạt pháp này pháp kia, nhất là phải ngồi thiền nhập định một hai giờ hoặc biết chuyện quá khứ vị lai hoặc thị hiện thần thông biến hóa tàng hình v.v... Trong khi tu hành chỉ cần biết tâm mình Bất Động hay đang Bị Động là đủ sức tỉnh giác làm chủ thân tâm mình .

Trước khi tu tập mình phải hiểu rõ thế nào là tâm Bất Động và như thế nào là tâm Bị Động?

Một người đang giữ gìn Tâm Bất Động, có người nói xấu hoặc chửi mắng mình. Mình nghe thấy không sót một lời nói nào nhưng mình vẫn thản nhiên, đó là tâm Bất Động. Tâm Bất Động là pháp giải thoát thực tế và cụ thể của Phật giáo mà Đức Phật thường dạy chúng ta tu tập: ***“Pháp Ta không có thời gian, đến để mà thấy.”***

Thật là pháp giải thoát tuyệt vời và vi diệu, người nào tu tập có giải thoát ngay liền. Bởi vậy người có đầy đủ phước duyên mới gặp được chánh pháp này. Nếu gặp Chánh pháp này thì phải nói, đó là người đã gieo căn lành nhiều đời nên đời này mới gặp được Chánh pháp giải thoát của Phật như vậy.

Chúng ta hãy nhìn xem những người gặp được Chánh pháp và tu tập theo Phật giáo thì giống như một hạt nước trên biển cả, còn những người chưa gặp Chánh pháp của Phật như cát sa mạc trùng trùng lớp lớp không biết bao nhiêu người kể sao cho hết.

Người giữ gìn được tâm Bất Động thì khổ đau biến mất, chỉ còn lại sự thanh thản, an lạc và vô sự trong tâm. Đó là cảnh giới Cực Lạc, Thiên Đàng mở cửa. Và như vậy cảnh giới Thiên Đàng và Cực Lạc không có ở trên

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Trời, cũng không có ở trong cõi Phật mà chỉ ở trong lòng con người.

Ngược lại người nào không muốn giải thoát lìa Tâm Bất Động thì ngay đó tâm tham lam, sân, si, giận hận, phiền não nổi lên nút ngàn v.v...

Từ chỗ tâm tham, sân, si, mạn, nghi không làm chủ được nó thì muôn ngàn ác pháp bên ngoài tấn công vào thân tâm khiến tâm Bị Động. Khi tâm Bị Động thì chúng ta phải chịu biết bao nhiêu sự khổ đau. Và vì thế chúng ta đã rơi xuống các tầng địa ngục.

Cho nên địa ngục không phải ở bên ngoài hay dưới lòng đất mà ở ngay trong tâm của mọi người. Do hiểu biết như vậy nên Đức Phật dạy chúng ta hãy giữ gìn Tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự.

Đối với Phật pháp chúng ta không tu tập thì không có giải thoát, mà hễ có tu tập là có giải thoát ngay liền. Pháp của Phật là pháp rất thực tế, cụ thể như vậy, nên chúng tôi xin khuyên quý vị hãy lo tu tập cứu mình trong biển khổ sinh tử luân hồi.

Nhất là các pháp trong thế gian này đều vô thường nó sẽ không chờ đợi một ai. Hôm nay chúng ta còn gặp nhau, nhưng ngày mai hay vĩnh viễn chúng ta sẽ không còn bao giờ gặp nhau nữa.

Do biết các pháp vô thường như vậy, nên trong cuộc sống chúng ta hãy thương yêu nhau hơn, đừng tìm cách hại nhau mà nhân quả không tha thứ cho một ai, nếu thời tiết nhân duyên đến thì có trốn đâu cũng không khỏi.

Pháp Thân Hành Niệm thứ nhất

HƠI THỞ

Do tán thán, ca ngợi pháp môn Thân Hành Niệm này nên Đức Phật tùy nhân duyên và đặc tướng của mọi người mà Ngài chỉ dạy cách thức tu tập. Trước tiên muốn tu tập Pháp môn Thân Hành Niệm là phải chọn lấy hơi thở, khi tu tập hơi thở (Thân hành niệm nội) thì phải ngồi. Do ngồi tu tập nên có tám yếu tố cần phải biết như sau:

1- Tìm nơi thanh vắng, yên tịnh như rừng, núi, đồng trống vắng vẻ hoặc ngôi nhà bỏ trống v.v...

2- Ngồi lưng thẳng trong tư thế ngồi nào cũng được, nhưng lưng phải thẳng, đầu không được cúi.

3- Phải an trú chánh niệm trước mặt.

4- Chánh niệm biết hơi thở vô, hơi thở ra.

5- Chánh niệm biết hơi thở dài vô, hơi thở dài ra.

6- Chánh niệm biết hơi thở ngắn vô, hơi thở ngắn ra.

7- Chánh niệm cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, chánh niệm cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra.

8- Chánh niệm an tịnh thân hành tôi sẽ thở vô, chánh niệm an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra.

Trên đây là tám yếu tố hơi thở đầu tiên cần phải tu tập, nhưng phải giữ gìn tâm không phóng dật, siêng năng tu tập không bỏ phí giờ giấc nào cả, mỗi lần tu tập thì phải hết sức nhiệt tâm ghi nhận vào pháp tu tập chứ không phải tu tập lấy có mà phải tu tập rất kỹ lưỡng, nhưng không được tu quá sức, tu đúng với sức của mình, nếu sức của

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

mình chỉ tu tập có một phút thì nên tu tập một phút, không nên tu tập nhiều hơn, vì tu tập nhiều hơn sẽ bị rối loạn hô hấp hoặc cơ thể.

Nhờ có tu tập đúng pháp đúng sức lực của mình thì vọng niệm về thế tục tham, sân, si, mạn, nghi sẽ được đoạn trừ, khi nó được đoạn trừ thì tâm không còn khởi niệm nữa. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy nên nội tâm được An Trú, An Tọa, Chuyên Nhất, Định Tĩnh. Đó là những kết quả tu tập đúng pháp, đúng với sức lực của mình, còn nếu ngược lại tu sai thì cũng nhiều tai họa xảy ra. Cho nên khi tu tập thì nên ở gần thiện hữu tri thức. Muốn biết rõ điều này chúng ta hãy đọc kỹ lời dạy của Đức Phật thì rõ:

“Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngôi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài." Hay thở ra dài vị ấy biết: "Tôi thở ra dài." Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn." Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn." "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra." "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Đọc đoạn kinh này chúng ta biết ngay hơi thở là một pháp Thân Hành Niệm rất quan trọng trong sự tu tập giai đoạn thứ nhất để đạt được tâm An Trú, An Tọa, Chuyên Nhất, Định Tĩnh

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Chúng ta đừng nghĩ rằng: khi tu tập Hơi Thở là chỉ biết nương vào Hơi Thở ra và Hơi Thở vô. Không phải vậy, thừa quý vị.

Trong pháp Hơi Thở có 19 đề mục tu tập riêng về Hơi Thở, nhưng ở đây Hơi Thở được gọi là pháp môn Thân Hành Niệm là để cho những người đã tu tập xong 19 đề mục Hơi Thở, còn những người nào tu tập chưa xong 19 đề mục thì không nên tu tập Hơi Thở trong pháp môn Thân Hành Niệm.

Về Hơi Thở, một vị thầy có nhiều kinh nghiệm mới dám hướng dẫn tu tập 19 đề mục Hơi Thở. Nếu không có một vị thầy dạy chuyên về Hơi Thở thì không nên tự mình tu tập, vì tu tập sai Hơi Thở và không xác định đúng Đặc Tướng của mình thì đó là một sự nguy hại trên bước đường tu tập.

Người mới tu tập chỉ làm quen với Hơi Thở, chớ không thể tu tập pháp môn Thân Hành Niệm Hơi Thở được. Sau khi tu tập 19 đề mục Hơi Thở thuần thục nhuần nhuyễn thì mới nhận ra được trạng thái An Trú, An Tọa, Chuyên Nhất, Định Tĩnh.

Bởi vì người tu tập pháp môn Thân Hành Niệm là người không còn bị rối loạn hô hấp. Nếu một người chưa bao giờ tu tập Định Niệm Hơi Thở mà tu tập pháp môn Thân Hành Niệm Hơi Thở đều bị rối loạn hô hấp.

Tuy pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn nhưng gồm chung các Thân Hành. Các Thân Hành trong thân gồm có:

- 1- Thân hành do tay, chân.
- 2- Thân hành do miệng lưỡi.
- 3- Thân hành do ý thức.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Cho nên người nào tu tập pháp môn Thân hành Niệm là tu tập tất cả hành động Thân, Miệng, Ý. Tu tập tất cả hành động Thân Hành như thế nào?

Từ lâu chúng ta không quan tâm cẩn thận mỗi hành động trong thân của mình nên muốn làm một điều gì thì cứ làm, cho nên việc làm cầu thả không vén khéo thường thất bại, trong những hành động thất bại đó dù có thể đem đến sự đau khổ cho mình, cho người và cho tất cả chúng sinh mà cứ vẫn làm

Hôm nay thì khác vì từ khi biết Phật pháp thì sự cẩn thận trong mỗi hành là điều cần thiết đem đến sự bình an yên vui cho mình, cho người và cho tất cả chúng sinh.

Cho nên vì hạnh phúc cho mình, cho người và tất cả chúng sinh nên mỗi hành động của thân phải có ý tứ cẩn thận. Ý tứ cẩn thận mỗi hành động của thân tức là Tỉnh Thức trong Thân Hành. Muốn được tỉnh thức trong Thân Hành thì nên tu tập 19 đề mục Hơi thở. Xin quý vị vui lòng nghiên cứu lại pháp môn Định Niệm Hơi Thở, vì pháp môn Định Niệm Hơi Thở đã dạy phương pháp tu tập rất rõ ràng từ sơ cơ đến đạt được tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự.

Dưới đây là bài pháp dạy về Định Niệm Hơi Thở.

ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

1- Lời đầu tìm hiểu về Định Niệm Hơi Thở

Trong bài pháp Định Niệm Hơi Thở Đức Phật dạy gồm có 16 đề mục tu tập, nhưng 16 đề mục này là 16 pháp môn để tu tập đối trị 16 chương ngại pháp trong thân tâm, chứ không phải 16 đề mục này là một chuỗi pháp môn tu tập từ thấp đến cao của hơi thở. Định niệm

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

hơi thở không phải là một pháp tu tập để nhập định. Từ xưa cho đến ngày nay mọi người đều hiểu sai lầm về Định Niệm Hơi Thở, biến nó trở thành một pháp môn ức chế tâm như Lục Diệu Pháp Môn của Tổ Thiên Thai Tông.

Kính thưa quý vị! Khi mới tu tập hơi thở tức là làm quen với tất cả đề mục hơi thở. Một thời gian tu tập trong một năm thì thuần quen với mọi đề mục hơi thở thì không còn tập luyện nữa. Lúc bấy giờ người tu sĩ được chuyển qua tu tập **Tứ Chánh Cần**. Khi tu tập Tứ Chánh Cần thì phải tùy theo những chương ngại trên thân, thọ, tâm và pháp mà trích ra những câu tác ý đúng đề mục **Định Niệm Hơi Thở** thì diệt trừ những chương ngại ác pháp rất dễ dàng.

Đọc kinh sách Nguyên Thủy ai cũng biết Định Niệm Hơi Thở có 16 đề mục, nhưng khi đọc bài kinh pháp Thân Hành Niệm thì trong đó Đức Phật lại dạy thêm 2 đề mục hơi thở nữa. Nhưng khi đọc đến bài kinh giáo giới La Hầu La về hơi thở thì Đức Phật lại dạy thêm một đề mục hơi thở nữa. Như vậy Định Niệm Hơi Thở gồm có 19 đề mục hơi thở cả thảy.

Vấn đề này theo kinh nghiệm tu tập của chúng tôi, khi sử dụng hơi thở đi song song với câu pháp hướng tâm, thường chúng tôi trích pháp một câu tác ý cho phù hợp và chính xác của cảm thọ tâm hay thân để đuổi các chương ngại pháp thì kết quả các chương ngại pháp không còn tác dụng vào thân tâm một cách cụ thể và rõ ràng.

Vì thế, khi tu tập xả tâm li dục li ác pháp mà gặp chương ngại trên thân, thọ, tâm thì chúng tôi liền trích một câu pháp tác ý cho tương ứng, cho phù hợp và chính

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

xác thì ngay đó đuổi chướng ngại pháp đi liền. Câu tác ý ấy xét lại ý nghĩa thì chẳng khác gì những đề mục Định Niệm Hơi Thở. Nhờ tu tập theo đề mục hơi thở như vậy, chúng tôi dẹp trừ những chướng ngại pháp không có khó khăn, không có mệt nhọc. Cho nên thân tâm của chúng tôi luôn được bất động thanh thản an lạc và vô sự.

Định Niệm Hơi Thở là một phương pháp tu tập có kết quả lớn và lợi ích lớn cho thân tâm mà không thể lường được. Nó làm cho Tứ Niệm Xứ sung mãn thể hiện được đầy đủ bảy năng lực giác chi, tức là Tứ Thần Túc. Nếu không có những đề mục Định Niệm Hơi Thở thì khó mà Tứ Niệm Xứ sung mãn.

Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo này, có những Tỳ kheo chuyên tâm, chú tâm nhập tức xuất tức niệm (tu tập Định Niệm Hơi Thở). Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ kheo được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, làm cho sung mãn khiến Bốn Niệm Xứ được viên mãn.”

Định Niệm Hơi Thở là một phương pháp đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân tâm đem lại sự bình an cho thân tâm, nếu ai tinh cần siêng năng tu tập cho thuần thục các đề mục Định Niệm Hơi Thở, khi gặp chướng ngại, liền tức khắc dùng ngay đề mục Định Niệm Hơi Thở tương ưng thiện pháp để đẩy lui chướng ngại ác pháp đó, thì đuổi nó đi tức khắc.

Đây là một phương pháp lợi ích rất lớn cho con đường tu tập của quý vị; lợi ích rất lớn cho đời sống của quý vị; lợi ích rất lớn cho nền đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai của quý vị.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Nếu quý vị tu tập Định Niệm Hơi Thở để đẩy lui các chướng ngại trong thân tâm mà còn biết áp dụng sống đúng giới luật để chuyển hóa nghiệp ác thì tuyệt vời, quý vị quả là sáng suốt. Vì năng lực của Định Niệm Hơi Thở là một năng lực nội thân cộng thêm năng lực sức chuyển hóa của giới luật khiến cho nghiệp báo muôn đời dù cực ác đến đâu cũng đều bừng sạch gốc.

Quý vị đừng làm pháp môn Định Niệm Hơi Thở với các pháp môn Hơi Thở kiến giải của các nhà học giả như: Sổ Tức Quan, Lục Diệu Pháp Môn, Thiền Hơi Thở: Phong, Khí, Siển, Tức, Minh Sát Tuệ Phồng Xẹp, Hơi Thở Yoga v.v... Đó là những loại pháp môn hơi thở ức chế tâm, quý vị phải đề phòng, vì đó là những pháp tu tập sẽ dễ bị rối loạn hô hấp và thần kinh. Những pháp môn hơi thở này không giống pháp môn hơi thở của Phật chút nào, xin quý vị lưu ý.

Bởi vậy, pháp môn Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn tối cần thiết cho người tu tập theo đường lối Phật giáo, nó giúp cho giúp cho quý vị tu tập pháp môn Tứ Chánh Cần: ngăn ác, diệt trừ ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp như một trợ lý văn phòng đắc lực. Nhờ có tu tập Định Niệm Hơi Thở quý vị mới thấy kết quả ngay liền làm chủ cuộc sống của quý vị một cách hiệu quả vô cùng chính xác, đem lại cho bản thân, gia đình và xã hội bình an hạnh phúc mà loài người hằng mơ ước.

Biết pháp môn Định Niệm Hơi Thở lợi ích lớn như vậy nên chúng tôi ghi chép ra thành tập sách mỏng để làm sách gối đầu nằm, xin quý vị xem đây là một báu vật vô giá mà Đức Phật đã ban cho nhân loại với những danh từ mộc mạc đơn sơ mà Đức Phật thường nhắc đi nhắc lại nhiều lần: "Kết quả lớn, lợi ích lớn." Nhưng mọi người

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

không ngờ là một kết quả và lợi ích to lớn thật sự như vậy cho đời sống loài người.

Ghi chép thành tập sách này chúng tôi ước nguyện cho mọi người may mắn gặp được sách này để tự cứu mình thoát ra muôn vàn sự khổ đau của kiếp làm người.

Sau cùng, nếu tập sách này đến tay quý vị có điều chi sơ sót xin quý vị bỏ qua hay chỉ cho chúng tôi biết, để kì tái bản tới sẽ bổ sung được đầy đủ hơn. Xin chân thành cảm ơn quý vị.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Kính ghi

Chơn Như ngày 24 - 8 - 2006

2- Giới thiệu Định Niệm Hơi Thở

Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn tuyệt vời. Trước khi muốn tu tập pháp môn này quý Phật tử nên chọn một nơi thanh vắng và yên tĩnh, ít có người qua lại. Khi chọn được xong chỗ ngồi, quý vị ngồi xuống, ngồi kiết già hoặc bán già đều được cả, phải giữ gìn lưng thẳng, quay mặt vào vách, hay gốc cây, hai mắt nhìn xuống chót mũi, không nên nhắm mắt. Khi tư thế ngồi xuống xong, thân yên ổn thì quý vị bắt đầu hít vào một hơi thở chậm chậm và dài. Khi nào hít vào hết sức hít thì quý vị lại thở ra cũng chậm chậm nhẹ và dài. Khi thở ra hết thì quý vị trở lại hơi thở bình thường, kèm theo pháp tác ý hướng tâm: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”** Khi thở đúng 5 hơi thở thì quý vị lại nhắc tâm: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”** Rồi lại tiếp tục thở bình thường như trên. Khi thấy hơi thở ra vào đều đều, tâm gom tại nhân trung thì quý vị cứ tiếp tục tu tập vừa tác ý vừa hít

thở cho đến tu tập như vậy được 30' mà không có một niệm nào xen vào, thì đó là kết quả thứ nhất của sự nhiếp tâm trong hơi thở. Khi tu tập được 30' không có một niệm nào xen vào trong hơi thở thì không cần phải tác ý câu: ***“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*** nữa, mà phải nhắc bằng những câu khác để xả tâm mình trong khi đang thở.

Thí dụ nhắc tâm bằng câu: ***“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”*** rồi quý vị thở 5 hơi thở. Sau đó lại nhắc tâm: ***“Quán li sân tôi biết tôi hít vô, quán li sân tôi biết tôi thở ra”***, rồi thở tiếp 5 hơi và tác ý nhắc tâm: ***“Quán li si tôi biết tôi hít vô, quán li si tôi biết tôi thở ra”***, rồi quý vị cứ tiếp tục 5 hoặc 10 hơi thì một lần hướng tâm tác ý như sau:

“Quán đoạn dứt tâm tham, tôi biết tôi hít vô, quán đoạn dứt tâm tham tôi biết tôi thở ra.”

“Quán đoạn dứt tâm sân, tôi biết tôi hít vô, quán đoạn dứt tâm sân tôi biết tôi thở ra.”

“Quán đoạn dứt tâm si, tôi biết tôi hít vô, quán đoạn dứt tâm si tôi biết tôi thở ra.”

Như thế, cứ cách 5 hơi thở thì một lần hướng tâm (Đừng để cho một niệm khác xen vào trong khi ta thở và tác ý). Khi tu tập Định Niệm Hơi Thở như vậy độ 30 phút thì quý vị xả nghỉ. Nếu quý vị có sức ngồi tu tập bền lâu thì cũng nên tu tập 30 phút rồi xả nghỉ, không nên tăng hơn Suốt trong ngày đêm Thọ Bát Quan Trai Giới, quý vị cứ tu tập từng hành động, trong công việc làm, hay lúc đi kinh hành, luôn luôn tu tập Định Niệm Hơi Thở kèm theo pháp hướng để xả tâm thì thân tâm quý vị sẽ được thanh thản và an lạc.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Đây là bài tham khảo thêm về Giới Niệm Hơi Thở, hơi thở ra, hơi thở vô để quý phật tử nghiên cứu. Pháp môn Giới Niệm Hơi Thở Ra, Hơi Thở Vô, nó là một pháp môn mang lại lợi ích rất lớn cho công cuộc chiến đấu với mặt trận sinh tử luân hồi của nhân quả của quý vị.

3- Giới Niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống Giới Hạnh Niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của Hơi Thở. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra là gì?

Giới đức Niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra là những lời dạy đạo đức về đời sống đạo đức của con người trong Hơi Thở tức là Chánh Kiến.

Giới hạnh Niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra là những lời dạy về Hành Động Đạo Đức thường thể hiện qua giới hành niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra như: nói, nín, tiếp giao với mọi người v.v... đều nương vào Hơi Thở Tỉnh Giác mà tiếp giao, nhớ đừng bao giờ quên Hơi Thở như vậy được gọi là Chánh Tư Duy.

Trước khi muốn tu tập về giới hành niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra thì các bạn hãy lắng nghe lời Đức Phật dạy La Hầu La. La Hầu La là người con trai duy nhất của Đức Phật. Đây là lời dạy La Hầu La tu tập Định Niệm Hơi Thở của Đức Phật: *“Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này La Hầu La, thế nào là tu tập niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?”* (Kinh Giáo Giới La Hầu La)

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Ở đây lời dạy này có những danh từ khó hiểu như: làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn. Vậy làm cho sung mãn như thế nào? Được quả lớn, được lợi ích lớn như thế nào?

Chữ sung mãn có nghĩa là đầy đủ, sung túc, tràn đầy, dư thừa không thiếu hụt. Tóm lại trước khi thực hiện nghĩa này thì phải tập an trú tâm trọn vẹn trong Hơi Thở. An trú tâm trọn vẹn trong Hơi Thở tức là biết Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra một cách nhẹ nhàng, tự nhiên, thoải mái, an lạc, đó là làm cho tràn đầy sung túc, dư thừa, không thiếu về niệm Hơi Thở.

Quả lớn là gì?

Quả lớn có nghĩa là kết quả to lớn của sự tu tập về Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra. Quả lớn còn nghĩa là kết quả của sự tu tập đạt được sự giải thoát một cách cụ thể rõ ràng, hay nói cách khác là làm chủ được sanh, già, bệnh, chết tức là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ.

Được lợi ích lớn là gì?

Lợi ích lớn có bốn nghĩa là:

1- Đời sống được an vui, hạnh phúc không có ác pháp nào làm dao động được tâm, tâm luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự, thường thân nhiên trước mọi dục lạc thế gian, mọi sự cảm dỗ vật chất, mọi ác pháp, v.v...

2- Làm chủ được tuổi già có nghĩa là khỏe mạnh quắc thước như một thanh niên cường tráng.

3- Làm chủ được mọi bệnh tật không sợ ốm đau như người thường tục.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

4- Làm chủ được sự sống chết, muốn sống thì sống, muốn chết thì chết.

5- Chấm dứt tái sinh luân hồi.

Trên đây là năm điều lợi ích lớn của kiếp sống làm người do tu tập Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra.

Vậy trước khi muốn tu tập giới hành Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra thì chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy La Hầu La: *“Ở đây này La Hầu La, vị Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngôi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô, biết thở vô, vị ấy thở ra, biết thở ra.”*

Đọc đoạn kinh này chúng ta cần lưu ý những từ sau đây: khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống, ngôi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt, tỉnh giác.

Vậy khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống là địa điểm để tu tập, có nghĩa là tìm nơi chốn yên tĩnh, vắng vẻ để tu tập Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra. Nếu địa điểm không tìm được như trên Đức Phật đã dạy thì sự tu tập về Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra rất khó khăn. Các phật tử lưu ý những lời dạy này vì nó rất cần thiết cho sự tu tập của quý vị, xin quý vị nên nhớ kĩ. Quý vị đừng cho rằng bất cứ nơi đâu tu cũng được thì Đức Phật dạy điều này để làm gì? Có quan trọng Đức Phật mới dạy như vậy. Đừng nghe theo những nhà Đại Thừa và Thiên Tông. Họ chỉ nói suông: *“Bất cứ chỗ nào tu cũng được, tu trong bốn oai nghi, tu trong công việc làm.”* Lời nói này đi ngược lại lời dạy của Đức Phật.

Ngôi kiết già là gì?

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Ngồi kiết già là tư thế ngồi xếp bằng tréo hai chân đan vào nhau. Đó là tư thế ngồi của người tu thiền định. Tư thế ngồi này rất vững chắc để thân tâm dễ gom vào một đối tượng thân hành nội (hơi thở).

Ví dụ: Đi, đứng, nằm, ngồi, co tay, duỗi chân, ngược nhìn, nói, nín, ăn, nhai nuốt, hơi thở vô, hơi thở ra v.v... đều là thân hành, nhưng phải rõ tất cả thân hành của thân là thân hành ngoại, chỉ trừ có Hơi Thở là thân hành nội. Như vậy chúng ta phải hiểu rõ mới có thể tu tập được.

An trú chánh niệm là gì?

An trú chánh niệm là ở yên ổn trong niệm chân chánh. Niệm chân chánh là gì?

Trong đạo Phật có bốn chỗ niệm chân chánh:

- 1, Niệm Thân.
- 2, Niệm Thọ.
- 3, Niệm Tâm.
- 4, Niệm Pháp.

Chữ chánh niệm ở đây gồm chung có 4 niệm, như vậy an trú chánh niệm tức là an trú trong bốn niệm. Vậy an trú bốn niệm một lần có được không? An trú bốn niệm một lần là tu tập Tứ Niệm Xứ. Cho nên Tứ Niệm Xứ còn gọi là Chánh Niệm. Chánh niệm tức là pháp môn tu tập thứ bảy trong Bát Chánh Đạo. Cho nên tu tập Tứ Niệm Xứ là tu tập lớp thứ bảy trong tám lớp tu học của Phật giáo.

Khi một người tu tập xong Tứ Niệm Xứ thì có Định Như Ý Túc. Nhờ có Định Như Ý Túc nên mới nhập được Tứ Thánh Định, nếu không có Định Như Ý Túc thì không bao giờ nhập định của Phật giáo được, vì thế các tà

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

su ngoại đạo đều nhập định, nhưng định ấy không phải là Chánh Định của Phật giáo mà của tà đạo bàng môn.

Người tu hành theo Phật giáo phải rõ Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo chia làm ba cấp tu học:

- 1- Cấp Giới Luật
- 2- Cấp Thiền Định
- 3- Cấp Tuệ Tam Minh.

Cấp Giới Luật gồm có bốn lớp học Giới Luật:

- 1- Chánh Kiến
- 2- Chánh Tư Duy.
- 3- Chánh Ngữ
- 4- Chánh Nghiệp.

Cấp Thiền Định gồm có hai lớp:

- 1- Chánh Tinh Tấn (Tứ Chánh Cần).
- 2- Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ).

Cấp Tam Minh gồm có Tứ Thánh Định:

- 1- Sơ Thiền.
- 2- Nhị Thiền.
- 3- Tam Thiền.
- 4- Tứ Thiền.

Con đường tu tập của Phật giáo có ba cấp: Giới, Định, Tuệ ai ai cũng biết, nhưng mỗi cấp đều có pháp môn tu tập rất rõ ràng, nếu chúng ta không dựa vào Ba Muoie Bảy Phẩm Trợ Đạo thì chúng ta chẳng biết pháp nào tu tập.

Cho nên người nào muốn tu tập thì phải theo Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo mà tu tập. Chính xét Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo mà chúng ta biết kinh sách Đại Thừa và Thiên Tông không phải là kinh sách của Phật giáo mà đó là kinh sách chịu ảnh hưởng của tư tưởng Khổng giáo

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

và Lão giáo của nước ngoài. Vì thế người tu theo Phật giáo Đại Thừa không bao giờ làm chủ sinh, già, bệnh, chết được.

Dù Đại Thừa Bắc Tông hay Phật giáo Nguyên Thủy Nam Tông mà lấy pháp môn Tứ Niệm Xứ tu tập hay dạy người mới tu. Đó là những người chưa có kinh nghiệm tu hành trên pháp môn Tứ Niệm Xứ. Bởi vậy khi đến trường thiền của các sư Nam Tông Miến Điện thấy cách thức hướng dẫn phật tử tu tập Tứ Niệm Xứ là biết ngay các sư thầy này chưa hiểu biết pháp môn Tứ Niệm Xứ là pháp môn thứ mấy trong Bát Chánh Đạo, cho nên mới dám dạy phật tử tu như vậy. Nhận xét điều này chúng tôi biết ngay các sư Miến Điện Nam Tông chưa thông suốt pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Tứ Niệm Xứ là pháp môn tu tập trong lớp thứ bảy của Bát Chánh Đạo, vậy mà người mới tu tập đem ra dạy, thật là các sư thầy chưa có kinh nghiệm tu hành chút nào cả, chỉ ở trên kinh sách chữ nghĩa mà dạy tu tập, vì thế lấy bốn chữ Thân, Thọ, Tâm, Pháp trên thân mà tu tập biến Tứ Niệm Xứ trở thành pháp môn ức chế ý thức. Đức Phật không có dạy ức chế ý thức cho hết vọng tưởng mà dạy li dục li ác pháp để tâm bất động, thanh thân, an lạc và vô sự. Như vậy rõ ràng Phật dạy tu tập khác, các thầy tổ dạy tu tập khác. Do tu tập sai khác như vậy nên không ai tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết được.

Cho nên cũng tu tập Tứ Niệm Xứ mà Đại Thừa và Nguyên Thủy Nam Tông không làm chủ sự sống chết

Ngoài bốn niệm: thân, thọ, tâm, pháp còn có niệm nào khác nữa không?

Trên Thân gồm có hai niệm:

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

- 1, Thân hành niệm nội..
- 2, Thân hành niệm ngoại.

Trên Thọ gồm có ba niệm:

- 1, Niệm thọ lạc..
- 2, Niệm thọ khổ.
- 3, Niệm thọ bất lạc bất khổ.

Trên Tâm gồm có hai niệm:

- 1- Niệm tịnh.
- 2- Niệm động.

Trên pháp gồm có hai niệm:

- 1- Niệm thiện.
- 2- Niệm ác.

Ở đây, bài pháp này Đức Phật đang dạy La Hầu La về Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra, vì thế chánh niệm ở đây phải hiểu là Thân hành Niệm nội, tức là Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra. Vậy an trú chánh niệm trước mặt tức là an trú hơi thở vô, hơi thở ra ở trước mặt.

Tỉnh giác nghĩa là gì? Tỉnh giác nghĩa là biết rất rõ ràng từng chi tiết nhỏ, biết rất kỹ lưỡng, biết không có mờ mịt một chút xíu nào cả. Ở đây chúng ta nên hiểu Đức Phật dạy La Hầu La phải biết rất kỹ từng Hơi Thở Vô, từng Hơi Thở Ra.

Người giữ gìn giới hạnh Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra có nghĩa là tu tập an trú trong Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra phải biết rất rõ ràng, không được để quên, để mất, để mờ mịt Hơi Thở vô ra.

Vì tâm chúng ta hay quên (vô kí) nên phải dùng pháp tác ý dẫn tâm tỉnh giác mãi mãi làm cho tâm sáng suốt thấy biết rất rõ ràng từng Hơi Thở vô, ra. *“Hít vô tôi*

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.” An trú được trong Hơi Thở là đạt được căn bản về phương pháp tu Định Niệm Hơi Thở.

Để thực hiện giới hành này chúng ta nên theo lời Đức Phật dạy Tôn giả La Hầu La mà tu tập như sau:

Trước tiên chúng ta tìm nơi vắng vẻ, yên tịnh, rồi tập ngồi kiết già lưng thẳng, sau khi tập ngồi kiết già lưng thẳng được có nghĩa là ngồi trên chân mà không thấy khó chịu, hoặc đau hoặc tê chân chừng nửa tiếng đồng hồ. Khi ngồi được nửa tiếng đồng hồ yên ổn thì mới đặt niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra trước mặt và tác ý như sau: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Khi tác ý xong câu này ta truyền lệnh: **“Hít”**, truyền lệnh xong ta mới hít vô, tỉnh giác rất kỹ theo Hơi Thở vô. Sau khi Hơi Thở vô hết ta truyền lệnh **“Thở”**, khi truyền lệnh xong ta mới thở ra và phải sáng suốt tỉnh giác theo Hơi Thở ra. Cứ như vậy mà tu tập 1 phút. Nếu tu tập 1 phút sức tỉnh giác rất tốt không quên Hơi Thở nào, có nghĩa là trong một phút không bao giờ ta quên Hơi Thở, mà cũng có nghĩa là trong một phút không có một niệm vọng tưởng nào xen vào được.

Nếu một phút tu tập tốt, ta tăng lên 2 phút, rồi 3 phút, rồi 4, 5 phút. Sau khi đạt được 5 phút rất tỉnh giác Hơi Thở ra vô, ta tăng 6, 7, 8, 9, 10. Sau khi tăng lên 10 phút ta xét xem lại toàn bộ cơ thể có xảy ra trạng thái gì không ?

Ví dụ: nặng đầu, nặng mặt, choáng váng chóng mặt, v.v... Khi có những trạng thái như vậy xảy ra thì nên báo cho Thầy biết để kịp thời sửa lại cho đúng cách tu tập

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

để không bị ức chế tâm khiến thân không rối loạn cơ bắp và thần kinh, v.v...

Trong giới hành về hơi thở vô, hơi thở ra có 19 đề mục tu tập. Mười chín đề mục Định Niệm Hơi Thở được chia ra làm hai phần:

- 1- Bảy đề mục đầu nhiếp tâm và an trú tâm
- 2- Mười hai đề mục sau đẩy lùi các ác pháp.

19 ĐỀ MỤC ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

a. BẢY ĐỀ MỤC ĐẦU: NHIẾP VÀ AN TRÚ TÂM.

Thực hành cơ bản Định Niệm Hơi Thở

Muốn tu tập Định Niệm Hơi Thở thì phải ngồi kiết già (nếu chưa quen thì tạm thời ngồi bán già, nhưng phải tập ngồi kiết già cho được); giữ lưng ngay thẳng, không khòm, không nghiêng tới trước hay ngã sang bên phải bên trái, cũng không rướn người quá cao, chỉ giữ ở mức thoải mái mà thẳng lưng. Lúc này quý vị phải kiểm soát lưng cho thẳng sau mỗi vài phút. Đầu ngừng lên thẳng với lưng, không cúi tới trước, không nghiêng sang bên, quý vị cũng phải kiểm soát giữ đầu thẳng sau mỗi vài phút. Mắt nhìn xuống phớt thấy chóp mũi, ý tập trung ở điểm giữa nhân trung để cảm nhận hơi thở đi vào và đi ra ngang qua điểm này.

Hai tay úp trên đầu gối, hay buông thẳng trước hai ống chân, hay để ngửa chồng lên nhau tựa sát bụng đặt trên hai gót chân, để tay đâu cũng được miễn sao cho thoải mái.

Sau khi ngồi đúng thế xong, không nhúc nhích động đậy nhưng không gồng cứng cơ bắp nào, giữ yên tĩnh toàn thân ít nhất vài phút, thoải mái cảm nhận toàn

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

thân và cảm nhận hơi thở vô ra tự nhiên, lưu ý và giữ sự tự nhiên này của hơi thở.

Chuẩn bị như thế xong, quý phật tử tác ý nhắc tâm “*Mắt nhìn chóp mũi, ý tập trung ở nhân trung*”, nhắc xong thì tác ý trong khi nín thở “*Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài ; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài*”.

Nếu cảm thấy nín thở tác ý câu dài này có khó chịu thì có thể tác ý theo một trong hai câu được cắt ngắn bớt như sau và khi đã chọn ổn định câu nào thì chỉ sử dụng câu đó cho sự tập luyện, không nên thay đổi tới lui.

- “*Tôi biết tôi hít vô dài; tôi biết tôi thở ra dài*”
hay “*Hít vô dài tôi biết, thở ra dài tôi biết.*”

- “*Hít dài, thở dài.*”

Tác ý xong đếm “**Một**” rồi theo dõi Hơi Thở đi vô từ lúc bắt đầu vô đến khi ngưng thở ra. Đếm “**Hai**” cho hơi thở kế, rồi “**Ba**”, “**Bốn**”, “**Năm**”. Mỗi lần đếm số xong quý vị theo dõi hơi thở đi vô từ lúc bắt đầu vô đến khi ngưng thở ra. Đó là cách đếm số trước mỗi hơi thở.

Quý vị có thể chọn cách đếm số sau mỗi hơi thở. Cứ hít vô vừa đủ thì thở ra vừa hết, đếm “**một**”, nghĩa là một hơi hít vô và một hơi thở ra xong đếm một số. Theo dõi kỹ hơi thở từ lúc bắt đầu hít vô cho đến khi ngưng thở ra. Và cứ như thế tiếp tục đếm lên tới hơi thở thứ năm là đủ 5 hơi thở vô ra.

Sau khi đã hít thở xong hơi thở thứ năm thì quý vị nín thở tác ý lại câu tác ý đã chọn.

Thời gian tập như vậy kéo dài trong 5 phút thì nghỉ xả 5 phút, rồi tập lại 5 phút khác. Cứ như vậy mà tập luyện cho hết thời gian đã chọn, nhưng tối đa cũng chỉ

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

nửa giờ thôi, đừng lâu hơn. Trong lúc nghỉ xả giữa hai lần tập hít thở, quý vị chỉ ngồi thoải mái, không làm gì khác cũng đừng suy nghĩ gì nhiều.

Lệnh **“Thở”**, thở ra vừa hết. Đếm số **“Hai”** cho hơi thở kế, và cứ thế tiếp tục đếm tới hơi thở thứ năm, lại tác ý như ra lệnh và hít thở.

Quý vị hãy tập cho đến khi nhiếp phục được tâm. Tập thời gian chỉ 5, 10 phút thôi. Tâm bám thật kỹ từng hơi thở để an trú trong hơi thở tức là nhiếp phục được tâm trong hơi thở, niệm vào trong hơi thở. An trú có nghĩa là không một niệm nào xen vào trong khi hít thở. Hãy nhớ kỹ vậy. Luôn luôn phải giữ ý thức. Đừng để mất ý thức. Phải rõ ràng tỉnh giác.

1- Đề mục thứ nhất

“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.” Đó là đề mục tu tập Hơi Thở thứ nhất. Với người mới tu tập là để tập nhiếp tâm làm quen với Hơi Thở. Nương hơi thở để thấy tâm nghĩ ngợi gì?

Tâm Hành tức là tâm đang quán xét tư duy

Đề mục này tập trung tâm tại nhân trung giữa hai lỗ mũi, biết hơi thở ra vô tại chỗ đó chứ không được theo hơi thở vô lồng ngực và ngược lại hơi thở từ lồng ngực chạy ra. Nếu quý vị nhiếp tâm được 30’ mà không quên hơi thở tức là không có tạp niệm xen vào thì đó là quý vị đã tu tập đã đạt được đề mục thứ nhất. Khi tu tập viên mãn đề mục thứ nhất như vậy thì quý vị xem lại kết quả lúc nào cũng đạt được tâm như vậy thì nên xin thiện hữu tri thức kiểm tra hơi thở lại giúp dùm, nếu vị thiện hữu tri thức bảo đã nhiếp tâm được kết quả tốt thì ngay đó xin tu tập đề mục thứ hai của Định Niệm Hơi Thở.

Khi mới làm quen với hơi thở quý phật tử không nên tu tập nhiều mà chỉ nên tu tập thời gian ngắn từ 1 phút đến 5 phút rồi xả nghỉ 5 phút, khi nghỉ 5 phút xong lại tiếp tục tu tập 5 phút.

Bắt đầu tu tập chỉ tu tập 1 phút phải có chất lượng, tức là nhiếp tâm và an trú tâm cho được, có nghĩa là không còn có một niệm nào xen vào trong hơi thở, và lúc bấy giờ tâm quý vị chỉ duy nhất biết có hơi thở ra vào một cách nhẹ nhàng, thoải mái và dễ chịu.

Đây là quý vị tu tập đúng pháp, còn ngược lại có chướng ngại pháp, hô hấp rối loạn, tức ngược, đau đầu, hơi thở khó thở thì đó là tu sai pháp, có phần ức chế tâm và hơi thở, cần phải dừng lại không nên tu tập nữa, phải chờ thiện hữu tri thức kiểm tra lại hơi thở, chừng nào thiện hữu tri thức cho phép thì mới tu lại.

Quý vị nên biết Hơi Thở là Thân Hành nội, khi tu tập phải có thiện hữu ở một bên, có gì trục trặc người sẽ giúp đỡ cho.

Người có kinh nghiệm về Hơi Thở mới biết cách hướng dẫn, còn nếu không có người hướng dẫn thì quý vị đừng nên tự ý tu tập Hơi Thở, nó rất nguy hiểm xin quý vị lưu ý.

2- Đề mục thứ hai.

“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài.” Đề mục này là đề mục vận dụng điều khiển hơi thở, nó có mục đích là làm giảm nhẹ nơi tập trung tâm và sức tập trung rất cao để đạt được chất lượng nhiếp tâm và an trú trong thời gian tu tập sẽ không bị tạp niệm ác xen vào. Nương vào Hơi Thở dài là để xem Tâm Hành đang nghĩ gì, làm gì, đang hoạt động như thế nào?

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Đó là một phương pháp gom tâm đê nhất và cũng là một phương pháp ngồi tại chỗ phá hôn trầm thù miên vô kí một cách hiệu quả, nhưng lại rất tinh giác trên từng Tâm Hành làm gì xảy ra đều biết rất rõ.

Nếu quý vị chỉ cần nỗ lực là tâm lười biếng của quý vị chạy mất không còn ôm cổ quý vị nữa. Điều mà quý vị cần nên nhớ: Muốn tu tập theo Phật giáo thì quý vị không được tập trung tâm vào một chỗ, vì tập trung tâm một chỗ rất nguy hiểm có thể làm rối loạn các cơ và thần kinh gây ra bệnh tương, bệnh tẩu hỏa nhập ma, khiến cho quý vị giống như người mất trí. Còn ngược lại quý vị sử dụng Tâm Hành để triển khai tri kiến thì rất có lợi, nhờ đó mà tri kiến rất bén nhạy, ác pháp đến là tri kiến biết ngay liền nên ác pháp không xâm chiếm tâm quý vị được và như vậy là quý vị đã giải thoát không còn khổ đau nữa

Khi tu tập đề mục này thì nương vào hơi thở chậm và nhẹ, vì khi tác ý như vậy thì hơi thở bắt đầu thở chậm và nhẹ một cách tự nhiên, chứ không dùng các cơ vận dụng thở thật chậm và thật nhẹ, cứ để Hơi Thở tự nhiên. Nếu dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ như vậy là sai. Ở đây chỉ cần tác ý hơi thở chậm nhẹ thì tự động hơi thở sẽ thở chậm nhẹ, thì lúc bấy giờ quý vị chỉ cần tiếp tục tác ý theo đề mục đã trạch pháp câu như sau: *“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài.”*

Tác ý như vậy rồi cứ để tâm theo câu tác ý mà tu tập quan sát từng Tâm Hành một cách tự nhiên thì kết quả sẽ tốt đẹp không thể nghĩ bàn.

3- Đề mục thứ ba.

“Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn.” Đó là đề mục thứ ba của Định

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Niệm Hơi Thở, khi chúng ta muốn tu tập hơi thở ngắn thì tác ý câu này: *“Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn.”*. Đây là cách điều khiển hơi thở ngắn bằng pháp như lí tác ý.

Xin các bạn lưu ý. Do tu tập về hơi thở nên phải làm chủ được hơi thở. Muốn thở dài thì hơi thở dài, muốn hơi thở ngắn thì hơi thở ngắn. Khi nào chúng ta thở dài thở ngắn mà không thấy có sự rối loạn hô hấp đó là chúng ta đã thành công làm chủ hơi thở. Riêng về phần tu tập hơi thở này thì nên tu tập hơi thở bình thường là tốt nhất, không nên vận dụng hơi thở dài quá hoặc hơi thở ngắn quá.

Dù Hơi Thở bình thường hoặc dài hay ngắn không quan trọng. Ở đây, điều mà chúng ta cần tu tập là quan sát Tâm Hành để làm chủ tâm khi tâm muốn điều gì hay làm điều gì, nhờ đó mà chúng ta làm chủ nó mới được.

Mục đích của đề mục 2 và 3 là để tu tập vận dụng điều khiển Hơi Thở theo ý muốn của mình và cũng là để quan sát Tâm Hành bằng hơi thở dài ngắn.

Đề mục số 2 hít vô dài, hay số 3 hít vô ngắn của Định Niệm Hơi Thở, là để giữ hơi thở ổn định theo đặc tướng của mình. Sau này hơi thở có thay đổi dài hay ngắn thì không cho thay đổi, vì thay đổi Hơi Thở sẽ đưa người tu tập đến những điều tai hại, nó có thể làm rối loạn hơi thở hoặc sanh tướng tức, nghĩa là Hơi Thở Tướng, bởi vì tướng tức sẽ hiện ra, do quý vị tu tập sai ức chế ý thức khiến cho ý thức không còn khởi niệm.

Khi ý thức không khởi niệm thì ma chướng của tướng uẩn hiện ra làm rối loạn tâm trí, lúc bấy giờ quý vị không còn tu hành được gì cả, mà chỉ còn ngồi chơi tu tập

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

tri kiến Nhân Quả xả tâm mà thôi. Đó là giải pháp cuối cùng để giúp cho quý vị tu hành như người mời vào đạo tu tập Nhân Quả.

Đề mục 2 và đề mục 3 thì phải thực hiện như người thợ quay tơ, như người thợ gôm. Vận dụng hơi thở làm cho nó dài hay làm cho nó ngắn nhưng phải chạy liên tục và đều đều như người quay tơ, như người thợ gôm cho máy quay tròn món đồ gôm để tạo độ tròn chính xác không còn bị méo mó.

Người tu tập Hơi Thở cũng vậy phải tu tập phù hợp theo đặc tướng của mình, đó là để đạt được sự an ổn nhiếp tâm trong hơi thở.

Khi tập luyện đề mục thứ nhất được thuần thục, hơi thở được thông suốt không chướng ngại thì hơi thở sẽ hiện tướng khi dài khi ngắn. Nếu là hơi thở dài thì hơi thở chậm chậm đi vô, đi ra. Một phút dưới 10 hơi thở, đó là hơi thở dài. Còn hơi thở ngắn thì nó như con thoi, hít vô thở ra nhanh. Một phút trên 10 hơi thở, đó là hơi thở ngắn. Hơi thở ngắn dùng để nhiếp tâm loạn tưởng và hôn trầm v.v... thì hay nhất

Lưu ý.

Nếu quý vị thấy hơi thở dài giúp nhiếp tâm được dễ dàng, còn hơi thở ngắn lúc nhiếp được lúc không thì chọn lấy hơi thở dài để làm hơi thở chuẩn theo đặc tướng của mình. Khi quý vị đã chọn hơi thở dài xong thì nên điều khiển nó bằng câu tác ý hơi thở dài:

“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài” và để ý trên độ dài của hơi thở, chỉ quan sát theo dõi độ dài của hơi thở, không còn bám chỗ tụ điểm nữa. Cứ mỗi 5 hơi tác ý một lần.

Nếu hơi thở phù hợp với đặc tướng tức là nhiếp tâm được thì phải vận dụng cho nó đều đều như người quay tơ. Nhưng không nên vận dụng để luyện tập điều khiển hơi thở quá dài, quá chậm. Cứ giữ y theo tự nhiên bình thường độ dài hay độ ngắn của nó.

Nếu quý vị chọn hơi thở ngắn thì nên tác ý *“Hít vô ngắn, tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn, tôi biết tôi thở ra ngắn”* và cách tập luyện cũng tương tự như hơi thở dài.

Khi tập luyện đã ổn định độ dài hay độ ngắn của hơi thở rồi thì về sau này nó có thay đổi gì thì tác ý cho nó trở về hơi thở của đề mục này. Không được cho nó trở thành dài hơn cũng không được cho nó ngắn bớt. Nó phải ở trong dạng quý vị đang tập luyện và làm chủ nó.

4- Đề mục thứ tư.

“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Đây là đề mục dờn tụ điểm không còn thấy hơi thở ra vô tại nhân trung nữa. Mỗi lần hít thở cảm nhận sự rung động toàn thân. Trong pháp Thân Hành Niệm dạy: *“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra.”* Chỗ này tu tập khi nào từng hơi thở cảm nhận được sự rung động của toàn thân thì đó là kết quả của đề mục này.

“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra.” Tập cảm giác toàn thân (hay cảm giác thân hành). Đó là tập quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp khi tập luyện Bốn Niệm Xứ sau này. Đây là đề mục thứ tư của Định Niệm Hơi Thở là để chuẩn bị cho quý vị tu tập Tứ Niệm Xứ: *“Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”* tức là quan sát bốn chỗ trên thân nhưng lại

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

lưu ý Tâm Hành để là chủ tâm chớ không phải ức chế tâm cho hết niệm khởi, xin quý vị lưu ý.

Đề mục Cảm Giác Toàn Thân tập luyện hít vô cảm giác thân của mình. Khi quý vị đã có hơi thở chuẩn, đã chủ động điều khiển được Hơi Thở, đã quan sát được Hơi Thở, đã không cho Hơi Thở thay đổi, lúc bấy giờ mới qua đề mục thứ tư “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra.*” Quý vị hít vô thì cảm nhận từ trên đầu xuống tới chân; thở ra thì cảm nhận từ chân lên đầu. Nếu cảm nhận không được thì nương qua câu tác ý của Thân Hành Niệm là câu “*Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra.*” Khi hít thở thì thân có độ rung do hơi thở, quý vị quan sát, lắng nghe độ rung đó. Đừng dùng tưởng, dùng tưởng là sai. Bằng cách tác ý theo từng hơi thở để cảm nhận toàn thể thân của mình. Chủ động điều khiển thân và tâm.

Quý vị nên tác ý thế này “*Tâm hãy theo dõi từng hơi thở khắp trong cơ thể đi!*” rồi hít vô xem thử nó ra sao. Hít vô thở ra lần thứ nhất, lần thứ hai, lần thứ ba, lần thứ tư, lần thứ năm. Rồi nhắc lại câu tác ý một lần nữa. Nếu không nhắc thì có niệm khác xen vô.

“***Cảm Giác Toàn Thân***” là phải dùng ý thức điều khiển cả thân và hơi thở. Phải dẫn nó, nhiếp phục tâm để lần lần cho nó quen, sau đó mình hít vô thở ra thì thấy cảm giác rõ ràng. “*À, thân và hơi thở này phải theo dõi sát nghe!*” “*Hít vô – Thở ra.*” Cứ nhiếp ghi nói thầm trong đó. Suốt thời gian 30 phút không niệm khởi, tức là nhiếp phục được tâm. Khi cảm nhận thân mà thấy luồng hơi thở ra, luồng hơi hít vô của từng hơi thở rõ ràng rồi đó là đạt kết quả.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Mục đích của đề mục này là tập cho mình quan sát ghi nhận bất kì hiện tượng gì, cảm giác gì xảy ra tại đâu trên thân mình, dù đó là cảm thọ gì.

Quý vị nên biết: Đề mục 1, 2, 3 là những đề mục tu tập để an trú tâm vào hơi thở.

Xin nhắc lại: Tập luyện Định Niệm Hơi Thở đề mục thứ nhất là phải nhiếp phục tâm rồi an trú tâm được trong hơi thở thì quý vị thấy rõ ràng hơi thở có lúc dài, có lúc ngắn. Chừng đó mới đi qua đề mục thứ 2, thứ 3 điều khiển hơi thở dài, hơi thở ngắn theo sự an trú. An trú trong đề mục thứ 2, thứ 3 xong mới qua đề mục thứ 4 cảm giác toàn thân.

Cảm giác toàn thân có kết quả mới qua đề mục thứ 5 An tịnh toàn thân được. Phải an trú tâm cho được, phải tìm mọi cách, bằng mọi cách phải tìm cho được, làm cho tâm an trú.

Quý vị ngồi xuống thu xếp tay chân thân mình cho yên ổn, không còn chướng ngại gì. Ngồi như vậy một lúc độ 3 – 5 phút, giữ thân cho an ổn, yên lặng rồi quan sát tâm, thấy tâm cũng yên ổn, không có niệm gì hết lúc đó mới tác ý để cho tâm biết thì nó sẽ an trú vô trong hơi thở dễ dàng.

Khi làm đúng vậy thì quý vị sẽ an trú nghĩa là quý vị vào đó sẽ thấy an lạc thật sự, chứ không phải ngồi yên mà có sự an trú. An trú là có sự an lạc, một trạng thái an trú an lạc của hơi thở.

Vì thế quý vị phải tu tập có chất lượng và căn bản của những đề mục Định Niệm Hơi Thở đầu tiên, nếu tu tập thiếu căn bản không chất lượng sẽ phí công vô ích.

5- Đề mục thứ năm.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Đây là một đề mục rất quan trọng trong sự tu tập mà Đức Phật thường nhắc nhở: **“Nhiếp tâm và an trú tâm.”** Từ đề mục thứ nhất đến đề mục thứ tư là những đề mục nhiếp tâm, còn đề mục thứ năm này là đề mục an trú tâm, chứ không còn là đề mục nhiếp tâm nữa. Đề mục này rất quan trọng và lợi ích to lớn trong việc đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm và pháp. Đề mục này tu xong cũng giống như người lính đánh trận có chiến hào, vì thế tất cả cảm thọ không thể tấn công được. Đây là phương pháp làm chủ bệnh mà Tứ Niệm Xứ thường dạy: *“Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu.” “Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu.” “Trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu.” “Trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu.”* Quý vị nên lưu ý đề mục này nó rất quan trọng trong sự tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này tu tập an trú tâm vào hơi thở để diệt trừ các bệnh khổ. Khi thân có bệnh thì nó là nơi núp ẩn để chiến đấu với giặc bệnh, tử. Cho nên, ***“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*** vừa nương vào hơi thở. Hơi thở thứ nhất biết thân mình đang an ổn; hơi thở thứ hai cũng vậy; hơi thở thứ ba, thứ tư, thứ năm, cũng vậy. Nhắc câu tác ý lại một lần nữa, rồi từng hơi thở kỹ lưỡng nương vào mà cảm nhận thân an ổn. Chưa an ổn thì tiếp tục nương nó nữa, cảm nhận nữa, cứ 5 hơi thở tác ý.

An tịnh là mục đích phải đạt được của đề mục thứ 5 Định Niệm Hơi Thở trong 30 phút khi quý vị hít thở như

vậy. Lúc đầu tâm quý vị phải có thời gian để nương vào được trong hơi thở thì tướng an tịnh mới hiện ra. Bây giờ tập luyện được 20 phút thì bỗng thấy tướng an tịnh hiện ra thật sự. Đó là có kết quả. Quý vị cứ tiếp tục tập luyện riết trong những thời khóa khác thì chỉ sau 5 hơi thở là nó đã hiện ra rồi, thời gian được thu ngắn lại.

Có khi vừa mới vào tập luyện, quý vị mới nhắc *“Tâm phải bám chặt vào hơi thở nghe! Thân phải an tịnh nghe, không được mất an tịnh!”*, nhắc như vậy rồi quý vị tác ý *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*, chỉ mới 5 hơi thở thôi thì đã thấy tướng trạng an tịnh hiện ra rồi. Được nhanh vậy là nhờ khi quý vị ngồi chơi mà xả tâm nên quý vị đã được tâm an tịnh rồi, vì thế vừa vào tập luyện quý vị chỉ mới nhắc là nó hiện ra ngay.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” là đề mục làm cho xuất hiện tướng trạng thân an tịnh để đẩy lui bệnh khổ.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”, quý vị chỉ nương vào hơi thở mà tác ý như vậy, chỉ cần ngồi rồi nhắc như vậy thôi mà tướng trạng đó hiện ra, toàn thân của mình an ổn vô cùng, không có cái gì làm cho thân đau được, làm cho bất an được. Khi hít vô thì cảm nhận thân an, không bị động đây, không bị rung động thì đó là thân an; khi thở ra thì thấy tâm mình không niệm, không niệm là yên tịnh. Cứ hai trạng thái đó mà cảm nhận thôi.

Từ từ hai trạng thái an ổn đó lớn dần lên theo pháp hướng tâm tác ý. Và suốt trong khoảng thời gian từ 5 hay 10 phút mà tâm nhiếp thì trạng thái an ổn đó lớn dần lên.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Nếu nhanh thì chỉ trong 4, 5 hơi thở sẽ hiện tướng trạng thân an tịnh ra, đó là đúng rồi, được rồi. Còn khi tác ý đến 5, 10 lần nó mới hiện ra, đó là chậm, chưa được, quý vị cần tập luyện nhiều nữa.

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.” Tập luyện đề mục này là chủ động trạng thái an tịnh toàn thân. Có như vậy mới làm chủ bệnh.

Quý vị cần lưu ý: tập luyện đến đề mục thứ 5 là khi ta đã nhiếp phục được tâm trong hơi thở được rồi, có nghĩa là từ các đề mục 1 đến 4 ta đã đạt được 30 phút không niệm khởi. Lúc đó những tư niệm sẽ dẫn tâm của mình và hơi thở để chúng nhiếp vào với nhau. Lúc tập luyện đề mục 5 này ta sẽ có sự an ổn nhẹ nhẹ là đúng, chứ chưa phải sự an ổn nhiều; nếu có sự an ổn nhiều là sai, phải chấm dứt bằng tác ý bảo nó dừng lại *“An ổn này hãy dừng lại. Ta chưa cho an ổn.”* Mình phải nhắc, phải biết nhiếp phục trong hơi thở. Nếu không tác ý bảo ngưng thì sự an ổn này làm ta có một niệm khác hơn là niệm của thân hành trong hơi thở. Chỉ niệm thân hành trong hơi thở mới thật là niệm mục đích của đề mục 5.

Khi nhiếp tâm thì đã có sẵn cái an trú nên khi nhắc an trú thì nó từ từ hiện ra do mình dẫn đi. Sau khi an trú rồi thì mình được giảm hôn trầm, tức là năng lượng đã được phục hồi. Trong một thời tập luyện được hoàn toàn an trú thì nghe trong thân sung mãn lắm, xả ra không thấy đói khát, không mệt mỏi, không buồn ngủ. Khi năng lực có rồi thì quý vị phải bắt đầu dùng để li dục li ác pháp ở những đề mục 8, 9, ... của Định Niệm Hơi Thở.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Nếu trong 5 phút mà quý vị biết hơi thở vô ra nhẹ nhàng tự nhiên không thất niệm, không có tạp niệm là đủ điều kiện để thân an trú rồi. Quý vị cần tập luyện nhiều đoạn 5 phút cho nó trọn vẹn; tập luyện cho đúng cách để có chất lượng.

Từ trước tới nay quý vị cứ 5 hơi thở tác ý một lần, bây giờ tăng lên 10 hơi thở mới tác ý và xem thử trong thời gian 10 hơi thở có niệm nào xẹt vô không; rồi lần lần tăng lên cho tới 5 phút tác ý một lần. Phải lấy tiêu chuẩn 5 phút và bắt đầu lấy thời gian 10 hơi thở tác ý, rồi 20 hơi thở tác ý,... cho đến 40, 100 hơi thở tác ý. Cứ trong khoảng thời gian số hơi thở đó không thất niệm là đạt được của thời gian đó. Đến khi quý vị đạt được kết quả của thời gian 5 phút không thất niệm là đã an trú được rồi, trạng thái an trú sẽ xuất hiện ngay. Rồi tăng dần tập luyện kéo dài tới 30 phút. Thế là thành công.

Nhưng coi chừng tăng quá sức sẽ bị hôn trầm. Phải tập luyện ở mức độ vừa sức cho thuần thục, cho sung mãn năng lượng để khỏi bị hôn trầm vì mất sức.

Muốn được an trú lâu dài thì phải biết cách tập luyện để sự an trú kéo dài hơn. Phải xem trong khoảng thời gian nào được an trú, rồi khi nào thấy nó bắt đầu lui dần, lúc đó phải sử dụng pháp Như Lí Tác Ý nào đã được an trú khi vào để tác ý lại, không cho nó lui. Phải nhớ kỹ pháp mới tập luyện có kết quả, không nhớ kỹ thì không biết đường vào.

Trong khi tập luyện Định Niệm Hơi Thở nếu hôn trầm tới thì quý vị đứng dậy đi nhưng vẫn tập hơi thở giống như khi đang ngồi. Tuy nhiên khi đó tâm quý vị bị phân ra vừa biết hơi thở mà cũng vừa biết bước đi. Quý vị phải tập như thế nào để tâm chỉ biết một hành động hơi

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

thở thôi, chứ không để nó vừa biết bước đi mà cũng biết hơi thở.

Khi đứng dậy đi, quý vị phải tác ý “*Tâm phải biết hơi thở, không được biết bước đi!*”, rồi mới tập trung vào hơi thở. Khi tập trung thì chỉ biết hơi thở vô ra, và nhìn ra ngoài là đúng, mà tâm thì vẫn gom ở nhân trung. Hãy nhìn tới trước trên đường đi kinh hành một khoảng độ 2 thước, nhưng tâm hoàn toàn tập trung vào hơi thở. Cứ mỗi lần thấy tâm bị phân ra vừa biết hơi thở, vừa biết bước chân đi thì nhắc câu tác ý để nó quay trở về với hơi thở.

Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn mà Đức Phật trang bị cho ta để đẩy lui các chướng ngại pháp. Cho nên đề mục 5 “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*” là cách đẩy lui chướng ngại của thân; đề mục 7 “*An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra*” là cách đẩy lui chướng ngại của tâm; còn đề mục 18 “*Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra*” là cách đẩy lui tâm si, đẩy lui sự buồn ngủ, đẩy lui trạng thái lười biếng.

Do đó phải tập chuyên cần cho đến khi có kết quả thực sự của những đề mục này thì có lợi ích rất lớn cho con đường tập luyện.

Khi thân mình có cảm thọ khổ gì thì dùng đề mục thứ 5 tu tập đã kết quả thuần thực để đẩy lui. Thí dụ sắp có cái nhọt ở đây thì nó có những cảm giác báo động trước. Người tập luyện biết từ khi nó chỉ mới báo động. Ở giai đoạn này đẩy lui bệnh tật dễ lắm, chứ khi nó đã tập trung nặng nề thì khó khăn nhiều, có khi không đẩy lui được. Người tập luyện có cảm giác rất vi tế, trong thân

sắp sửa có bệnh gì đó đang ủ, đang hình thành, 3, 4 ngày nữa mới phát ra, thì ngay bây giờ đã nhận ra được. Khi nhận ra được như vậy quý vị dùng đề mục thứ 5 tác ý *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”* thì sau đó có lực đẩy chướng ngại pháp đó đi. Khi đó chưa phải là bệnh, chỉ mới mầm bệnh nên sử dụng pháp đẩy lui được khỏi bệnh dễ dàng, do quý vị đã biết ngừa trước rồi, cho nên sự đuổi bệnh nhẹ nhàng hơn, dễ hơn.

6- Đề mục thứ sáu.

“Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra.” Đề mục này là đề hướng dẫn chúng ta ý thức nhận xét sự hoạt động của tâm theo từng hơi thở ra vô chứ không phải biết hơi thở ra vô bình thường. Do đó mỗi lần hít vô hay thở ra chúng ta đều lắng nghe tâm đang có niệm hay không niệm và niệm ấy là niệm mang ý nghĩa gì. Khi tâm có niệm là biết ngay niệm tâm đó đang có ý muốn gì. Trong khi tu tập lắng nghe tâm nói gì theo từng hơi thở nếu thấy tâm lặng lẽ bất động không một niệm mang ý nghĩa nói gì xen vào trong suốt 30’ hay 01 giờ là chúng ta đã đạt được kết quả tu tập tâm lặng lẽ về đề mục này. Nhưng đề mục này mục đích không phải cảm nhận sự lặng lẽ của tâm mà cảm nhận sự hoạt động của Tâm Hành.

Tâm hành tức là sự tư duy của tâm, vì tâm hay nghĩ ngợi điều này việc kia nên gọi là Tâm Hành. Cho nên “Cảm Giác Tâm Hành” là cảm nhận từng sự tư duy của tâm chứ không phải cảm nhận sự lặng lẽ của tâm, nhưng trong đó biết rõ có lúc tâm lặng lẽ nhưng có lúc tâm không lặng lẽ.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Như vậy đề mục này dạy rất rõ là nương theo hơi thở ra mà thấy tất cả sự hoạt động của tâm, tâm muốn gì hay tâm làm gì đều biết rất rõ không bỏ sót một hành động nào của tâm. Chỗ này mọi người đã hiểu sai là dùng ý thức tập trung tâm vào hơi thở ra để ức chế ý thức khiến cho ý thức không khởi niệm. Khi ý thức không khởi niệm là họ cho mình tu tập thành công. Đây là sự hiểu biết về pháp môn tu tập hơi thở hết sức sai lạc, mong rằng quý vị hãy cố gắng đừng hiểu sai tất cả các đề mục về Hơi Thở là nhiếp tâm trong Hơi Thở là không niệm. Chính không niệm là một tai hại rất lớn trong sự tu tập giải thoát theo Phật giáo.

Cảm nhận Tâm Hành tức là làm chủ tâm, điều khiển tâm làm cho tâm luôn luôn sống trong thiện pháp và không bao giờ để tâm tư duy suy nghĩ những điều ác được.

Khi hiểu biết lời dạy này áp dụng vào sự tu tập thì chỉ có ý thức xả tâm. Ý thức xả tâm tức là Cảm Nhận Tâm Hành.

Cảm Nhận Tâm Hành Từng Hơi Thở Ra thì còn ác pháp nào xen vào được và tu tập như vậy thì giải thoát ngay liền. Có phải không quý vị?

Tập luyện đề mục này để thấy tâm hành hay không tâm hành. Hành là tâm khởi ra niệm này niệm kia, đó là tâm ở trong sự hoạt động. Tâm ở trong sự hoạt động là tâm nương hơi thở để cảm nhận sự hoạt động đó. Cho nên câu này nghĩa rất rõ **“Cảm Nhận Tâm Hành Tôi Biết Tôi Thở Ra.”** Còn không hành là không khởi niệm; là tâm tịnh, tâm im lặng. Tâm tịnh cũng giống như gốc cây. Tu tập mà tâm giống như gốc cây thì chẳng có lợi ích gì cả. Cho nên tu theo Phật thường Phật dạy: **“Ngăn Ác Diệt Ác**

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Pháp, Sinh Thiện Tăng Trưởng Thiện Pháp.” Thì tu tập Định Niệm Hơi Thở cũng vậy, phải ngăn ác diệt ác pháp và sinh thiện tăng trưởng thiện pháp. Câu dưới đây cũng dạy như câu trên nhưng là Hơi Thở Vô.

“*Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra.*” Tu tập “**Cảm giác tâm hành**” là xem tâm có hành động gì không.

Khi quý vị tác ý câu này: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*” một hay hai lần thôi mà đã có trạng thái an tịnh của thân liền thì đó là đạt kết quả an tịnh thân hành. Thân an tịnh có trạng thái an lạc, hoan hỉ. Lúc bấy giờ nhận ra tâm là nhận ra sự hoan hỉ đó. Nhưng khi tác ý đề mục thứ sáu “*Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra*” thì mới thấy rõ sự an lạc, sự hoan hỉ của tâm. Khi quý vị tác ý và nhận ra niềm hoan hỉ này rõ ràng là đạt kết quả của đề mục sáu.

Muốn đạt được kết quả của đề mục này thì phải siêng năng tu tập. Có siêng năng tu tập mới có đủ cảm nhận tâm mình. Cảm nhận được tâm hành không phải dễ. Vì thế phải tu tập cho thật kỹ, cho cảm nhận được sự động và sự tịnh của tâm. Nói thì dễ, nhưng làm không phải dễ, quý vị phải cố gắng lên. “**Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông.**” Quý vị đừng nản lòng mà hãy bền chí, đường đi phía trước đang rực ánh hào quang, đang chờ đón quý vị. Nhất là quý vị có một vị thiện hữu tri thức hướng dẫn thì còn gì sợ tu sai pháp.

Khi thở ra thở vô mà cảm nhận được sự an ổn và niềm vui hoan hỉ thì con đường tu tập không còn khó

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

khăn và mặt nhọc nữa, vì đã thấy ánh sáng dẫn đường phía trước, mỗi sự tu tập là ánh sáng lại tràn trề chói lọi. Đó là báo cho quý vị tu tập sắp đến đích, nhưng quý vị lưu ý, vì sự mong cầu và mơ ước của quý vị thì quý vị sẽ rơi lạc vào đường Ma. Nếu quý vị cứ siêng năng tu tập mà không mong cầu một điều gì cả thì sự an lạc và niềm hoan hỉ đó mới chính từ pháp sinh và chính đó mới là chính pháp của Phật.

Nếu quý vị tu hành chưa đến đâu mà cứ mong cầu thì chúng tôi e rằng quý vị sẽ gặp Ma. Và vì vậy con đường tu của quý vị bế tắc. Quý vị nhớ chưa?

7- Đề mục thứ bảy.

“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra.” Khi tâm chúng ta đang bị động mà không có cách nào làm cho nó an được thì chúng ta sử dụng ngay đề mục này bằng phương pháp như lí tác ý: ***“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở.”*** Cứ mỗi lần tác ý như vậy là chúng ta cảm nhận như tâm chúng ta có một sự an ổn trong im lặng và mỗi lần hơi thở ra, vô là tràn ngập sự an ổn của thân và tâm. Nếu kết quả này kéo dài từ một giờ đến 2 giờ là chúng ta đã hoàn thành đề mục này.

Khi thực hành đề mục ***“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”*** là mục đích làm cho tâm thanh tịnh an ổn không còn vọng niệm tuôn trào loạn tưởng. Khi tác ý một hay hai lần là đã có trạng thái an tịnh của tâm liền đó là đạt kết quả an tịnh tâm hành. Tâm an tịnh có trạng thái an lạc, hoan hỉ. Lúc bấy giờ nhận ra cái tâm là nhận ra sự hoan hỉ đó. Nhưng khi tác ý đề mục ***“Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm***

giác tâm hành tôi biết tôi thở ra” thì mới thấy rõ cái an lạc, cái hoan hỉ của tâm. Khi quý Phật tử tác ý và nhận ra niềm hoan hỉ này rõ ràng là đạt kết quả từ đề mục sáu và đến đề mục thứ bảy *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra.”* Cảm nhận tâm an tịnh và hoan hỉ này nó sẽ đẩy lùi các cảm thọ chướng ngại trên tâm, vì vậy trên thân tâm chỉ còn lại một trạng thái thoải mái an ổn và dễ chịu.

Khi đã có trạng thái thoải mái, an ổn và dễ chịu trên thân tâm rõ ràng thì quý Phật tử tác ý nhắc đề mục bảy *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”* thì tâm im phăng phắc ở trong một trạng thái đặc biệt. Cứ mỗi lần tác ý chúng ta cảm nhận như tâm có một sự an ổn trong im lặng và mỗi hơi thở ra vô trần ngập sự an ổn thân và tâm. Chính trạng thái tâm an tịnh này tạo nên năng lực đẩy lùi các cảm thọ dù là cảm thọ thân đau nhức tận cùng như thế nào cũng bị đẩy lùi ra khỏi thân tâm rất dễ dàng, nhưng ở đây quý vị lưu ý: Việc tu tập này chỉ có những người có ý chí và gan dạ, còn kẻ phàm phu tầm thường thì không thể ôm pháp này vượt qua được. Khi tâm được An Tịnh thì không còn tạp tưởng, dù có những tư tưởng mạnh như thế nào đi nữa cũng đẩy lùi được hết.

b. MƯỜI HAI ĐỀ MỤC SAU: LI ÁC PHÁP

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở về sau là phần quán li tham, li sân, li si, li mạn, li nghi. Phần này rất quan trọng, nếu một người tu theo Phật giáo mà không li tham, sân, si, mạn, nghi thì không bao giờ có giải thoát

Cho nên muốn li tham, sân, si, mạn, nghi thì quý vị phải tu tập đạt cho được trạng thái An Trú, An Tịnh của

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Định Niệm Hơi Thở. Khi tâm đạt được như vậy thì tất cả chướng ngại pháp đều bị diệt trừ, không những tâm tham, sân, si, mạn, nghi mà tất cả các kiết sử. Cho nên khi tâm ở trong trạng thái An Trú, An Tĩnh thì mới phá năm triền cái, thất kiết sử và tất cả ác pháp một cách rất dễ dàng, không còn khó khăn, mệt nhọc. Nếu không ở trong trạng thái An Trú, An Tĩnh thì khó mà li dục, li ác pháp.

Cho nên chúng ta phải tu tập bảy đề mục đầu tiên của hơi thở để đạt được tâm An Trú, An Tĩnh trong hơi thở, khi nào tâm An Trú, An Tĩnh trong từng Hơi Thở và thời gian tâm An Trú, An Tĩnh phải từ một giờ cho đến sáu giờ thì mới dám tu tập 12 đề mục li tham diệt ác pháp.

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở sau này dùng để tu tập li tham và diệt các ác pháp. Mười hai đề mục định niệm Hơi Thở này gồm có như sau:

Từ đề mục (thứ nhất) cho đến đề mục (thứ bảy) là những đề mục đầu tiên của Hơi Thở tu tập giúp cho thân tâm An Trú và An Tĩnh như trên đã dạy. Còn những đề mục sau chúng tôi sẽ tiếp tục giảng giải để quý vị hiểu rõ trong khi tu tập không sai.

Bởi sự kết quả của những pháp Hơi Thở tu tập đầu tiên là cơ bản cho những pháp môn Hơi Thở tu tập sau này, nếu tu tập tâm chưa có kết quả mà vội tu tập thì chúng tôi e rằng quý vị chỉ là những người tu thử, tu chơi chớ chưa phải là những người có quyết tâm tu tập làm chủ sự sống chết và luân hồi.

Tu tập như vậy chỉ phí công sức quá uổng. Theo chúng tôi nghĩ và có lời khuyên quý vị đừng nên tu tập như vậy thì tốt hơn hay sống như người bình thường, trông nom nhà cửa gia đình cho con cái còn có lợi ích

hơn, chớ tu theo Phật giáo như vậy là phỉ báng Phật giáo quý vị có biết không?

Tội vô tình phỉ báng Phật pháp cũng phải trả quả như sau: Kiếp sau sinh lên làm người không bao giờ gặp Chánh pháp, không bao giờ gặp thiện hữu tri thức và nhất là khi sinh ra làm người chịu biết bao sự đau khổ. Nhất là không trí nhớ, để đâu quên đó, học hành không thuộc bài vở, vì thế cuộc đời trở thành người dốt nát.

8. Đề mục thứ tám.

“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.”

Khi thân tâm được An Trú, An Tĩnh trong hơi thở vô, hơi thở ra thì quý vị tu tập qua đề mục thứ tám này bằng cách tác ý và quan sát Tâm Hành của mình xem nó nhận xét Thân Vô Thường có đúng nghĩa Vô Thường hay không?

Khi nó đã hiểu một nghĩa Thân Vô Thường thì chúng ta lại tác ý câu hai rồi quan sát nghĩa Vô Thường của câu hai xem nó có truy tìm Thân Vô Thường ở góc độ khác. Cứ theo đề mục Quán Thân Vô Thường này mà tác ý và quan sát thấy từng sát na Thân Vô Thường. Trong khi tu tập thỉnh thoảng chúng ta thường tác ý câu này: *“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.”* Nương vào hơi thở vô, ra và tác ý như vậy thì nó giúp cho quý vị có một nội lực mạnh mẽ cảm thấy Thân Vô Thường thật sự. Từ đó thân kiến kiết sử bị đoạn dứt. Đây là tu tập đề mục Định Niệm Hơi Thở câu hữu với pháp tác ý Thân Vô Thường để diệt ngã xả tâm li dục li ác pháp.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Quán Thân Vô Thường có nghĩa là thấy thân thay đổi từng phút, từng giây là như thật, thân không còn chỗ nào là thường còn, bất di bất dịch. Cho nên biết thân vô thường là biết thân này không phải là Ta, không phải của Ta, không phải bản ngã của Ta. Do biết rõ như vậy nên Thân Kiết Sử bị đoạn dứt. Đề mục thứ tám này rất lợi ích phá vỡ Thân Kiết Sử tan tành. Cho nên hằng ngày theo đề mục Định Niệm Hơi Thở này tác ý: *“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.”* Nhờ tác ý nhắc nhở tâm thành một ý thức lực **“Quán thân vô thường”** thấm nhuần theo từng hơi thở vô hơi thở ra.

Muốn thấm nhuần được như vậy thì đề mục này phải siêng tu tập hằng ngày chia làm nhiều thời tu tập, mỗi thời tu tập 30 phút; mỗi năm hoặc mười hơi thở tác ý câu này một lần.

Câu này muốn tu tập có kết quả thì phải đạt được thân an tịnh của đề mục năm và tâm an tịnh của đề mục bảy.

Thân tâm đã an trú trong hơi thở thì nên tác ý câu: *“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra.”* Tác ý câu này thường xuyên thì thân kiến kiết sử sẽ bị diệt trừ. Đó là một kết quả không thể ngờ được, vì câu tác ý có một sức lực mạnh mẽ vô cùng khi tâm an trú được trên hơi thở. Còn nếu tâm chưa an trú, an tịnh được trên hơi thở thì tác ý không hiệu quả. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với pháp quán Thân Vô Thường để phá vỡ Thân Kiến Kiết Sử. Khi phá vỡ thân kiến kiết sử thì thân tâm rất an lạc không còn chấp ngã.

9. Đề mục thứ chín.

“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra.”

Thọ là một cảm nhận đau nhức trong thân mà người ta gọi là Thân Bệnh Thân bệnh là thân đau khổ, cho nên nói đến Thọ là nói đến bệnh khổ.

Đề mục thứ chín này tu tập quán Thọ Vô Thường với mục đích làm cho chúng ta không còn sợ hãi các Cảm Thọ, nhờ có quán thọ vô thường hằng ngày nên tâm thấm nhuần Thọ Vô Thường thật sự. Nhờ thấm nhuần Thọ Vô Thường thật sự nên khi thân có bệnh thì tâm không dao động, không lo lắng, buồn phiền, sợ hãi, xem các Cảm Thọ như không có, như một niệm vọng tưởng khởi lên rồi tự lặng mất.

Mục đích của đề mục này giúp cho những ai tu tập Quán Thọ Vô Thường để tâm họ luôn luôn bất động trước các Cảm Thọ. Muốn đạt được kết quả đó thì đề mục này cần phải siêng năng tu tập hằng giây, hằng phút, hằng giờ, hằng ngày, hằng tháng, hằng năm không được biếng trễ và cũng không được bỏ qua một giây phút nào cả. Vì pháp môn tu tập này quá lợi ích cho kiếp sống của con người khiến họ làm chủ được các Cảm Thọ.

Trên đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với pháp môn tác ý “Quán thọ Vô Thường.”

Bởi vậy quý vị biết rõ các Cảm Thọ thật sự Vô Thường thì quý vị không còn lo sợ khi thân có bệnh. Khi thân có bệnh mà không sợ thân có bệnh thì thân quý vị không bao giờ bệnh. Có thân mà không bệnh hay nói cách khác là làm chủ bệnh thì cuộc đời này là Thiên Đàng, Cực Lạc. Thường các tôn giáo xây dựng cảnh giới thiên đàng,

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

cực lạc, đó là những thế giới ảo tưởng để dụ dỗ tín đồ chớ sự thật không bao giờ có cảnh giới thiên đàng cực lạc ngoài tâm con người.

Khi thân có bệnh, muốn bệnh tật chấm dứt thì thường tác ý câu này: *“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra.”* Khi tác ý như vậy thì tâm phải An Trú, An Tĩnh trong hơi thở ra, vô thì bệnh tật tức khắc đã biến mất mà không cần uống một viên thuốc nào cả. Vì trạng thái An Trú, An Tĩnh thì không bệnh tật nào xen vào được trong thân tâm, chỉ có người chưa An Trú, An Tĩnh thì bệnh tật sẽ xâm chiếm thân tâm

Ở đây, phương pháp Quán Thọ Vô Thường có ba đề mục trong Định Niệm Hơi Thở. Định Niệm Hơi Thở có một nội lực rất mạnh. Nhưng phải siêng năng tu tập hằng ngày ba đề mục này thì mới mong làm chủ được Sinh, Già, Bệnh, Chết.

10. Đề mục thứ mười.

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi hít vô; quán tâm vô thường tôi biết tôi thở ra.”

Tâm của con người thật sự là Vô Thường, nếu chúng ta chịu khó quan sát thì sẽ thấy rất rõ. Tâm không bao giờ chịu đứng yên một chỗ mà hay lăng xăng khởi niệm, niệm này chưa xong liền khởi niệm khác. Do quan sát kỹ như vậy chúng ta mới thấy tâm là Vô Thường thật. Do tính Vô Thường của nó như vậy nên khi chưa làm chủ được tâm thì chúng ta chịu khổ đau với nó không phải là ít.

Hằng ngày chúng ta tác ý câu này: *“Quán tâm vô thường tôi biết tôi hít vô; quán tâm vô thường tôi biết tôi*

thở ra.” Khi tác ý xong thì chúng ta chịu khó quán xét Tâm Vô Thường ở nhiều góc cạnh khác nhau thì chúng ta càng thấy rõ tính Vô Thường của tâm. Do quán xét như vậy chúng ta sẽ không bị tâm mình lừa gạt mình và không bị tâm mình làm cho mình khổ đau nữa.

Người ở ngoài đời cũng như ở các tôn giáo khác trong đó có các hệ phái Phật giáo nước ngoài như Đại Thừa, Thiên Tông, Tịnh Độ Tông, Pháp Hoa Tông, Mật Tông v.v... đều cho tâm này là linh hồn, tâm này là Phật tánh, là Tánh Không, là Chơn Như, là trí tuệ Bát Nhã, là bản thể của vạn hữu v.v... Đó là một sự hiểu biết lầm lạc bằng ảo tưởng, tâm là một xứ trong pháp môn Tứ Niệm Xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Nếu quán thấy Tâm Vô Thường thì cũng thấy Thọ Vô Thường, thì cũng thấy Thân Vô Thường, thì cũng thấy các Pháp Vô Thường. Như vậy toàn bộ Tâm, Thọ, Thân, Pháp đều Vô Thường, mà đã Vô Thường thì đó là pháp khổ đau. Như vậy toàn bộ Thân Tâm của chúng ta là pháp khổ đau. Khi xét thấu như vậy thì lời dạy của Đức Phật Thân Ngũ Uẩn của con người là một khối Vô Thường, Khổ Đau. Trong thân người không có vật gì là thường còn bất biến. Thế mà kinh sách phát triển và Thiên Tông cho rằng trong thân con người còn có một vật Bất Sinh, Bất Diệt, ý này thật là sai và đi ngược lại với lời Phật.

Cho nên hằng ngày quán Tâm Vô Thường là để chúng ta không bị kiến chấp Linh Hồn, Phật Tánh lừa đảo mình. Từ những truyền thống Linh Hồn lâu đời của ông bà và ngoại đạo tà giáo đã ra công xây dựng để lại tạo nên một cuộc sống mê tín cầu cúng.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Nhờ luôn luôn quán tâm vô thường nên từng tâm niệm sanh khởi không làm chúng ta bị dính mắc và đắm chìm trong dục lạc thế gian. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Có một số người giàu tưởng giải, chia tâm này ra làm nhiều phần gọi là duy thức học. Duy thức học để phân chia tâm mà lí luận chơi chữ chẳng mang đến sự lợi ích thiết thực nào cho cuộc sống của loài người. Cho nên Duy Thức Học chỉ là những học giả biên soạn để tranh luận, chớ sách này chẳng có ích lợi gì cho sự tu tập giải thoát.

Nhưng ngược lại Định Niệm Hơi Thở sẽ giúp quý vị giải trừ các ác pháp và các chướng ngại nơi thân tâm của quý vị, khiến cho thân tâm quý vị sống được An Trú, An Tĩnh, nhờ đó mà khổ đau không còn nữa.

Chính tâm An Trú, An Tĩnh nên thân tâm lúc nào cũng Thanh Thân, An Lạc và Vô Sự. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

11. Đề mục thứ mười một.

***“Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô;
quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra.”***

Danh từ Pháp ở đây có nghĩa rất rộng: mọi vật xung quanh chúng ta đều là Pháp. Lời nói, suy nghĩ hay làm một việc gì đều là pháp cả, kinh sách Phật dạy cũng là pháp. Kinh sách ngoại đạo cầu siêu, cầu an, niệm bùa, niệm chú đều là pháp. Chính những điều mà chúng ta đang học tập và tu luyện cũng đều là pháp. Đất đai ruộng vườn sông núi ao hồ biển cả đều là pháp. Trời đất trăng sao, không gian vũ trụ đều là pháp, ngoài hành tinh này không có vật gì là không phải pháp.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Cho nên nói các pháp Vô Thường là nói chung tất cả vạn vật đều là vô thường. Trong vũ trụ này không có vật gì là thường còn. Cho nên người nào khéo sống trong trường mới nghĩ có vật thường còn như Thiền Tông và kinh sách phát triển.

Chính vì quán các pháp Vô Thường khiến cho chúng ta không bị dính mắc một pháp nào cả. Cho nên đứng trước các ác pháp dù trước cái chết hay bệnh tật khổ đau tận cùng chúng ta cũng thản nhiên mà không hề có chút sợ hãi nào.

Bởi vậy quán sát xem xét các pháp Vô Thường có lợi ích rất lớn cho người tu tập theo Phật giáo, vì các pháp Vô Thường là một sự thật không ai dám bảo rằng chúng ta nói sai.

Có người bảo rằng trăng sao không Vô Thường vì khi chúng ta mới sinh cho đến bây giờ chúng ta là ông lão 100 tuổi mà trăng sao cũng vậy thì bảo nó Vô Thường sợ e không đúng.

Chúng ta có cảm nhận thời tiết vũ trụ có khi lạnh có khi nóng, có khi mưa gió trái mùa; có khi mưa gió thuận mùa, đó là sự Vô Thường của vũ trụ, còn trăng sao là những vật quá lớn nên sự Vô Thường của chúng khiến chúng ta khó nhận ra, như các nhà khoa học dùng máy móc đo đạc đã xác định sự Vô Thường của trăng sao, chứ không phải chúng không Vô Thường.

Quán các pháp Vô Thường là quán một sự thật, chứ không phải dùng nó tu tập để xả tâm dính mắc của chúng ta.

Muốn chúng đạo phải tu pháp môn nào?

Chỉ vì chúng ta thấy các pháp Vô Thường là sự thật nên chúng ta xả tâm không dính mắc là một sự thật, chớ không phải ngay tạo để xả tâm

Đạo Phật tôn trọng sự thật nên những điều Phật giáo dạy người tu tập làm chủ Sinh, Già, Bệnh, Chết là sự thật.

Nói Thân, Thọ, Tâm, Pháp la Vô Thường đó là nói sự thật không dối gạt người.

Nói các Pháp Vô Thường đó cũng là nói sự thật. Cho nên đạo Phật không bao giờ lừa gạt người, xin quý vị cứ nghiệm xem có đúng như vậy không?

Với đề mục Hơi Thở: *“Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra.”*

Nếu ai siêng năng tu tập vừa tác ý lại vừa quan sát các pháp Vô Thường khi nó đã thấm nhuần thì cuộc sống chúng ta chỉ còn ba y một bát như Đức Phật ngày xưa.

Đây là một đề mục tu tập hơi thở quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp Vô Thường. Một khi đã thấm nhuần các pháp đều Vô Thường thì chúng ta đều buông xả sạch. Chính vì chúng ta hiểu rõ các pháp Vô Thường nên không có pháp nào là Ta, là của Ta, là bản ngã của Ta. Khi chúng ta chưa hiểu các pháp Vô Thường nên cố gắng giữ gìn bảo vệ thân tâm và mọi vật, nhưng cuối cùng chúng vẫn là Vô Thường, cố giữ gìn nhưng chúng ta có giữ được vật gì?:

*“Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!
Chớ giữ làm chi có ích gì?
Thở ra chẳng lại còn chi nữa,
Các pháp vô thường buông xuống đi!”*

Với đề mục quán các pháp Vô Thường này, siêng năng tu tập khi đã thấm nhuần rồi thì có ích lợi rất lớn cho cuộc sống chung hằng ngày với mọi người. Chính thấy các pháp Vô Thường nên luôn luôn không bao giờ làm mình khổ, người khổ và cũng không làm khổ tất cả chúng sinh.

Trong cuộc sống hằng ngày tâm luôn luôn nhìn thấy các pháp Vô Thường nên không dính mắc, chấp trước một pháp nào cả., vì vậy mà không còn đau khổ

Thấy các pháp Vô Thường thì cuộc sống thay đổi rất lớn, không còn phiền não hay lo lắng sợ hãi hoặc giận dữ v.v... Do hiểu biết các pháp Vô Thường nên thường nhìn và quan sát các pháp để tìm lỗi mình để sửa sai, do vậy nên không bao giờ tìm lỗi người. Nhờ tìm lỗi mình để biết sửa mình nên tâm không còn phiền não, khổ đau nữa. Chính vì tìm lỗi mình mới thấy đời là biển khổ đau, nhờ thấy biết như vậy nên Lòng Yêu Thương đối với mọi người càng lớn mạnh.

Trong đạo Phật dạy: ***“Thấy lỗi mình đừng thấy lỗi người”***, đó là một tri kiến giải thoát của Phật giáo, nếu ai chịu khó áp dụng vào đời sống hằng ngày thì đời sống này là Thiên Đàng.

Biết rõ điều giải thoát này thật sự nên chúng tôi xin quý vị hãy lo tu tập như vậy thì quý vị sẽ thấy sự An Trú, An Tĩnh ngay liền. Khi một người biết tìm lỗi mình thì người ấy trở nên người thiện, người hiền, người tốt, người làm chủ được tâm mình.

Cho nên quán các pháp Vô Thường là một điều lợi ích rất lớn. Vậy chúng ta hãy theo câu kinh trong sách này mà tu tập tác ý:

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

“Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra.”

Đó là một phương pháp giúp quý vị thẩm nhuần lí giải thoát chân thật của Phật giáo.

Khi biết rõ các pháp trên thế gian là Vô Thường thì quý vị phải siêng năng tu tập, nếu không siêng năng tu tập pháp môn này thì các pháp Vô Thường chỉ là lời nói suông, chứ tâm quý vị còn dính mắc đầy đủ, còn thấy các pháp là của ta, là ta. Và như vậy muôn đời ngàn kiếp sẽ trôi lăn trong sáu nẻo khổ đau. Và quý vị không bao giờ buông xả được, luôn luôn dính mắc, chấp đắm các pháp.

Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

12. Đề mục thứ mười hai.

“Quán li tham tôi biết tôi hít vô; quán li tham tôi biết tôi thở ra.”

Tiếp tục trên đường tu tập trong tay có 37 pháp môn, nếu ai có duyên với pháp môn nào thì tu ngay pháp đó thì cũng tìm thấy sự giải thoát hoàn toàn. Khi quán các pháp Vô Thường xong thấy thân tâm mình An Trú, An Tĩnh hiện tiền thì đó là chúng ta đã chứng đạo. Đến đây không còn tu tập nữa.

Như chúng tôi đã nói tu tập phải chọn pháp cho hợp với đặc tướng của mình, nếu mình không phù hợp với pháp môn quán các pháp Vô Thường thì chúng ta nên chọn pháp môn trực tiếp vào tâm tham, sân, si, mạn, nghi mà tu tập như lời Phật dạy:

“Quán li tham tôi biết tôi hít vô; quán li tham tôi biết tôi thở ra.” Theo lời Đức Phật dạy chỉ cần từ bỏ được

tâm tham lam là nhập vào Niết Bàn, chấm dứt tái sanh luân hồi. Như vậy hằng ngày quý vị thường tác ý câu: “*Quán li tham tôi biết tôi hít vô; quán li tham tôi biết tôi thở ra*” rồi nương vào hơi thở nhiếp tâm An Trú, An Tĩnh và quan sát xem tâm mình còn ham muốn một điều gì khác nữa không, nếu tâm ham muốn tu chứng đạo, đó là tâm còn ham muốn thì phải Quán Li Tham ... như các đề mục trên đã dạy. Khi siêng năng tu tập thì ngũ triền cái: tham, sân, si, mạn, nghi sẽ bị diệt trừ một cách dễ dàng. Khi tâm tham đã được li ra thì tâm chúng ta luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Với đề mục “*Quán li tham tôi biết tôi hít vô; quán li tham tôi biết tôi thở ra.*” Nó có lợi ích rất lớn cho sự tu tập diệt trừ năm triền cái. Nếu tu tập đề mục này thuần thực, chỉ mỗi lần tu tập trong 30 phút nhiếp tâm an trú trong hơi thở rõ ràng cụ thể không mờ mịt, thỉnh thoảng thường tác ý:

“*Quán li tham tôi biết tôi hít vô; quán li tham tôi biết tôi thở ra.*” thì kết quả li tham sẽ thấy rõ ràng. Từ đó về sau chúng ta cảm nhận mình rất rõ tâm ít tham ăn, tham uống, tham ngủ nghỉ, tham vui, tham nói chuyện, tham danh, tham lợi, tham tiền bạc cho nhiều, nên việc bài bạc mua vé số đều chấm dứt.

Nhờ tu tập đề mục này mà sống độc cư trọn vẹn, phòng hộ sáu căn nghiêm chỉnh trong những ngày Thọ Bát Quan Trai.

Đề mục này tu tập có lợi ích rất lớn mong quý vị cố gắng tu tập hằng ngày để tìm thấy sự giải thoát nơi thân tâm của mình.

13. Đề mục thứ mười ba.

“Quán li sân tôi biết tôi hít vô; quán li sân tôi biết tôi thở ra.”

Sân là một ác pháp nếu không lìa ra khỏi thân tâm thì nó sẽ làm khổ quý vị vô vàn, vì vậy hằng ngày quý vị phải tu tập:

Nếu một tâm sân đã được lìa bỏ thì Niết Bàn ở tại đó. Chỉ cần chuyên tu tập một đề mục này lìa bỏ được tâm sân thì con đường tu của Phật giáo đâu mấy khó khăn. Phải không quý phật tử?

Đức Phật đã đem lời dạy này ra bảo đảm với chúng ta: *“Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A La Hán nói đến. Và tôi đã được nghe. Nay các Tỳ kheo hãy từ bỏ một pháp, Ta bảo đảm cho các Ngươi không đi đến tái sanh. Thế nào là một pháp?”*

Sân, này các Tỳ kheo là một pháp các Ngươi hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các Ngươi không đi tái sanh. Thế Tôn nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến.”

Theo lời dạy trên đây chúng ta chỉ cần tu tập một pháp Li Sân là chấm dứt tái sinh.

Trong đề mục thứ 13 của Hơi Thở đã có dạy, xin quý vị xem lại sẽ thấy rõ ràng. Chỉ tu tập đề mục này cũng đủ chứng đạo quả giải thoát, chấm dứt tái sanh luân hồi trong một đời này mà thôi.

Nếu quý vị đã nhiếp tâm An Trú, An Tĩnh trong hơi thở ở các đề mục như: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”* và *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”* thì trong những đề mục này đã có li sân rồi, vì An

Tịnh, An Trú được là tâm sân đâu còn nữa, nếu siêng tu tập những đề mục này cho thuần thực thì tâm sẽ được giải thoát và tâm sẽ như đất, như nước thì nóng giận còn ở đâu được nữa.

Quý phật tử có nghe Đức Phật dạy không? Chỉ có tâm sân bị diệt, bị từ bỏ thì con đường tái sinh sẽ chấm dứt. Một lợi ích quá lớn chỉ có từ bỏ tâm sân là được chứng đạo, là được giải thoát ngay liền; là được chấm dứt tái sinh luân hồi. Vậy mà không tu tập thì quá uổng. Phải không quý phật tử? Phải cố gắng nhớ tu tập hằng ngày *“Quán li sân tôi biết tôi hít vô; quán li sân tôi biết tôi thở ra.”* Chỉ có tu tập như vậy mà một kiếp sống khổ đau được diệt trừ mãi mãi, thật là tuyệt vời.

14. Đề mục thứ mười bốn.

“Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra.”

Khi nào chúng ta cảm nhận tâm mình còn tham lam thì nên tu tập đề mục này: *“Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra.”*

Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục ***“Quán li tham...”***, nhưng ở đây ***“Quán từ bỏ”*** mạnh hơn. Vậy khi tu tập li được tâm tham thì thôi, nếu thấy tâm không li được tham thì chúng ta tu tập đề mục từ bỏ tâm tham cho đến khi thâm nhuần thì chắc hẳn tâm tham sẽ bị diệt trừ.

Như vậy quý vị thấy rất rõ ràng, muốn diệt trừ một ác pháp nào trong tâm của chúng ta đều phải tu tập từ pháp dễ rồi mới đến pháp khó, vì vậy tu tập đề mục thứ mười hai *“Quán li tham tôi biết tôi hít vô; quán li tham tôi biết tôi thở ra.”* Khiến cho tâm tham lìa ra, khi tâm tham được lìa ra thì kết quả giải thoát rất tốt, bằng nó

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

không chịu lìa ra thì quý vị tu tập tiếp đề mục thứ 14 từ bỏ tâm tham của Định Niệm Hơi Thở “*Quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham tôi biết tôi thở ra.*”

Nếu quý vị siêng năng chuyên cần tu tập đề mục này thì tâm tham sẽ bị từ bỏ không còn tới lui nữa. Từ li đến từ bỏ là một đoạn đường tu tập để diệt trừ lòng tham dục của chúng ta. Chính nó là gốc sinh ra muôn vàn sự khổ đau của loài người. Mong quý vị hiểu rõ những điều này để nhiệt tâm tu tập ngõ hầu được ra khỏi mọi sự khổ đau của kiếp làm người.

15. Đề mục thứ mười lăm.

“Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra.”

Ở trên là những đề mục tu tập quán xét suy tư để từ bỏ tâm tham, còn ở đây tu tập những đề mục quán xét để từ bỏ tâm sân. Cho nên trước khi tu tập đề mục này chúng ta phải tư duy quán xét cho thấu suốt lí vô thường của tâm sân, nhờ đó chúng ta mới từ bỏ nó một cách dễ dàng, không còn khó khăn và trở ngại. Vì khi từ bỏ là nó đi luôn không còn trở đi trở lại nữa..

Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục “*Quán li sân...*” nhưng ở đây nó mạnh mẽ hơn là do “*Quán từ bỏ tâm sân...*” Nếu người nào bền chí tu tập, chỉ một đề mục này thôi cũng đủ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Như đề mục trên đã dạy: lìa tâm sân chưa đủ mà cần phải tiếp từ bỏ nó. Muốn từ bỏ nó là phải hằng ngày tu tập đề mục thứ 15: “*Quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân tôi biết tôi thở ra.*”

Nếu một người siêng năng hằng ngày tu tập với câu pháp hướng này tâm sân sẽ được từ bỏ. Từ bỏ được tâm sân thì tâm quý vị sẽ được thanh thản, an lạc và vô sự. Ở đây quý vị thấy có hai tâm mà cần phải tu tập xả li, từ bỏ và diệt trừ, đó là tâm tham và tâm sân. Có hai tâm này mà đã chiếm bốn đề mục tu tập của Định Niệm Hơi Thở:

- 1- Li tâm tham
- 2- Li tâm sân
- 3- Từ bỏ tâm tham
- 4- Từ bỏ tâm sân.

Bốn đề mục này quý phật tử tu tập nhuần nhuyễn rồi mới tiến tới tu tập đề mục thứ mười sáu.

16. Đề mục thứ mười sáu.

“Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra.”

Trong tất cả các đề mục của Định Niệm Hơi Thở có những đề mục tu tập liên tiếp diệt trừ tâm tham, sân, si. Cho nên những từ li tâm tham, từ bỏ tâm tham rồi đoạn diệt tâm tham là những bài pháp tu tập liên tục không gián đoạn.

Đề mục tu tập này có một sự quyết liệt mạnh mẽ hơn những đề mục trên vì ***“đoạn diệt tâm tham.”*** Tức là làm cho nó không còn nữa, làm cho nó chết mất. Vì vậy ở trên chỉ có ***“li”*** và ***“từ bỏ”*** mà chưa làm cho nó tiêu diệt. Tại sao chỉ có tâm tham mà phải ba đề mục tu tập cẩn thận như vậy?

Kính thưa quý phật tử! Tâm tham dục là một nguyên nhân sinh ra muôn thứ khổ đau của loài người như trên đã nói, vì thế nó quan trọng đệ nhất trong các pháp ác. Cho nên Đức Phật chia ra làm ba pháp tu tập hay

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

còn gọi là ba giai đoạn tu tập tâm tham. Và khi đến tu tập đề mục này quý phật tử phải có sự quyết định mạnh mẽ không thể lồi thối với tâm tham dục được.

Đây là một pháp môn quyết liệt diệt trừ tâm tham, vì chính tâm tham dục của loài người mà loài người phải chịu khổ đau vô vàn. Đề mục thứ 16 này là một pháp môn quyết định con đường tu tập của Phật diệt trừ tận gốc đau khổ. Vậy quý phật tử hãy cố gắng lên, đây là pháp môn cứu cánh thoát kiếp khổ đau của con người mà mọi người phải tự thấp đuốc lên mà đi, không ai đi thay thế cho ai được.

Một phương pháp quá đơn giản *“Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra.”* Cứ như thế nương vào hơi thở tu tập tác ý từ 1 phút đến 30 phút, sự tu tập ấy quá dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc, chỉ còn có siêng năng tu tập là đạt kết quả mỹ mãn

17. Đề mục thứ mười bảy.

“Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra.”

Người nào có đặc tướng tâm hay sân giận thì nên tu tập pháp môn này. Đề mục này cũng có một sự quyết định cuộc đời tu hành của mình được hay không được. Nếu một người tu hành mà tâm sân còn thì có nghĩa lí gì là một tu sĩ Phật giáo. Phải không thưa quý phật tử?

Sân là một tính rất xấu và cực ác, lúc sân, nó có thể giết người, làm bất cứ một việc gì; lúc sân, nó cũng không sợ bất cứ một thứ gì. Biết sự nguy hiểm của tâm sân như vậy nên chúng ta quyết liệt đoạn diệt tâm sân tận gốc không còn để một chút xíu nào trong tâm.

Biết tâm sân là sự khổ đau, là pháp cực ác nên tu tập phải chấm dứt nó ngay liền.

Chấm dứt được tâm sân là Niết bàn ngay liền tại đây, đâu có xa gì? Vì tâm sân diệt là tâm tham diệt; tâm sân còn là tâm tham còn. Trong hai tâm này diệt một tâm thì tâm kia phải diệt. Biết rõ điều này nên Đức Phật đưa vào Định Niệm Hơi Thở sáu đề mục liên tục để diệt trừ tâm tham và tâm sân.

Sáu đề mục này rất quan trọng xin quý phật tử lưu ý, để tu tập quyết định cho một đời tu hành của mình có thành công hay không thành công do sáu đề mục này. Quý phật tử hãy gửi trọn thân tâm vào những pháp môn tu tập này. Bởi Định Niệm Hơi Thở là một pháp môn ngăn ác diệt ác rất tuyệt vời. Nhưng hãy theo thứ tự đề mục của Định Niệm Hơi Thở mà tu tập. Đề mục này tu có kết quả rồi mới tu tập đến đề mục khác. Phải nhớ lời dạy bảo này: đừng tu tập đề mục này chưa có kết quả mà vội tu tập đến đề mục khác thì rất uổng phí công tu tập.

“Quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân tôi biết tôi thở ra.”

Đó là một câu tác ý nương theo hơi thở để diệt tâm sân một cách tuyệt vời. Nếu quý phật tử chuyên cần tu tập hằng ngày, rảnh giờ nào tu tập giờ nấy. Suốt thời gian tu tập một năm, tâm sân của quý vị sẽ bị diệt trừ. Tâm quý vị sẽ như đất, như nước không còn chướng ngại pháp nào làm quý vị sân được.

18. Đề mục thứ mười tám.

“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra.”

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Khi tu tập đoạn diệt tâm tham, sân, si, mạn, nghi thì tâm phải Định Tĩnh, nếu thấy mình đoạn diệt tham, sân, si, mạn, nghi mà tâm không Định Tĩnh tức là bị tướng hôn trầm thù miên vô kí. Khi bị những trạng thái này thì tâm sinh lười biếng thích ngồi nhiều lười biếng đi kinh hành, vì thế chúng ta nên trở về đề mục Hơi Thở.

Biết rõ trường hợp này thường xảy ra cho mọi người tu tập nên Đức Phật đã dạy câu tác ý: Quán Tâm Định Tĩnh theo phương pháp Định Niệm Hơi Thở:

“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra.”

Đây là đề mục phá tâm si. Quý phật tử phải cố gắng tu tập với đề mục này cho nhuần nhuyễn. Khi tu tập đã nhuần nhuyễn thì không bao giờ có hôn trầm, thù miên và vô kí đến thăm quý vị nữa. Nếu quý phật tử tu tập chưa nhuần nhuyễn thì quý vị sẽ bị hôn trầm, thù miên đánh gục. Hôn trầm, thù miên là một pháp cực ác đối với những người tu hành theo Phật giáo. Vốn nó không tha cho một người nào cả, ngay đức Phật còn bị hôn trầm, thù miên, vô kí v.v...

Nếu quý phật tử diệt trừ tâm tham, tâm sân ở các đề mục trên thì đến đề mục thứ 18 này thì tâm si cũng đã bị diệt mất. Vì thế khi tu tập đề mục này quý phật tử chỉ cần tác ý *“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”* là tâm định tĩnh có ngay liền.

Cho nên, trước khi muốn tu tập một pháp môn nào đều phải sử dụng đề mục này trước để giữ tâm được tỉnh táo, không bị những trạng thái si mê xen vào trong lúc tu tập.

Đề mục tu tập này quá đơn giản, nhưng rất hiệu quả vô cùng “*Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra*” như vậy, thế mà quý phật tử không tu tập thì rất uổng. Mong quý phật tử lưu ý tu tập nhiều hơn để mang lại lợi ích cho mình cho người thật là an lạc vô cùng.

19. Đề mục thứ mười chín.

“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra.”

Khi đã tu tập 18 đề mục trên thì tâm quý vị đã quá nhuần nhuyễn nên với đề mục này chỉ cần tác ý là thấy ngay liền một trạng thái Tâm Giải Thoát.

“Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra.”

Đây là đề mục cuối cùng của Định Niệm Hơi Thở, khi tất cả các đề mục trên đều đã hoàn thành viên mãn thì đến đề mục này là Tâm Bất Động hoàn toàn, có nghĩa là tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự, tức là tâm ở trạng thái không phóng dật như Phật ngày xưa. Xưa Đức Phật đã xác định cho chúng ta biết trạng thái này là cứu cánh Niết Bàn: “*Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành cũng đều nơi đó sinh ra.*”

Đây là đề mục thứ 19 của Định Niệm Hơi Thở. Một đề mục chỉ cho trạng thái Niết Bàn “*Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra.*”

Khi tâm ở trong trạng thái bất động Niết Bàn thì tâm không phóng dật theo các pháp, nên tâm luôn luôn tự nhiên ở trên hơi thở ra, hơi thở vào.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Cho nên câu tác ý “*Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra*” là chỉ rõ tâm bất động luôn luôn biết hơi thở ra vào nhẹ nhàng, êm ái mà không do dụng công chút nào cả, nếu còn dụng công để tâm biết hơi thở ra vào là chưa giải thoát.

Định Niệm Hơi Thở rất tuyệt vời, nếu người nào cứ theo đúng 19 đề mục của Định Niệm Hơi Thở này tu tập mỗi đề mục đều có kết quả thì đến đề mục thứ 19 sẽ nhập vào chỗ Tâm Bất Động một cách dễ dàng. Chỗ tâm bất động là Niết Bàn, là cứu cánh của Phật giáo.

Tác ý đề mục “*Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra*” này cũng giống như quý phật tử tác ý “*Tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự*” vậy.

Đến đây 19 đề mục Định Niệm Hơi Thở đã giảng xong, còn lại phần tu tập là phần của quý phật tử. Chúng tôi chỉ là những người hướng đạo chỉ đường cho quý vị đi, nếu quý vị có đi thì quý vị đến chỗ an toàn, còn không đi là quyền của quý vị, chúng tôi không có quyền bắt buộc một người nào cả. Phật pháp là của chung của mọi người không riêng của người nào cả.

Sau cùng chúng tôi kính chúc quý vị tu tập sớm đạt được như ý muốn.

Tóm lược pháp tu Định Niệm Hơi Thở

Muốn thân được an ổn, thanh tịnh thì hằng ngày nên tu tập: Đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở, muốn tu tập cho có kết quả thì phải nương theo câu tác ý sau đây:

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.”

Tu tập như vậy thì kết quả đem lại thân được An Trú, An Tĩnh, nhờ đó mà thân không bệnh tật, không đau nhức.

Khi tu tập An Tĩnh Thân hành có kết quả tốt thì mới tu tập An Tĩnh Tâm Hành, còn tu tập An Tĩnh Thân Hành chưa có kết quả thì phải bền chí tu tập đến khi nào có kết quả An Tĩnh Thân Hành từ 30 phút đến một giờ thì mới chuyển qua tu tập Tâm Hành.

Muốn tâm được An Trú, An Tĩnh thì hằng ngày nên tu tập đề mục thứ bảy của Định Niệm Hơi Thở, nhất là phải nương theo câu tác ý sau đây theo sự hướng dẫn của Đức Phật dạy cho chúng Tỳ kheo trong thời Đức Phật còn tại thế:

“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”.

Khi tác ý như vậy thì tâm sẽ An Trú và An Tĩnh ngay liền, đó là công phu tu tập đã đạt được kết quả làm chủ được tâm, nếu tu tập chưa đạt được vậy thì hãy tiếp tục tu tập câu tác ý này cho đến khi nào bảo tâm sao thì tâm làm theo như vậy.

Khi tu tập đạt được kết quả là làm chủ được tâm thì mới tiếp tục tu tập đề mục thứ chín của Định Niệm Hơi Thở.

“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra.”

Như trên đã dạy: khi tu tập hai đề mục An tịnh Thân và An Tĩnh Tâm đã An trú, An Tĩnh thì mới tu tập

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

đến đề mục thứ ba này, nên nhớ kỹ lời dạy này thì sự tu tập mới có kết quả tốt.

Đây là ba đề mục rất quan trọng để diệt trừ các ác pháp và các cảm thọ, khiến chúng không còn tác động vào thân tâm của quý vị được nữa. Như vậy là quý vị tu tập đã giải thoát hoàn toàn

Ba pháp môn Hơi Thở này được xem như ba cây cỏ thụ trong pháp Thân Hành Niệm. Nếu chia ra từng kết quả của mỗi pháp mà gọi là tu chứng thì chưa chứng đạo, chỉ có dùm lại kết quả của ba pháp môn này thì mới được gọi là chứng đạo. **“Một cây làm chẳng nên non, ba cây dùm lại nên hòn núi cao.”**

Nếu quý vị tu tập ba đề mục này có chất lượng đầy đủ thì không có bệnh khổ nào dám bén mảng vào thân quý vị được. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với pháp môn Thân Hành Niệm để diệt trừ các bệnh khổ nơi thân tâm của quý vị.

Lợi ích lớn cho đời người như vậy, xin quý vị hãy cố gắng tu tập cho thuần thực, đừng tu tập lấy có mà chẳng giải quyết được những gì, còn phí thời gian và công sức của quý vị quá uổng.



Pháp Thân Hành Niệm thứ hai ĐI, ĐỨNG, NẪM, NGỒI

Nếu hằng ngày siêng năng tu tập tinh thức trong bốn oai nghi: Đi, Đứng, Nằm, Ngồi, đi biết mình đang đi, đứng biết mình đang đứng, ngồi biết mình đang ngồi, nằm biết mình đang nằm. Cơ thể làm cái gì đều biết ngay cơ thể đang làm cái nấy. Tu tập như vậy gọi là tu tập tinh thức trong Thân Hành Niệm Ngoại hay còn gọi là tu trong bốn oai nghi: Đi, Đứng, Nằm, Ngồi.

Hằng ngày siêng năng và hết sức nhiệt tâm tu tập như vậy nhất là luôn luôn giữ gìn tâm không phóng dật thì tất cả tâm tham, sân, si, mạn, nghi đều bị diệt sạch. Nhờ có diệt sạch tâm tham, sân, si, mạn, nghi nên nội tâm được An Trú, An Tọa, Chuyên Nhất, Định Tĩnh.

Tu tập tinh thức trong bốn oai nghi: Đi, Đứng, Nằm, Ngồi như vậy nên hôn trầm, thù miên, vọng tưởng đều được diệt sạch. Tu trong bốn oai nghi thật là tuyệt vời nhưng với những người lười biếng thì không thể tu tập pháp môn này được.

Pháp rất hay nhưng con người vốn lười biếng vì thế tu tập theo kiến giải của mình để nuôi dưỡng tâm lười biếng. Cho nên quý sư thầy cũng như quý sư cô, sư ni và cư sĩ nữ ngồi gục tới gục lui như con gà mổ thóc rất đáng thương

Đây chúng ta nghe Đức Phật dạy: *“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: “Tôi đi.” Hay đứng, biết rằng: “Tôi đứng.” Hay ngồi, biết rằng: “Tôi ngồi.” Hay nằm, biết rằng: “Tôi nằm.” Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và*

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Đây là pháp tu tập tĩnh thức trong bốn oai nghi, quý vị nên nhớ kỹ và cố gắng tu tập để đạt được tâm bất động, thanh thân, an lạc và vô sự, đó là mục đích của hành giả phải đạt cho bằng được.

Pháp Thân Hành Niệm thứ ba TU TRONG TẤT CẢ HÀNH ĐỘNG

Tu tập tĩnh thức trong tất cả hành động, đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm; đi tới, đi lui biết mình đi tới, đi lui.

Tu tập Tĩnh Thức chúng ta phải biết mình đang làm gì biết mình đang làm gì; khi ngó, khi liếc, khi nhìn đều biết mình đang ngó, đang liếc, đang nhìn. Khi co tay, duỗi tay đều biết mình co tay, duỗi tay. Khi mặc y áo, mang bát đều biết mình đang mặc y áo mang bát. Khi ăn, uống, nhai, nuốt đều biết mình ăn, uống, nhai, nuốt. Khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, nín, im lặng đều biết mình đang đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, nín, im lặng v.v...

Khi người tu tập sống biết rõ ràng những hành động trong thân mình như vậy thì hãy cố gắng giữ gìn tâm không phóng dật và lúc nào cũng nhiệt tâm tinh cần siêng năng tu tập tĩnh giác như vậy thì tất cả hôn trầm, thù miên, vô kí và vọng tưởng đều được quét sạch. Khi đã quét sạch thì tâm được An tọa, An Trú, Chuyên Nhất, Định Tĩnh, Nhu Nhuyển, Dễ Sử Dụng.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Trên đây là phương pháp tu tập pháp môn Thân Hành Niệm, xin quý vị cần nên ghi nhớ mà lo tu tập cho đến khi chứng tâm Vô Lậu hoàn toàn.

Tâm Vô Lậu không phải tu tập khó mà khó là không có pháp tu tập, nhưng nay quý vị đã có pháp môn Thân Hành Niệm để tu tập thì còn khó gì đâu nữa.

Pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn tu tập không có khó khăn, không có mệt nhọc, chỉ cần siêng năng tinh cần đi kinh hành theo từng hành động của thân, tay, chân và hơi thở. Chúng ta hãy cố gắng tu tập trong tất cả hành động thì kết quả giải thoát ở ngay liền một bên.

Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy tiếp: *“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo tăng-già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình đang làm.*

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Theo như lời Phật dạy trên đây, pháp môn Thân Hành Niệm tu tập rất đơn giản như vậy đâu có gì khó khăn. Phải không quý vị?

Một pháp môn quý báu vô cùng, tu tập nhiều trí tuệ siêu việt như pháp môn Thân Hành Niệm thì chúng ta nghĩ mình có đầy đủ phước báu mới được gặp pháp môn

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Thân Hành Niệm. Còn biết bao nhiêu người theo các tôn giáo này, tôn giáo nọ mà có người nào biết pháp môn này đâu. Ngay chính các hệ phái Phật giáo như: Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông, Nam Tông, Bắc Tông v.v... đều không biết pháp môn Thân Hành Niệm, dù cho có biết họ cũng không biết cách thức tu tập cho đạt được thắng trí.

Tuy những lời Phật dạy rất đơn giản nhưng chúng ta cần phải suy tư và quán xét cho kỹ lưỡng, chỗ nào chưa hiểu thì thưa hỏi, đừng tự kiến giải theo ý mình mà hiểu sai nghĩa Phật dạy khiến cho pháp môn Thân Hành Niệm sẽ bị mất gốc.

Pháp Thân Hành Niệm thứ tư Ý HÀNH QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Pháp Ý Hành Thân Hành Niệm là một phương pháp dùng ý thức tư duy quán xét toàn thân chúng ta. Khi quán xét toàn thân, chúng ta sẽ thấy nó như một cái bao chứa đầy những đồ bất tịnh, chứ thân chẳng có một cái gì là thanh tịnh cả.

Dùng ý thức quán xét tư duy nhưng Đức Phật cũng cho nó là pháp Thân Hành Niệm. Như vậy pháp môn Thân Hành Niệm có đúng không?

Đúng, sự tư duy quán xét thuộc về ý thức, nó cũng từ trong thân chúng ta bằng bộ óc hoạt động nên được xem nó là Thân Hành Niệm. Cho nên ý suy nghĩ là Thân Hành Niệm là đúng thì không thể nào sai được, nó thuộc về Thân Hành Niệm nội như hơi thở vậy.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Vì vậy pháp môn Thân Hành Niệm rất rộng rãi vô cùng. Nếu chúng ta không tu hành theo Phật giáo thì thôi, mà đã tu hành theo Phật giáo thì tu tập pháp nào cũng là pháp môn Thân Hành Niệm.

Đề tạo thêm lòng tin chúng ta nên nghe lời Đức Phật dạy pháp môn Thân Hành Niệm thứ tư này thì càng rõ:

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt:

"Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay ròi. Một người có mắt đổ các hạt ấy ra và quán sát:

"Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay ròi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt:

"Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Đây là pháp Thân Hành Niệm ý hành, đó là pháp quán tâm Vô Lậu, nếu một người có đặc tướng về ý hành thì nên tu tập pháp Ý Hành Thân Hành này cũng đi đến cứu cánh chứng đạt tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự hoàn toàn. Pháp Thân Hành Niệm Ý Hành này thật là tuyệt vời. Chúng ta hãy cố gắng tu tập sẽ làm chủ được thân tâm một cách dễ dàng.

Pháp Thân Hành Niệm thứ năm QUÁN THÂN TỨ ĐẠI

Mọi vật trên hành tinh này đều do bốn đại hợp lại mà thành. Vậy bốn đại là gì?

Bốn đại gồm có: Địa đại, Thủy đại, Hỏa đại và Phong đại. Cho nên thân người đâu có gì bền chắc, chỉ do bốn đại hòa hợp mà có, khi bốn đại tan rã thì thân người chỉ là một cái thi ma mà thôi. Trong bốn đại này chỉ cần thiếu một đại thì thân người cũng không còn.

Ví dụ 1: Trong thân con người không còn Phong đại tức là không có hơi thở ra hơi thở vô thì thân cũng không còn sống.

Ví dụ 2: Trong thân người không còn Thủy đại tức là không còn nước thì thân cũng không còn sống.

Ví dụ 3: Trong thân người không còn Hỏa đại tức là không còn nhiệt độ thì thân cũng không còn sống.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Ví dụ 4: Trong thân người không còn Địa đại tức là không có da, thịt, xương, tóc, lông, móng thì thân cũng không thành là thân người.

Cho nên thân người chỉ là bốn đại hòa hợp mà có chứ nó đâu có cái gì là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Người nào lầm chấp cho thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta là người điên đảo, là người không có trí tuệ, là người u mê không sáng suốt, là người ngu si đại dốt lầm chấp thân tứ đại này là ta nên tự làm khổ mình và làm khổ nhiều người khác. Người lầm chấp thân này có thật là ta, là của ta, là bản ngã của ta là người bệnh thần kinh, là người mất trí điên khùng. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới:

“Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại”. Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Nhờ có tư duy quán xét mới thấu suốt thân này do bốn đại hòa hợp mà thành nên không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta. Hiểu rõ và thâm nhập lí vô ngã này nên

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

thân tâm không còn bị các pháp làm chướng ngại. Nhờ đó thân tâm mới thanh thản, an lạc và vô sự. Hiểu rõ được như vậy nên từ đó ai có chửi mắng hay mạt sát ta, chúng ta cũng thản nhiên không hề giao động tâm.

Pháp Thân Hành Niệm thứ sáu QUÁN TỬ THI

Thân tứ đại này là thân bất tịnh, hôi thối uế trược tuy thân còn sống nhưng luôn luôn bài tiết những chất bất tịnh như: đờm, ghèn, nước dãi, nước tiểu, phân, phần, máu, mồ v.v...tất cả những chất này rất là dơ bẩn. Còn nếu thân đã chết thì trong 5, 10 ngày thì trương phồng, xanh đen, nát thối và mùi hôi thối không ai có thể chịu nổi.

Khi thấu suốt thân bất tịnh bản thỉu hôi thối như vậy thì còn gì chúng ta chấp thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta nữa. Do không còn dính mắc chấp đắm dính mắc về thân thì tâm chúng ta thanh thản, an lạc và vô sự. Chỉ cần chúng ta hiểu biết thật như vậy thì ngay đó liền có giải thoát. Chúng ta hãy đọc lại lời dạy của Đức Phật thì sẽ rõ:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.”

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an

tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Đây là pháp Thân Hành Niệm Ý Hành thứ sáu. Vậy quý vị hãy theo đây mà tư duy quán xét cho thấu suốt lí thân vô thường, vô ngã, bất tịnh. Nhờ có thấu suốt lí thân vô thường, vô ngã và bất tịnh chúng ta mới thoát khổ.

Khi thoát khổ rồi, chúng ta sống như mọi người bình thường mà thân tâm của chúng ta vẫn thanh thản, an lạc và vô sự trước các ác pháp; khi chúng ta sống bình thường như mọi người mà tâm chúng ta rất phi thường, vì bất cứ ai tạo các chướng ngại pháp làm hại thân tâm chúng ta, nhưng thân tâm chúng ta không bao giờ bị chướng ngại ác pháp đó. Bởi vậy, chúng đạo của Phật giáo không có khó khăn; chúng đạo của Phật giáo là chúng sự giải thoát trong cuộc sống tức là làm chủ bốn sự đau khổ của thân tâm: Sinh, già, bệnh, chết.

Pháp Thân Hành Niệm thứ bảy **QUÁN THÂN NHƯ THỰC PHẨM**

Thân tứ đại của con người là món ăn của loài cầm thú, khi thân chết đem bỏ trong rừng thì các loại chim quạ, điều hâu, kên kên và các loài chó, giả can xé xác ăn thịt. Cuối cùng, những gì còn lại thì sinh ra trùng, giòi, tữa v.v... trông thân người thật là ghê gớm. Vậy mà khi chưa hiểu rõ thân con người là thực phẩm của loài vật như vậy nên mỗi khi có ai chạm đến thân hay quyền lợi của thân thì ăn thua đủ, không biết nhẫn nhịn chút nào cả. Cho nên trên cuộc đời này tranh cãi, xung đột và chiến tranh cũng chỉ vì lầm chấp thân này là ta, là của ta, là bản ngã của ta,

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

chứ thân này có cái gì là ta, là của ta đâu. Vì thế, Đức Phật biết rõ nên dạy chúng ta tu tập Ý Hành Thân Hành Niệm. Khi tu tập Ý Hành Thân Hành Niệm chúng ta mới biết rõ thân người chỉ là thực phẩm của loài cầm thú, là nơi sinh ra giòi, vi trùng, vi khuẩn v.v... chứ nó không có giá trị gì cả. Chúng ta hãy tiếp nghe Đức Phật dạy:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.”

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Khi tu tập theo Phật giáo thì nên quán thân này như vậy, vì có quán thân như vậy nên chúng ta mới không xem thân này là của báu, là vật sở hữu có ai động đến thì khóc lù bù, rồi than thân trách phận, luôn luôn tìm mọi cách chống trái lại để tạo cho thân mình chỗ đứng trong xã hội được mọi nể nan, kính trọng.

Người tu theo Phật giáo thì không cần tài sản, của cải, nhà cao, cửa rộng mà cũng không cần ai khen, ai chê. Nhất là tránh xa chỗ đứng có danh vọng, có nhiều lợi dưỡng mà chỉ cần được tâm An Trú, An Tọa, Chuyên Nhất, Định Tĩnh, sống từ ngày này sang ngày khác với một tâm như vậy thì đã mãn nguyện lắm rồi.

Pháp Thân Hành Niệm thứ tám QUÁN XƯƠNG NỐI KẾT

Con người vì quá lạm chấp thân người là thật có, là của mình nên hờ ra thân có chút gì trên thân thì sinh ra đau khổ. Cho nên pháp Ý Hành Thân Hành Niệm thứ tám mà Đức Phật đã dạy chúng ta để thông suốt sự nối kết những bộ xương trong thân khiến cho chúng ta đừng có dính mắc thân là ta, là của ta, là bản ngã của ta nữa. Khi thông suốt thân con người cũng chỉ là những bộ xương được nối kết với nhau bằng những sợi gân trông thật là ghê gớm:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Đọc đoạn kinh này ta mới thấy thân người nếu cởi bỏ da thịt thì còn lại một bộ xương ghê rợn chẳng có gì là giá trị cả, thể mà con người lạm chấp cho thân này là vật quý báu là của riêng mình. Do đó sân si, giận hờn, phiền não, buồn phiền, lo sợ, thương ghét v.v... Những sự đau

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

khổ này cũng do từ chấp thân này là thật có, là ta, là của, là bản ngã của ta mà ra.

Thật sự đúng như vậy con người lầm chấp cho Thân này thật là Ta, là của Ta, lại còn có người còn vô minh hơn cho thân này là Bản Ngã, lại còn cho tâm là Phật Tánh rồi xúm nhau diệt sạch ý thức cho hết vọng tưởng. Thật là loạn thân kinh như các Thiền sư Đông Độ.

Trong khi Đức Phật dạy rất rõ ràng: Thân người là một bộ xương nối kết bằng những sợi gân, trông thật là ghê tởm.

Cho nên khi quán thân như vậy chúng ta không còn nhìn thân một cách sai lệch như xưa mà chỉ xem thân là một vật bình thường như các vật khác trong thế gian này.

Nhờ có quán xét thân mà chúng ta ra khỏi mọi sự đau khổ về thân.

Pháp Thân Hành Niệm thứ chín **QUÁN XƯƠNG TRẮNG**

Một lần nữa con người vì lầm chấp thân này là thật, là ta, là của ta, là bản ngã của ta nên dính mắc chấp ngã, do chấp ngã mà mọi sự đau khổ đều đổ lên đầu, lên cổ của con người, nhưng mấy ai đã hiểu rõ. Cho nên Đức Phật lại dạy chúng ta tư duy quán xét bộ xương trắng của thân con người để được thâm nhuần thân này không phải là ta, là của ta, là bản ngã của ta.

Qua bài Ý Hành Thân Hành Niệm này thì chúng ta càng hiểu rõ bản chất của thân người chỉ là một bộ xương trắng màu vỏ ốc và nếu bộ xương này đem bỏ ngoài đồng

trong hơn một năm sau thì chỉ còn là một đồng bột trắng hôi thối rất bẩn chẳng ai dám lại gần:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Đúng vậy, toàn thân con người gồm từ da, thịt, xương, máu, mủ, đờm dãi đều là đồ bất tịnh hôi thối ghê gớm. Con người chết hôi thối hơn những con vật khác. Ngày xưa bên nước Ấn Độ người ta chết đều đem xác người chết bỏ vào rừng, vì thế những khu rừng ấy gọi là rừng thầy ma, hay còn gọi nơi đó là Lâm Táng.

Cho nên thời Đức Phật, các vị Tỷ kheo thường vào rừng thi ma mà quán thân bất tịnh trương phòng hôi thối v.v...

Đó là một phương pháp quán thầy ma rất thực tế mà chỉ có nước Ấn Độ có mà thôi, còn bây giờ thì sao?

Vì cả một thế giới nhiều nước đều hợp tác với nhau để giữ gìn vệ sinh chung môi trường sống của loài người luôn luôn phải được trong sạch, nên việc an táng như vậy đều được Chính phủ nước đó đình chỉ việc chôn cất như vậy.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Hiện giờ các nước đều khích lệ hỏa táng là vệ sinh nhất, nhưng ở Việt Nam còn theo tục lệ địa táng. Cho nên muốn bãi bỏ một tục lệ nào cũng rất khó khăn, vì nó đã ăn sâu vào tư tưởng con người, dù họ biết đúng nhưng bỏ thì chưa bỏ được.

Pháp Thân Hành Niệm thứ mười NHẬP SƠ THIÊN

Nhờ tu tập pháp Thân Hành Niệm như vậy và sống phòng hộ sáu căn nên tâm không phóng dật. Vì thế tất cả tâm tham, sân, si, mạn, nghi đều bị diệt trừ, nhờ đó tâm mới An Trú, An Tọa, Định Tĩnh, Chuyên Nhất. Khi tâm được vào các trạng thái này tâm mới thanh thản, an lạc và vô sự thật sự.

Nhờ tu tập pháp Thân Hành Niệm nên cuối cùng tâm chứng đạt được quả Vô Lậu. Nhờ chứng đạt quả Vô Lậu tâm mới có đủ Tứ Thần Túc, nhờ có Tứ Thần Túc nên mới li dục li ác pháp nhập Sơ Thiên một cách dễ dàng, không có khó khăn và không có mệt nhọc. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo li dục, li ác pháp, chứng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỉ lạc do li dục sanh, với tâm và tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỉ lạc do li dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỉ lạc do li dục sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm; sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thâm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỉ lạc do li dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỉ lạc do li dục sanh ấy thâm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật.. (như trên) ... Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Khi tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự suốt 7 ngày đêm thì Tứ Thần Túc xuất hiện.

Muốn có Tứ Thần Túc thì chỉ có ở trên Tứ Niệm Xứ giữ gìn tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự, chớ không có pháp nào tu tập để có Tứ Thần Túc cả, nhưng không có Tứ Thần Túc thì không bao giờ nhập Tứ Thánh Định được.

Không nhập được Tứ Thánh Định thì không bao giờ làm chủ sinh, già, bệnh, chết được.

Cho nên ngoại đạo nói nhập thiên định 6, 7 ngày mà không làm chủ sự sống chết tức là nhập vào thiên tướng, vì thế tu thiên định của ngoại đạo chỉ để luyện thần thông tướng để lừa đảo mọi người, như các thiên sư Lạt Ma Tây Tạng tu tập để phóng xuất cầu vòng làm cho não động cả thế giới cho đó là một điều ít thấy.

Mục đích tu hành của đạo Phật là làm chủ sinh, già, bệnh, chết nơi bản thân của mình để bản thân của mình không còn làm khổ mình, chớ không phải đi luyện thần thông. Quý vị có hiểu không?

Sơ thiên mà nhập được thì Nhị Thiên là một việc nhập vào như lấy đồ trong túi áo.

Pháp Thân Hành Niệm thứ mười một NHỊ THIÊN

Khi tâm không phóng dật, an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh thì lúc bấy giờ tâm có đủ Tứ thân Túc, cho nên hành giả muốn nhập định nào thì liền nhập ngay định ấy, nhưng phải biết tác ý đúng pháp như Đức Phật đã trạch pháp ra những câu tác ý nhập định. Đây là ý hành tác ý Thân Hành Niệm thứ 11 để nhập Nhị Thiên. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy diệt tâm và tứ, chứng và an trú Thiên thứ hai, một trạng thái hỉ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo ấy thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỉ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỉ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỉ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỉ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Khi chúng ta tu tập có Tứ Thần Túc thì chúng ta diệt tâm tứ rất dễ dàng, còn chưa có Tứ Thần Túc thì không sao diệt tâm tứ được.

Tại sao vậy?

Trước khi trả lời câu hỏi này chúng ta phải nghĩa Tâm Tứ.

Tâm là sự suy tư nghĩ ngợi của mình nó thuộc về ý thức.

Tứ là ý tứ từ việc nhỏ cho đến việc lớn nó thuộc về ý thức.

Như vậy diệt Tâm, Tứ là diệt ý thức của mình không cho nó hoạt động.

Như vậy khi nhập Nhị Thiên thì ý thức phải ngưng hoạt động hoàn toàn, giống như một người đang ngủ say.

Trong khi chúng ta còn tỉnh táo không có buồn ngủ mà bảo diệt ý thức thì quý vị có làm được không?

Cho nên muốn làm được việc này quý vị phải tu đúng pháp Tứ Niệm Xứ thì mới có những thần lực diệt Tâm Tứ.

Đến Nhị Thiên quý vị thấy cái khó của Nhị Thiên mà một người bình thường không thể làm được. Muốn làm được phải ra công tu tập ngày đêm không biếng trễ.

Nhưng những người tu đúng pháp có Định Như Ý Túc thì nhập các loại thiền định này dễ như trở bàn tay, vì thể nhập tới Tứ Thiên hay bất cứ một loại thiền định nào cũng dễ dàng, họ chỉ truyền lệch là thân tâm họ nhập thiền đó liền.

Pháp Thân Hành Niệm thứ mười hai TAM THIÊN

Thiên định của Phật giáo cũng được xem là một pháp môn Thân Hành Niệm, mặc dù lúc này tâm hành giả An Trú, An Tọa, Chuyên Nhất, Định Tĩnh nên họ tác ý đầu là thân tâm sẽ làm theo đúng như lệnh truyền, cho nên đến Thiên Thứ Ba chỉ cần tác ý: “Xả niệm lạc trú” thì sẽ nhập vào Thiên Thứ Ba ngay liền.

Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy tác ý nhập Thiên Thứ Ba:

“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo li hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "Xả niệm lạc trú", chứng và an trú Thiên thứ ba. Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân, không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Như vậy, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.

Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tâm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Như vậy

Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo, tu tập Thân Hành Niệm.”

Từ nhập Sơ Thiền đến Thiền Thứ Tư đều dùng pháp như lí tác ý tức là pháp hướng tâm đến thiền định nào thì tâm sẽ nhập Thiền định ấy một cách dễ dàng không có khó khăn, không có mệt nhọc.

Pháp Thân Hành Niệm thứ mười ba TỨ THIỀN

Thiền Thứ Tư cũng là pháp môn Thân Hành Niệm cuối cùng trong 13 pháp Thân Hành Niệm, nhưng quý vị nên nhớ bốn pháp thiền của Phật giáo không phải là pháp môn Thân Hành Niệm để tu tập mà để thực hiện nhưng năng lực siêu việt khi tâm đã thanh tịnh tức là tâm chứng đạt chân lí Vô Lậu.

Bởi vậy muốn nhập thiền định của Phật giáo thì không phải tu tập Thiền Định mà tu tập Giới Luật. Khi tu tập Giới Luật tâm đã thanh tịnh thì nhập Thiền Định không có khó khăn, không có mệt nhọc, chỉ cần dùng pháp Như Lí Tác Ý là nhập Thiền Định ngay liền. Cho nên muốn nhập Tứ Thiền thì nên tác ý: “Tịnh Chỉ Hơi Thở Nhập Tứ Thiền.” chỉ tác ý như vậy là đủ nhập vào Tứ Thiền.

Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy nhập Tứ Thiền: *“Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, xả lạc xả khổ, diệt hỉ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.”*

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngồi thâm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thâm nhuần. Trong khi vị ấy sống an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập Thân Hành Niệm.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn Thân Hành Niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadha?) đều thuộc về minh phần (vijjabhagiya). Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thì các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn Thân Hành Niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm, đều thuộc về minh phần.”

Mười ba pháp Thân Hành Niệm là 13 pháp để mọi người tu tập chứng đạo, nếu ai có duyên với Thân Hành Niệm nào thì tu ngay pháp Thân Hành Niệm ấy. Nhưng chỉ nên chọn lấy một pháp tu tập mà thôi, và pháp ấy phải phù hợp hành động Thân Hành Niệm của mình thì sự tu tập mới trở thành Căn Cứ Địa. Khi tu tập đã trở thành căn cứ địa thì không còn một tên giặc sinh tử luân hồi nào dám bén mảng đến thân tâm của chúng ta nữa.

Nhờ tu tập như vậy mà Tâm Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự hiện tiền.

Cho nên sự chứng đạo của Phật giáo không ngoài tâm của chúng ta, chỉ khi nó Bất Động, Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự thì chứng đạo ngay liền tại đó.



Chú Ý Khi Tu Tập Thân Hành Niệm MA VƯƠNG TÁN CÔNG

Người không tu tập pháp môn Thân Hành Niệm thì hôn trầm, thù miên, vô kí, ngoan không, vọng tưởng và tất cả ác pháp như bệnh tật, tai nạn sẽ đến tấn công tới tấp, và nhất là không bao giờ tránh khỏi những họa khổ đó như Đức Phật đã dạy rất rõ ràng:

“Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập Thân Hành Niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào một đồng đất sét ướt nhuyễn, này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội (lún sâu) vào đồng đất sét ướt nhuyễn ấy?”

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập Thân Hành Niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập Thân Hành Niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với người ấy, Ma (vương) có cơ duyên với người ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước, trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước (vào bình) không ?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập Thân Hành Niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.”

Những lời trên đây của Đức Phật là những lời dạy chỉ rõ và thật sự, nếu ai không tu tập pháp môn Thân Hành Niệm thì bị Ma Vương tấn công. Ma vương ở đây tức là tam độc: Tham, Sân, Si, và tất cả các ác pháp bên ngoài sẽ làm cho đau khổ.

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

Con người sống trong cuộc đời này luôn luôn bị tâm tham, sân, si, mạn, nghi tấn công từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng tháng, từng năm. Vì thế con người rất đau khổ, từ đau khổ này chồng chất những đau khổ khác, từ đời này sang đời khác mà không bao giờ dứt. Cho nên chỉ có tu tập pháp Thân Hành Niệm thì mới diệt trừ được nó.

Pháp Thân Hành Niệm tu tập làm cho kiên cố làm cho sung mãn thì tất cả các cảm thọ đều không tấn công vào được thân tâm người đó. Vì thế mà tâm luôn luôn Bất Động, Thanh Thản, An Lạc không phải chỉ trong thời khoá tu tập mà suốt cả ngày đêm lúc nào tâm cũng Bất Động. Đây là một trạng thái giải thoát vì trong trạng thái đó không còn chút khổ đau nào xen vào được.

Nếu tu tập pháp Thân Hành Niệm mà không cố gắng làm cho nó trở thành căn cứ địa thì không thể nào tránh khỏi những bệnh khổ tấn công, xin quý vị nên nhớ điều này.

MA VƯƠNG KHÔNG TẤN CÔNG

Muốn diệt trừ tâm tham, sân, si, mạn, nghi để đạt được tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự thì phải tu tập pháp môn Thân Hành Niệm.

Pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn diệt các chướng ngại pháp tuyệt vời, nhưng tu tập phải biến nó trở thành căn cứ địa, còn nếu không được vậy thì sẽ gặp nhiều tai họa trên đường tu tập.

Pháp môn Thân Hành Niệm được lập thành như cỗ xe, khi xe chạy thì không có một vật gì cản trở nó được, nếu có một chướng ngại pháp nào cản lối thì xe Thân Hành Niệm sẽ cán nát không một vật gì mà nó không cán

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

được. Cho nên người tu tập pháp môn Thân Hành Niệm là tu tập pháp môn để diệt trừ tâm dục và các ác pháp khiến cho thân tâm thanh tịnh. Vì thế Đức Phật gọi là Ma Vương không có cơ hội và không có duyên với vị ấy. Do Ma Vương không có duyên và không có cơ hội với vị ấy, nên thân tâm vị ấy bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Nhờ đó mới chứng tâm Vô Lậu. Vậy muốn hiểu rõ điều này chúng ta hãy nghe Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, vị nào có tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội với vị ấy. Ma (vương) không có duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?”

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây ướm có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra, tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ướm và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?”

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

duyên đối với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào (bình ấy) không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với người ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với người ấy.”

Đúng vậy một người tu pháp môn Thân Hành Niệm thì không có một ác pháp nào hay một tà dục nào xen vào thân tâm được họ được, nếu tu đúng pháp, còn nếu tu sai pháp tức là tu tập không kiên cố thì tất cả các cảm thọ sẽ tấn công tới tấp, chỉ còn nước xin đi bác sĩ hay đi bệnh viện.

Tu tập theo Phật giáo mà còn đi bác sĩ, bệnh viện, đó là những người không có gan dạ, nhút nhát sợ chết, ý chí như vậy rất tệ.

Những người hèn yếu như vậy xin đừng tu theo Phật giáo. Phật giáo chỉ giành cho những trượng phu chớ không thể để cho những người phàm phu tục tử tham sống sợ chết. Những hạng người tham sống sợ chết nên sống chờ Vô Thường đến mời đi là tốt nhất, chớ đừng mong làm chủ nó.

Làm chủ giấc sinh tử là phải những người quân tử chớ những người tiểu nhân thì xin đừng nên theo Phật giáo tu hành, vì theo Phật giáo tu hành thì làm mất uy tín Phật giáo.

Siêu Lực Của Pháp Thân Hành Niệm

THẮNG TRÍ THỨ NHẤT

Người nào tu tập pháp môn Thân Hành Niệm làm cho nó kiên cố như cỗ xe, làm cho nó trở thành căn cứ địa thì trí tuệ siêu việt làm chủ tất cả thân tâm, muốn thân tâm làm gì thì thân tâm phải làm theo đúng như ý muốn.

Ví dụ: Muốn tâm bất động thì tâm bất động, muốn tâm không phóng dật thì tâm không phóng dật; muốn tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì tâm thanh thản, an lạc và vô sự; muốn thân tâm vô lậu là thân tâm vô lậu; muốn thân tâm nhập bất cứ một loại thiền định nào thì thân tâm liền nhập ngay thiền định ấy.

Người tu tập pháp môn Thân Hành Niệm được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm thành căn cứ địa không chỉ có một trí tuệ siêu việt mà có đủ ba trí tuệ siêu việt mà trong kinh gọi là thắng trí.

Một con người như chúng ta khi tu tập pháp môn Thân Hành Niệm thì trở thành một con người siêu nhân, Nếu quý vị không tin thì hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo, (của pháp ấy) dù thuộc giới xứ nào (sati sati ayatane).

Ví như, này các tỷ-kheo, một cái bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn, có thể trào ra ngoài.”

Đây là trí tuệ siêu việt thứ nhất, nếu ai ra công nỗ lực tu tập pháp môn Thân Hành Niệm như lời Phật dạy cách thức tu tập làm cho pháp Thân Hành Niệm sung mãn, kiên cố trở thành như căn cứ địa thì trí tuệ siêu việt thứ nhất phải xuất hiện.

Bởi trí tuệ siêu việt này có được là nhờ tu tập pháp môn Thân Hành Niệm. Bởi vậy pháp môn Thân Hành Niệm là một pháp môn tuyệt vời khiến những ai tu tập pháp môn này đều trở thành những con người phi thường.

- Phi thường thứ nhất là làm chủ sinh, già, bệnh, chết.

- Phi thường thứ hai có ba trí tuệ siêu việt.

- Phi thường thứ ba tâm luôn bất động, thanh thản, an lạc và vô sự.

THẮNG TRÍ THỨ HAI

Khi tu tập có trí tuệ này quý vị muốn biết chuyện quá khứ nhiều đời nhiều kiếp liền biết tất cả không bỏ sót một sự việc nào cả.

Trí tuệ này có một thần lực như người lực sĩ ban một đoạn đê để nước tràn ra ngoài rất dễ dàng như lời dạy trong kinh:

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào. Ví như có một hồ nước trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

cho vũng chắc, và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

- *Thưa vâng, bạch Thế Tôn.*”

Một ví dụ trong đoạn kinh này để cho chúng ta biết trí tuệ thứ hai này có một sức lực mạnh mẽ phi thường làm việc gì cũng dễ dàng không có khó khăn và mệt nhọc.

Những trí tuệ này có được đều nhờ tu tập pháp Thân Hành Niệm.

Pháp môn Thân Hành Niệm tu tập vừa giải thoát lại vừa có những thần lực phi thường, vậy quý vị hãy nỗ lực tu hành:

- Thứ nhất là cứu mình ra biển khổ sinh tử.
- Thứ hai, mình có đủ trí tuệ và thần lực để giúp người.
- Thứ ba, mình sống một đời sống tự tại vô ngại không một vật gì cản trở.
- Thứ tư, làm sống lại những gì của Phật giáo đã bị ngoại đạo dim mắt.
- Thứ năm, nhờ tu tập chứng đạo nên đã tạo lòng tin của mọi người đối với Phật giáo.
- Thứ sáu, nhờ tu tập chứng đạo nên làm ánh sáng soi đường cho mọi người cùng đi.

THĂNG TRÍ THỨ BA

Trí tuệ siêu việt thứ ba là trí tuệ biết về tương lai, không có một việc gì về tương lai mà không biết, khi người ấy muốn biết thì biết ngay tức thì. Cho nên những

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

ai tu tập pháp môn Thân Hành Niệm đều có đủ những trí tuệ siêu việt ấy thật là vi diệu và tuyệt vời.

Pháp môn Thân Hành Niệm đã có sẵn sàng mà không cố gắng tu tập thì quá uổng, vì nó giúp con người muốn gì được nấy như trong lời Phật dạy dưới đây:

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào. Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập Thân Hành Niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy), dầu thuộc giới xứ nào.”

Một ví dụ trong đoạn kinh này thì quý vị đã rõ hãy nên tu tập pháp môn Thân Hành Niệm có lợi ích lớn cho quý vị.

MƯỜI NĂNG LỰC

Thân Hành Niệm là một phương pháp tuyệt vời, nếu ai tu tập được làm cho sung mãn, được làm cho tích tụ, được làm thành cỗ xe, được làm thành căn cứ địa thì có mười năng lực của ý thức. Khi có mười năng lực của ý

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

thức thì tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng nên muốn làm bất cứ một điều gì thì tâm làm theo. Cho nên một người tu chứng là làm chủ thân tâm muốn sống hay chết là tùy theo ý muốn của mình; làm chủ vũ trụ cũng tùy theo ý muốn của mình. Họ chuyển đổi được nhân quả tức là họ làm chủ nhân quả. Chúng ta hãy lắng nghe Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ-kheo, Thân Hành Niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được mong đợi. Thế nào là mười công đức?”

1- Lạc, bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên.

2- Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên.

3- Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận.

4- Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng.

5- Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn Thiên, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú.

6- Vị ấy chứng được các loại thân thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình

biển đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trời lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến Phạm thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần.

7- Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm Giải thoát, biết tâm Giải thoát; tâm không Giải thoát, biết tâm không Giải thoát.

8- Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết.

9- Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

10- Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc.

Này các Tỷ-kheo, Thân Hành Niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỉ tín thọ lời Thế Tôn dạy.”

Trên đây là bài pháp dạy về Thân Hành Niệm, vậy mong quý vị hãy đọc kỹ lưỡng và để nghiên cứu cho mình một phương pháp tối ưu để làm hành trang trên bước đường về xứ Phật.

Mười năng lực của pháp môn Thân Hành Niệm mà Thầy trích ra trong kinh Thân Hành Niệm để các con có đủ lòng tin với pháp môn này.

Với pháp môn này Thầy đã kết hợp được làm cho thành một cỗ xe, được làm cho thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập. Nhờ đó hôn trầm, thù miên, vô kí, ngoan không, vọng tưởng và các cảm thọ không còn dám bén mảng đến thân tâm của các con nữa, nếu các con siêng năng tu tập.

Pháp Thân Hành Niệm tu tập như vậy đâu có ngồi nhiều, chỉ ngồi có năm hơi thở mà thôi. Vậy cứ sao các con lại thích ngồi, ngồi gục tới, gục lui như con gà mổ thóc, như người khòm lưng giã gạo, ngồi thụng lưng như con ếch, ngồi khòm lưng cúi đầu như con rắn khoanh tròn,

Trưởng Lão Thích Thông Lạc

ngồi nghiêng đầu nghiêng cổ như con ó tìm mồi v.v... và v.v...

Tướng ngồi của các con xấu như vậy, các con có biết không? Xưa Đức Phật dạy: Ngồi phải thẳng lưng, đầu cổ phải ngay ngắn, đó là tướng phước điền, vì thế Đức Phật đầu có dạy các con ngồi thụng, ngồi cong, ngồi vẹo, ngồi nghiêng cổ kì lạ như vậy. Các con kiến giải chế ra cách ngồi thiền như vậy thật là một loại thiền kì lạ mà con đường tu theo Phật giáo không ai chấp nhận, xin các con hãy cố gắng sửa lại.

Các con hãy từ bỏ ngay hành động ngồi, nằm trong giờ tu tập. Các con hiện giờ thân tâm đầy ắp hôn trầm, thù miên, vô kí, ngoan không và vọng tưởng. Nếu không tu tập pháp môn Thân Hành Niệm thì chẳng bao giờ các con dẹp sạch những chướng ngại pháp ấy. Tu tập chưa hết hôn trầm, thù miên, vô kí, ngoan không và vọng tưởng mà ưa ngồi, đó là lười biếng, không tinh tấn, không siêng năng. Người tu hành mà lười biếng, không tinh tấn, không siêng năng thì con đường giải thoát làm sao tu tập tới nơi, tới chốn được.

Những điều lợi ích của pháp môn Thân Hành Niệm mà Đức Phật đã xác định cho các con thấy rõ ràng ở trên là một bằng chứng cụ thể để dẹp sạch các chướng ngại pháp, khiến thân tâm của các con thanh tịnh, thế mà các con có tin những lời dạy này đâu, nên chỉ tu tập sơ sơ cho lấy có, cho có hình thức rồi lại ngồi hay nằm kiết tường lim dim như con cóc ngồi dưới đá giếng hay ngồi dưới cơn mưa.

Pháp Thân Hành Niệm là một pháp môn có công năng rất lớn giúp cho các con làm chủ sinh, già, bệnh,

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

chết và chứng đạt chân lý tâm vô lậu. Vậy sao các con lại làm biếng không chịu tu tập mà cứ ngồi nằm làm phí mất thời gian quá uổng. Thân vô thường nay mạnh mai đau ốm rồi lấy gì mà chống đỡ đây

Khi được bài pháp này các con hãy cố gắng tu tập trở lại cho chín chắn, phải tinh cần siêng năng tu tập đi kinh hành pháp Thân Hành Niệm, phải nhiệt tâm tu tập trong từng hành động chân, tay và hơi thở, không nên bỏ sót một hành động nào cả, vì Thầy đã kết hợp 13 hành động Thân, Ý trở thành một pháp môn Thân Hành Niệm.



© Irene Müller via aqua-snezhok.livejournal.com

MỤC LỤC

Tên đề mục	Trg
Lời nói đầu	03
Pháp môn Thân Hành Niệm	07
Thực hành pháp môn Thân Hành Niệm	10
Pháp hành 1: Hơi Thở	16
Định Niệm Hơi Thở	19
- Lời đầu tìm hiểu ĐNHT	19
- Giới thiệu ĐNHT	23
- Giới niệm hơi thở vô, hơi thở ra	25
19 đề mục Định Niệm Hơi Thở	33
a. Bảy đề mục Nhiếp Phục và An Trú tâm	33
- Thực hành cơ bản ĐNHT	33
- Đề mục 1: Hít vô tôi biết, Thở ra tôi biết	35
- Đề mục 2: Hít vô dài tôi biết	36
- Đề mục 3: Hít vô ngắn tôi biết	37
- Đề mục 4: Cảm giác thân hành	40
- Đề mục 5: An tịnh thân hành	43
- Đề mục 6: Cảm giác tâm hành	48
- Đề mục 7: An tịnh tâm hành	51
b. Mười hai đề mục Li ác pháp	52
- Đề mục 8: Quán Thân vô thường	54
- Đề mục 9: Quán Thọ vô thường	56
- Đề mục 10: Quán Tâm vô thường	57
- Đề mục 11: Quán các Pháp vô thường	59
- Đề mục 12: Quán li tham	63
- Đề mục 13: Quán li sân	65
- Đề mục 14: Quán từ bỏ tâm tham	66
- Đề mục 15: Quán từ bỏ tâm sân	67

Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào?

- Đề mục 16: Quán đoạn diệt tâm tham	68
- Đề mục 17: Quán đoạn diệt tâm sân	69
- Đề mục 18: Với tâm Định tĩnh	70
- Đề mục 19: Với tâm Giải thoát	72
- Tóm lược pháp tu Định niệm Hơi Thở	73
Pháp hành 2: Đi, Đứng, Nằm, Ngồi	76
Pháp hành 3: Tu trong tất cả hành động	77
Pháp hành 4: Ý hành quán thân bất tịnh	79
Pháp hành 5: Quán thân tứ đại	81
Pháp hành 6: Quán tử thi	83
Pháp hành 7: Quán thân như thực phẩm	84
Pháp hành 8: Quán xương nối kết	86
Pháp hành 9: Quán xương trắng	87
Pháp hành 10: Nhập Sơ Thiền	89
Pháp hành 11: Nhị Thiền	91
Pháp hành 12: Tam Thiền	93
Pháp hành 13: Tứ Thiền	94
<i>Chú ý khi tu tập pháp Thân Hành Niệm</i>	<i>96</i>
Ma vương tấn công	96
Ma vương không tấn công	98
<i>Siêu lực của pháp Thân Hành Niệm</i>	<i>101</i>
Thắng Trí thứ nhất	101
Thắng Trí thứ hai	102
Thắng Trí thứ ba	103
Mười năng lực của (Phật) bậc Giải thoát	104

- o0o -