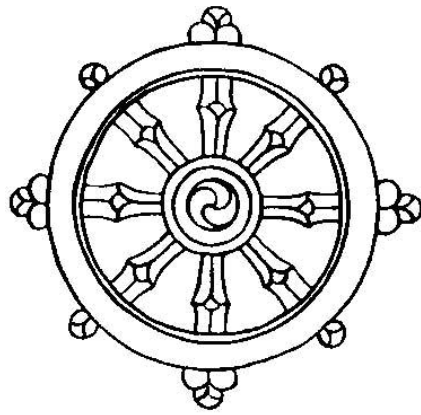


**Hướng Dẫn**

# **Thực Hành Tu Tập**



**CẤP CỨU?**  
**Không: GIẢI THOÁT!**

Lubu thực hiện 2009



**SUBHAM  
OM, VAJRA-DHARA**

## MUC LUC

MỞ ĐẦU .....	4
I/- TỊNH ĐỘ .....	6
II/- THIỀN .....	7
1/- QUAN NIỆM CƠ BẢN của ĐẠO PHẬT .....	7
2/- ĐỊNH NGHĨA CƠ BẢN .....	7
2.1. CẬN ĐỊNH: .....	7
2.2. TÀ ĐỊNH: .....	7
2.3. CHÁNH ĐỊNH: .....	7
3/- CÁCH CHỌN MỘT ĐỀ MỤC ĐỂ BƯỚC VÔ CÔNG PHU .....	8
4/- CÁCH THỨC ĐIỀU THÂN .....	8
4.1. TƯ THỂ THIỀN .....	8
4.2. THƯ GIẢN: .....	9
5/- PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TỨC .....	9
6/- THỰC HIỆN CHÁNH ĐỊNH TRÊN MỘT ĐỀ MỤC: LỬA .....	10
7/- CẤU TRÚC VÀ SỰ HÌNH THÀNH (CỦA MỘT TƯ TƯỞNG) .....	11
8/- NGUYÊN TẮC TẠO NGHIỆP CỦA MỘT TƯ TƯỞNG .....	11
9/- ĐỊNH NGHĨA LUỒNG BHAVANGA .....	11
10/- CHỨNG VÀ ĐẶC THIỀN .....	12
10.1. SƠ THIỀN .....	12
10.2. NHỊ THIỀN .....	12
10.3. TAM THIỀN .....	12
10.4. TỨ THIỀN .....	13
11/- MINH SÁT TUỆ .....	13
12/- DIỆT THỌ TƯỞNG ĐỊNH .....	14
13/- NGỘ ĐẠO .....	14
14/- HỘ THÂN .....	15
14.1. BẮT ÂN .....	15
14.2. THỰC HÀNH .....	16
III/- MẬT TÔNG .....	17
IV/- HỒI HUỐNG CÔNG PHU .....	19
V/- PHỤ ĐÍNH .....	21
1/- BẮT ÂN TRONG CÔNG PHU .....	21
2/- CÔNG PHU .....	21
3/- AN TRÚ CHÁNH NIỆM ĐẲNG TRƯỚC MẶT .....	21
3.1. An Trú Chánh Niệm vs. Chú Tâm: .....	22
3.2. Chánh định: .....	22
3.3. Quán Pháp trên Pháp: .....	23
3.4. Khi Niệm Thân: .....	23
3.5. Trả nghiệp .....	26
3.6. Phóng Tâm (Nghĩ bậy nghĩ bạ): .....	27
3.7. Hỷ Lạc .....	27
3.8. Nhất Tâm Bất Loạn .....	27
4/- QUY TRÌNH TỊNH ĐỘ .....	28
4.1. Niệm Danh Hiệu .....	28
4.2. Khởi Đầu Quán Châm Đở .....	29
4.3. Quán và Thấy Châm Đở .....	29
4.4. Châm Đở Sáng Ổn Định .....	30
4.5. Chỉ Còn Cái Quán .....	30
5/- QUÁN và THẤY .....	31
TỤI NHỎ TU HÀNH (Thay lời kết) .....	32

## MỞ ĐẦU

Đức Phật nói:

**Này ANAN, anh hãy TRÁNH QUA 1 bên, chớ Thiên không thấy được tôi!**

**ANAN, KHÔNG HIỂU Ý, đã tránh qua 1 bên y như TÔI và ANH: Thật ĐAU ĐẦU!**

Đây là những vấn đề căn bản, để làm sống dậy NHỮNG ĐÓA HOA CHẾT được trình bày rải rác trong những tài liệu về THỰC HÀNH TU TẬP vô cùng hiếm hoi của PHẬT GIÁO.

Chúng ta nên biết CÁCH THỨC đọc những tài liệu được ghi trong đĩa mềm này, và về một số THÁI ĐỘ tu tập của tu sĩ, trước hết phải có HIỂU với ba má đã, rồi mới:

1. Đọc CHẬM RẼI, đừng nhảy đoạn, vừa đọc vừa HÌNH DUNG coi nó ra sao.
2. Cố gắng thâm nhập vô cách hành văn LỬNG CỬNG và đầy lỗi chính tả này.
3. Đọc NGUYÊN CẢ tài liệu để có khái niệm TỔNG QUÁT về chân lý.
4. CHÂN LÝ không phải là SỰ THẬT: nên chỉ có MỘT.
5. Vậy, không có chân lý CỦA ANH, và chân lý CỦA TÔI.
6. Thấy cho kỹ, hỏi cho kỹ, nghe cho kỹ, đọc cho kỹ, rồi hẵng LÀM.
7. Đừng bao giờ PHIÊU LƯU vào thế giới VÔ HÌNH mà không có HỘ THÂN.
8. Đừng có ĐỘ với CHẾ trong lúc công phu: vì CHẢ ĐI TỚI ĐÂU CẢ!
9. XÁC ĐỊNH coi thật sự mình muốn cái gì? THẦN THÔNG hay GIẢI THOÁT.
10. Tâm không cầu GIẢI THOÁT: KHÔNG CÓ đạo GIẢI THOÁT. Dù có tu ĐẠO Phật.
11. Nếu muốn xuất hồn thì xuất bằng luồng BHAVANGA (ở TỨ THIỀN).  
Vd: Quán 1 màn tivi: TÁC Ý trên cung trời + TÁC Ý muốn vô đó: ...nó đó !
12. Thập phương chư Phật KHÔNG CHẤP NHẬN bất cứ một sự TÌNH CỜ nào.
13. PHÁP mà VƯỢT QUÁ phạm phu tâm: KHỦNG (ví quá sức chịu không nổi).  
Vd: biết hết lý giải thoát, rồi đem áp dụng với PHẠM TÂM: TÀN TÀN, KHÙNG.  
HUỆ mà không có ĐỊNH thì ĐIÊN (&) ĐỊNH mà không có HUỆ thì TÀ.
14. Nếu bị nghiệp nhẹ, niệm: NHÂN LÀNH THÌ QUA PHẢI LÀNH ! Rồi TU TIẾP
15. Bị nặng BÁN CHẾT: cách tu: “THÂN NÀY COI NHƯ BỎ, CẦU CHÁNH ĐẠO ĐỜI SAU”.
16. Nếu bị LƯỜI: SÁM HỐI, làm việc THIỀN, BÌNH TĨNH tu tiếp, NIỆM LIÊN TỤC!
17. Đừng xài những lý thuyết không đầy đủ, Ú Ó: chỉ HẠI thêm THÂN thôi.
18. Ở MẬT TÔNG: mấy con số là những việc nên làm để VẬN HÀNH ĐÀN PHÁP.
19. Ở TỊNH ĐỘ: mấy con số là: DIỄN TIẾN NIỆM TIN từ THẤP tới CAO.
20. Xả thiền: Nếu NĂM, làm như vừa ngủ mới dậy. Nên xả CHẬM, từng cấp 1.
21. Nếu NGỒI: Tất cả những động tác phải làm CHẬM CHẬM và LIÊN TỤC:
  - Quay đầu sang TRÁI: thở RA. Trở về lúc đầu: hít VÔ.
  - Lập lại, nhưng lần này về phía PHẢI. (1 chu kỳ)
  - Lập lại ba (3) chu kỳ.
  - Xoay vai từ THẤP lên CAO. Vai lên cao: HÍT VÔ, Vai thấp: THỞ RA.
  - Lập lại ba (3) chu kỳ
  - Quay lưng, như QUAY ĐẦU, ba (3) chu kỳ.
  - Xả ấn (nếu có xài) đem ÁN ĐỰNG ĐẦU, rồi mới XẢ.
  - Rảy cả hai tay như: sự đẩy dụa của con cá khi bị câu lên
  - Từ từ bung hai chân ra, hai tay chịu xuống nền, và rảy như trên.
  - Ngồi lại như lúc đầu, NHÔM người như muốn nhảy lên.
  - Vừa nhôm vừa hô HUH...HUH...HUH. (nhỏ nhỏ thôi, tránh làm ồn)
  - Hơi từ bụng THÓP VÔ, tạo ra tiếng: HUH.
22. Xả thiền ĐÚNG: TÂY được ĐỘC TỐ trong ta, giúp cho lần SAU: tu TỐT hơn
23. Công phu xong, nhớ HỒI HUỚNG ( Đọc hồi hướng, đọc kinh Đại thừa...).
24. Đôi khi phải HỘ THÂN lại, rồi mới sinh hoạt bình thường.

## **MỘT MẪU ĐỀ VÀO CÔNG PHU**

1. Môi trường công phu nên **YÊN TĨNH, AN TÒAN**, ban đêm là **TỐT NHẤT**
2. Chọn tư thế **THÍCH HỢP**, thư giãn, điều hòa hơi thở
3. Sửa quần áo đừng bị cần
4. Đọc trong **TÂM**: Hôm nay, tại đạo tràng (số nhà.... đường.... v.v.), sau này giỏi rồi thì tu sĩ vừa đọc vừa quán: **CĂN NHÀ CỦA MINH.....**
5. Con (đệ tử) tên là..... pháp danh: ..... **TU PHÁP**: .....  
Sau này tu giỏi rồi, vừa đọc vừa quán: Tu sĩ đang ngồi tu trong nhà ...
6. Nguyên xin chư vị hộ đạo tràng, hộ gia đình, hộ tiền, hộ cửa. Hộ trì cho... công phu được **TINH TẤN**. Nguyên xin chư vị: Phước đức tròn đầy, tuổi thọ tăng trưởng. Cùng với... tu hành đến bực **CHÁNH ĐẲNG CHÁNH GIÁC**.
7. Vô công thức **HỘ THÂN**
  - Con gái: Quán cho được một chữ **AUM (OM)** ngay **CƠ QUAN SINH DỤC**.  
Hay đọc câu:  
**OM, KRODANA HUM JAH (7 lần)** vừa đọc vừa nhìn nó **ĐỀ TÂY UẾ** + tránh **CẢNH GIỚI CHI PHỐI** khi công phu. Rồi hộ thân tiếp.
  - Con trai: Vô theo cách **BÌNH THƯỜNG**.
8. Vô công phu... Nhớ ghi nhận trạng thái **TÂM LÝ** sau buổi công phu.
9. Sau khi công phu, nhớ **HỒI HUỐNG** và **CẢM ƠN** chư vị hộ pháp.

## **ĐỪNG CÓ BAO GIỜ NHÂM LẤN GIỮA: TÂM LÀNH và TÂM KHÔNG**

**Định nghĩa:** Tâm lành là sự yên tĩnh tâm lý của tu sĩ đã **TU LÂU** rồi, trong lúc **VÔ SỰ** (com no, áo ẩm....). Ở trạng thái này, có những **CẤP ĐỘ** sâu dày như sau:

- Có một sự **DỪNG DỪNG** đối với mọi vấn đề trên đời, có khi có cảm giác mình **TỪ ĐẦU TỐI** chớ **KHÔNG PHẢI Ở ĐÂY**. Chẳng có một ước muốn gì cả...
- Cao hơn chút nữa, tu sĩ hay có linh tính: Có một vấn đề gì đó sắp xảy ra mà lại **KHÔNG BIẾT NÓ XẢY RA CÁI GÌ!** Như trường hợp của **YOGANANDA** trong **XỨ PHẬT HUYỀN BÍ**, lúc ông ấy cản không cho mấy đứa trẻ xuống tắm ở một cái hồ.  
Chúng ta đặc biệt lưu ý đến **SỰ BÌNH TĨNH** của tu sĩ lúc này, nhất là **SỰ NHẠY CẢM**: Khi đi thăm bệnh, bệnh nhân **BỊNH LÀM SAO**, thì tu sĩ **BỊ Y CHANG** như vậy.
- **CÒN TÂM KHÔNG** là một sự **YÊN TĨNH HƠN** tâm lành **RẤT NHIỀU, RẤT NHIỀU....**  
Đến độ **CHỈ CẦN HỎI** một vấn đề **LÀ HỌ TRẢ LỜI ĐƯỢC NGAY** không thông qua bất kỳ một trạng thái trung gian nào cả: (Nhập định, thần giao cách cảm, vô mạn-đà-la, v.v..)

Trạng thái này, chỉ có những người đã đắc được: **JNĀNA-PARAMITA...**

**NÓ LÀM ĐƯỢC, MÌNH LÀM ĐƯỢC: HƠN NHAU PHƯƠNG PHÁP THÔI.**

Xin tặng tập tin này cho những ai thích thực hành chánh pháp chớ không thích nói

**TP. HCM Lúc 1:30:00 ngày thứ Hai, 1/7/1991.  
26/6/1991 Lúc 12g06.**

**THĂNG NGỌNG.**

## I/- TINH ĐỘ

1. Tâm niệm A-DI-ĐÀ PHẬT với tăng số cao, mạnh, vang ra xa nhất, và đẩy mạnh niệm đó ra xa, ngang với tầm nhìn của mình.
2. Quán một cục ĐỎ như đóm nhang xuất hiện đằng trước mặt.
3. Quán chữ HRIH (hỏi người biết chữ cổ PHẠN viết lại dùm) hay lấy chữ ở giữa trên bìa kinh ĐẠI THỪA TRANG NGHIÊM BẢO VƯƠNG KINH của THÍCH VIÊN ĐỨC. Chữ HRIH xuất hiện trong một MẶT TRỜI nhỏ bằng móng tay cái.
4. Giữ hình ảnh đó cho lâu và làm cho rõ lên. Rồi bắt ngờ thấy mình ngồi ở dưới chữ đó (chỉ còn thời gian thôi, đừng có NÔN NÓNG).
5. Tâm đọc câu nguyện: NGUYỆN XIN THỂ HIỆN. Nó sẽ thể hiện một cái gì đó.
6. Hình ảnh xuất hiện ở đây không được tính ở mức độ định, mà chỉ là kết quả của NIỀM TIN mà thôi.

AUM, AMITABHA HRIH, SVAHA. (dành cho con người để được VÃNG SANH).  
AUM, KAREKARA KAREKARA HRIH HRIH HRIH SVAHA (để vãng sanh súc vật)



**HRIH**

## **II/- THIỆN**

Trong thiền tông, thường nói đến một trạng thái tâm lý được gọi là: **TÂM THIÊN**.

Có nghĩa là một sự thanh thoi nào đó của tâm lý, hay một trạng thái **KHÔNG** nào đó.

Sự việc này thường dẫn đến những sự hiểu lầm rất **TAI HẠI**, vì: Nó sẽ đưa chúng ta đi từ sai lầm này đến sai lầm khác. Và cũng chính nó làm **ĐẢO LỘN** tâm lý của ta và có thể biến chúng ta thành những người **KHÙNG, ĐIÊN, MAD...** (Mà những người nhẹ dạ có thể tưởng lầm đó là những vị đã **ĐẮC ĐẠO**).

Để tránh trình trạng trên, chúng ta nên đọc những tài liệu sau:

1. **ĐỨC PHẬT** và **PHẬT PHÁP** của **NARĀDA**.
2. **TRUNG BỘ KINH** (tập 3) của **THÍCH MINH CHÂU**

Trong những tài liệu trên, còn thiếu rất nhiều những **KỸ THUẬT** về phần thực hành. Để bổ túc vô khoảng đó, tài liệu này chỉ bàn về **THỰC HÀNH**, và những phản ứng phụ **CÓ THỂ** xảy ra cho chúng ta trong lúc công phu.

### **1/- QUAN NIỆM CƠ BẢN của ĐẠO PHẬT**

1. Con người không có linh hồn và tư tưởng.
2. Không một cảnh giới nào chi phối được ta cả.
3. Cố gắng giữ giới luật theo sức chịu đựng của mình.
4. Không được nóng vội, đốt giai đoạn trong lúc công phu.
5. Nên tìm người giỏi hơn mình để học hỏi.

### **2/- ĐỊNH NGHĨA CƠ BẢN**

#### **2.1. CẶN ĐỊNH:**

Là những phản ứng, cảm giác, hình ảnh xảy ra **BẤT CHỢT, KHÔNG BÁO TRƯỚC** trong lúc đang hay sau khi công phu.

- a. Phản ứng: Gồm những cử động **BẤT CHỢT, KHÔNG BIẾT NGUYÊN NHÂN**, trên thân.
- b. Cảm giác: Gồm những cảm nhận trên thân (nóng, ngứa, nghiêng, nổ, lắc, rần...)
- c. Hình ảnh: Gồm những **LINH ẢNH** xuất hiện **TRƯỚC** khi nhập “chánh định”.

#### **2.2. TÀ ĐỊNH:**

Là tất cả những **CÁCH THỨC CÔNG PHU** dựa vào ngũ quan để tập trung tư tưởng.

Ví dụ: thôi miên, nhìn vô nhang, nhìn vô mặt trời, niệm sáu chữ Di Đà chạy lòng vòng trên cơ thể, tập trung tư tưởng ở **ĐẰNG SAU ÓT**, hay có cảm giác nặng nặng châm chích ở **ĐẰNG SAU ÓT...**

#### **2.3. CHÁNH ĐỊNH:**

Là **AN TRÚ** và làm cho đề mục xuất hiện **NHU THẬT** đàng trước mặt bằng sự tập trung tư tưởng (có 4 mức độ riêng biệt từ **SƠ** đến **TỨ THIÊN**).

Ví dụ: Tu sĩ nhắm mắt lại, rồi tập trung tư tưởng về một ngọn **LỬA** và vẽ ngọn lửa đó bằng trí tưởng tượng của mình cho tới khi: Ngọn lửa xuất hiện đàng trước mặt mình một cách rõ ràng **NHU THẬT**.

### 3/- CÁCH CHỌN MỘT ĐỀ MỤC ĐỂ BƯỚC VÔ CÔNG PHU

#### 3.1. DỰA VÔ ĐẶC TÍNH ÂM DƯƠNG CỦA TỨ ĐẠI:

Với mức độ âm dương từ thấp tới cao của TỨ ĐẠI được dự kiến như sau:

**ĐẤT < NƯỚC < LỬA < GIÓ.**

3.1.1. Đề mục ĐẤT: Giúp ta nhập vô SỞ THIÊN.

Lấy một cục đất sét có đường kính 05cm sơn lên đó màu hồng lợt.

3.1.2. Đề mục NƯỚC: Giúp ta nhập vô NHỊ THIÊN.

Lấy một ly nhỏ, đổ đầy nước. Dùng bề mặt của nước làm đề mục

3.1.3. Đề mục LỬA: Giúp ta nhập vô TAM THIÊN.

Lấy một ngọn lửa nhỏ, như ngọn lửa của ngọn đèn dầu hột vẹt

3.1.4. Đề mục GIÓ: Giúp ta nhập vô TỨ THIÊN.

Lấy ảnh của một cửa sổ (chính diện hay tả diện), trên đó có một tấm màn mỏng. Bị gió thổi và phát phơ nhẹ nhàng.

#### 3.2. DỰA VÔ TÍNH TÌNH CỦA TU SĨ:

3.2.1 Nóng tính (nhạy bén, lạnh lẽ, nhạy cảm...)

Lấy đề mục nước, hay một hòn bi xanh lợt, đường kính 03cm

3.2.2 Û LỖY (Chậm chạp, lơ mờ, ít nhạy cảm...)

Lấy đề mục lửa, hay một hòn bi đỏ, đường kính 03cm

Trong ĐẠI THỦ ÁN hai Tổ TILOPA và NAROPA đã dùng 2 cách trên để chọn ĐỀ MỤC.

### 4/- CÁCH THỨC ĐIỀU THÂN

#### 4.1. TƯ THẾ THIÊN

Nhớ để nguyên CÁI LƯỖI tiếp xúc với HÀM ẾCH.

1. Định nghĩa: Là một tư thế ĐƠN GIẢN, thăng bằng, an toàn, ít bị mỏi.

2. Phân loại: Có hai tư thế thường dùng: NGỒI & NẪM.

- Ngồi: Ngồi ở đâu, như thế nào cũng được, miễn an toàn thôi. Nếu thích ngồi BÁN GIÀ thì nên theo cách đã được trình bày ở các sách HATHA YOGA (Nhớ để bàn chân PHẢI trên bàn chân TRÁI). Nếu chọn tư thế ngồi trên ghế thì để hai gót chạm nhẹ vào nhau.
- Nằm: Nằm ở đâu, như thế nào cũng được, miễn an toàn thôi

3. Phương Hướng: Có những người không hề bị DỊ ỨNG thì sẽ có (4) cảm giác chính sau:

- Cảm giác không ĐÃ, hay không AN TOÀN khi quay mặt về hướng đó.
- Khi công phu BỊ VẬN CỐ một cách đột ngột về một hướng khác.
- Cảm giác NHƯ BỊ NGHIÊNG, mà thật ra mình ngồi rất thẳng.
- Cảm giác LẮC LƯ nhẹ nhàng, ngay cả lúc nằm cũng vậy.

4. Giải quyết: Cứ XOAY từ từ cả thân hình qua hướng khác (nhớ xoay theo chiều kim đồng hồ).  
Ví dụ: Nếu lần này ngồi ở hướng BẮC thì tới lần công phu sau sẽ ngồi quay mặt về hướng ĐÔNG BẮC. Nếu lại không được, thì ở lần sau, ta lại xoay qua hướng ĐÔNG...

#### 4.2. THƯ GIÃN:

5. Định nghĩa: Là không gồng bất cứ bắp thịt nào KHÔNG CẦN THIẾT trong lúc công phu: Vẫn giữ hàm răng KHÍT, cả cái lưỡi tiếp xúc với hàm ếch (nóc vòm).
6. Mục đích: Tránh VONG NIỆM thường xuất hiện vào lúc mới vô công phu.
7. Phương pháp: Thả tất cả các bắp thịt từ đầu ngón chân, qua các khớp, lên đến đầu. Nếu trong lúc buông thả mà có chỗ nào bị trở ngại thì:
  - Gồng nhẹ nó lên rồi thả ĐỘT NGỘT (Như 1 sợi dây đang căng bị cắt đứt đột ngột!). Điều thân cho ngon lành đã, rồi mới thực hành TIẾP TỤC...

#### 5/- PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TỨC

Là sự chú ý vào sự RA VÔ của hơi thở, dựa vô đó có thể thư giãn được dễ dàng hơn, chỉ đưa tu sĩ tới CẬN ĐỊNH thôi, đừng quá tin vô kinh sách.

1. Sự phân bổ khí lực:  
Khi hít VÔ: Khí lực bị CHẶN ĐỨNG.  
Khi thở ra: Khí lực được LƯU THÔNG.  
Vì thế, nên thư giãn các cơ bắp vào lúc: THỞ RA (thở ra dài hơn hít vô).
2. Mục đích: Nối tiếp tình trạng CẬN ĐỊNH với CHÁNH ĐỊNH:  
Từ CẬN ĐỊNH qua CHÁNH ĐỊNH là qua hai trạng thái tâm lý rất khác nhau:
  - Ở cận định: THAM DỤC còn rất nhiều (không thể hết được!).
  - Ở chánh định: THAM DỤC càng ngày càng mất đi (tùy theo độ nhập định).Nên khi đi từ cận định đến chánh định, ta sẽ không tránh khỏi một sự đảo lộn về tâm lý. Như chúng ta sẽ thấy như sau:

\*\*\* BẤT CỨ SỰ DAO ĐỘNG TÂM LÝ NÀO ĐỀU DẪN ĐẾN VẤN ĐỀ: tuột định. \*\*\*

Do đó nên giải quyết như sau:

Thực hành:

Với hai ngõ vô (mũi, miệng) và hai chỗ chứa (phổi, bụng), ta có ngay sự phân bổ về đặc tính ÂM (-), DƯƠNG (+) như sau:

Mũi (+) --- VÔ --- (-) Miệng

Phổi (+) --- CHỨA --- (-) Bụng

Ta nhận xét như sau: nếu khi thở, mà dùng MŨI với PHỔI là thuần DƯƠNG (+,+):

Ta sẽ bị nóng tính, hồi hộp, dễ kích động, KHÓ THƯ GIÃN...

Nếu khi thở có sự phối hợp giữa MIỆNG và BỤNG là thuần âm (-,-):

Ta sẽ bị: chết vì kiệt, hay yếu xìu, bệnh nặng...

Vì vậy: Ta nên dùng MŨI và BỤNG: Âm dương điều hòa: (+,-) là hơi thở TRẺ THƠ!

CHÚ Ý TỚI HƠI THỞ RA nhiều hơn HÍT VÔ (thở DÀI ra nhưng đừng quá mức).

Cố gắng tưởng tượng ra những con số của đồng hồ ĐIỆN TỬ từ 1 tới 12 ứng với từng hơi thở ra, vô. Nên nhớ cứ một lần VÔ, RA là một con số lại hiện ra.

Ví dụ: Nhắm mắt lại, khởi sự bằng hơi HÍT VÔ, khi THỞ RA lại tưởng tượng:



(hình mẫu số điện tử)

- Con số xuất hiện (mờ mờ) ngay đằng trước mặt trong một khung hình nhỏ.
- Lập lại ba (3) chu kỳ; mỗi chu kỳ gồm 12 con số hay 12 HƠI THỞ.
- Chú ý đến việc TÁC Ý vô những con số đó để làm cho chúng RÕ lên.
- Nên thở chậm thôi, cố gắng phòng BỤNG lên khi hít VÔ. RỒI SẼ QUEN

## 6/- THỰC HIỆN CHÁNH ĐỊNH TRÊN MỘT ĐỀ MỤC: LỬA

Trước hết, chúng ta phải hiểu tại sao lại phải thực hiện CHÁNH ĐỊNH?

Trong những tài liệu về PHẬT GIÁO, về phân vũ trụ quan, có nói tới nhiều thế giới khác, trong một vùng không gian rộng lớn được gọi là: TAM THIÊN ĐẠI THIÊN THẾ GIỚI. Vùng không gian này được chia ra làm BA vùng nhỏ hơn dựa vào những đặc tính chung của từng vùng. Ba vùng đó có tên như sau:

- DỤC GIỚI (Gồm từ chư TIÊN dục giới: Tha Hóa Tự Tại đến A-Tỳ địa ngục). Ở đây LÚC NÀO cũng có sự hiện diện của 02 giống: ĐỰC và CÁI. Hành động của chúng là ĂN, UỐNG và GIAO DÂM. Tuổi thọ của những loài từ CON NGƯỜI trở xuống đều không BẰNG NHAU; những loài trên CON NGƯỜI đều có CÙNG MỘT TUỔI THỌ nếu cùng ở trên cùng một cung trời.  
Khi nằm mơ thấy CON TRAI, CON GÁI vì: Tâm còn THAM DỤC.
- SẮC GIỚI (gồm từ chư THIÊN sắc giới: Sơ thiên đến Tứ-thiên). Ở đây KHÔNG CÒN 02 giống: ĐỰC và CÁI. Không có vấn đề giao dâm, và ăn uống. Thức ăn của họ chính là: LINH ANH của họ tạo ra trong con THIÊN ĐỊNH. Tuổi thọ của họ rất giống nhau trên cùng một cung trời.
- VÔ SẮC GIỚI (gồm những chư THIÊN từ Không Vô Biên Xứ, tới Phi-Phi Tướng Xứ). Ở đây không còn hình tướng của bất cứ cái gì nữa. Chỉ gồm toàn là tư tưởng. Tuổi thọ của họ rất giống nhau trên cùng một cung trời.

*Chúng ta lại biết rằng:*

Ở DỤC GIỚI, trạng thái TU DUY đứng đầu. Có nghĩa là, ở đây, hiện tượng này KẾ TIẾP hay ĐẰNG SAU hiện tượng kia: Khi ta thấy hiện tượng này, thì lại KHÔNG THẤY hiện tượng đứng liền sau đó.

Ở SẮC GIỚI, trạng thái ĐỊNH lại đứng đầu. Có nghĩa là, ở đây, hiện tượng này ở KẾ BÊN hiện tượng kia. Tương tự như vậy:

Ở VÔ SẮC GIỚI, khi ta thấy hiện tượng này, thì ta lại THẤY RẤT RÕ hiện tượng đứng liền sau đó.

Vậy lợi điểm của vấn đề NHẬP CHÁNH ĐỊNH là: Ta có thể biết ngay lập tức BẤT CỨ vấn đề gì vì: hai hiện tượng lại ở KẾ BÊN nhau (như cái bàn ở KẾ BÊN cái ghế vậy).

Đó chỉ là lợi điểm nếu áp dụng nó vào những việc ở ĐỜI.

Ví dụ:

- Thực hiện CHÁNH ĐỊNH nơi luân xa YẾT HẦU: Tu sĩ sẽ không đói và khát
  - Thực hiện CHÁNH ĐỊNH nơi điệu bộ và hình tướng: Tu sĩ sẽ biết được TÂM LÝ của họ.
  - Thực hiện CHÁNH ĐỊNH nơi điệu bộ và ký hiệu: Tu sĩ sẽ biết được NGÔN NGỮ của họ.
- Ở đây, chúng ta chỉ bàn tới việc sử dụng nó vô việc GIẢI THOÁT mà thôi.

## 7/- CẤU TRÚC VÀ SỰ HÌNH THÀNH (CỦA MỘT TƯ TƯỞNG)

Trước khi vô vấn đề “thực hiện chánh định trên một đề mục”, chúng ta phải biết sơ qua về cấu trúc, sự vận hành, và sự tạo nghiệp của một tư tưởng. Vấn đề này có trình bày trong kinh VI DIỆU PHÁP hay TỐI THẮNG TẬP YẾU LUẬN của Thích Minh Châu (2 tập).

Chúng ta đề ý đến sự việc xảy ra như sau:

- Tiếng “cạch” do chùm chìa khóa rơi trên mặt bàn. Khi đem phân tích nó dựa trên VI DIỆU PHÁP, ta có kết quả sau:

Sau khi ta nhận thức được sự việc vừa xảy ra như trên, trong một tiếng “cạch”: Ta biết rằng, hay có một tư tưởng trong đầu ta kết luận rằng: Đó là tiếng động của chùm chìa khóa rơi trên mặt bàn, thì tư tưởng đó đã qua năm (5) giai đoạn sau:

1. Xuất phát từ lòng “BHAVANGA” (Cá tánh của ta).
2. Vào những giác quan (ở đây gồm: Mắt, Tai và Ý).
3. Làm các giác quan chú ý đến sự việc.
4. Vào Tốc hành tâm (JAVANA) một cách yếu ớt.
5. Ra Đăng ký tâm và Xác định tâm.

Tư tưởng đó đã di chuyển từ VI TẾ TÂM (1,2,3,4) đến THÔ TÂM (5) và mất đi một thời gian là: 17 sát-na tâm thức.

## 8/- NGUYÊN TẮC TẠO NGHIỆP CỦA MỘT TƯ TƯỞNG

1. Một tư tưởng SẼ TẠO NGHIỆP khi nó đủ mạnh có nghĩa là từ: (2,3,4,5)
2. Một tư tưởng KHÔNG TẠO NGHIỆP khi nó không đủ mạnh có nghĩa là (1)

Để GIẢI THOÁT hay GIẢI THOÁT TRI KIẾN, chúng ta đem theo sự THANH TỊNH đến cho bằng được lòng BHAVANGA (cá tánh) và VƯỢT QUA nó để đạt được sự THANH TÂM hay AN CHỈ.

## 9/- ĐỊNH NGHĨA LÒNG BHAVANGA

Là phần đầu của VI TẾ TÂM nó lúc nào cũng RUNG ĐỘNG và khó làm cho nó chấm dứt được. Nó được tạo nên, do, và theo ý của TƯ TƯỞNG CUỐI CÙNG của ta, khi ta chết ở kiếp trước. Và chính nó đã âm thầm hướng dẫn ta làm việc này việc nọ, ghét người này thương người kia và cũng chính nó đã dìm, đắm ta trong NGHIỆP QUẢ.

Như vậy cũng đã có QUÁ ĐỦ lý do để chúng ta thực hiện cuộc HÀNH HƯƠNG từ miền VÔ MINH đến miền GIẢI THOÁT qua con đường CHÁNH ĐỊNH. Con đường này không dành cho những THIÊN TÀI, mà chỉ dành riêng cho những ai tự thấy rằng mình phải CÁN CỬ BÙ KHẢ NĂNG. Hay cho những ai vì tò mò muốn tìm hiểu coi GIẢI THOÁT và GIẢI THOÁT TRI KIẾN là gì?

## 10/- CHỨNG VÀ ĐẮC THIỀN

Tưởng tượng một ngọn LỬA xuất hiện đằng trước mặt:

- Khi ngọn lửa CHƯA xuất hiện, tâm đọc câu: LỬA...LỬA...chậm chậm thôi.
- Khi ngọn lửa ĐÃ xuất hiện, tâm đọc câu: LỬA 1...LỬA 2...cách nhau 1 giây.
- Khi ngọn lửa xuất hiện lần đầu tiên, tu sĩ bị MẮT cảm giác thân thể.
- Cố gắng THU GIẢN, đừng nôn, đừng thi đua với nhau.
- Nếu thấy trở ngại: SÁM HỐI, cố gắng GIỮ GIỚI càng kỹ, càng tốt.
- Khi chánh định tới TAM THIỀN thì mới thấy ĐÚNG một cái gì đó.
- Nếu không, tu sĩ sẽ BỊ MA NHẬP, hay MA CHO THẤY, và sẽ bị CHI PHỐI!
- Nếu có SỢ thì đừng có SỢ: CÁI SỢ của mình.
- Dùng câu: NHÂN LÀNH THÌ QUẢ PHẢI LÀNH để trấn áp cơn SỢ HẢI.

CHỨNG: Mới nhập chánh định một vài lần đầu tiên: Chưa được TỰ TẠI.

ĐẮC: Muốn xuất và nhập định bao lâu, lúc nào, ở đâu cũng được: Gọi là TỰ TẠI.

### 10.1. SƠ THIỀN

Ở đây tu sĩ mất SÂN HẬN, LO, SỢ, hết nghi ngờ về phương pháp, ít ngủ.

Tâm tư lắng xằng vô cùng, nay chỉ còn 5 vấn đề:

1. TÂM (tìm kiếm đề mục)
2. TỨ (giữ đề mục càng lâu càng tốt) khoảng từ 1 đến 12 lần đếm.
3. HỖ ( vui ở ý, miệng mỉm cười do ly dục sanh ra).
4. LẠC (nhẹ nhàng ở thân).
5. NHẤT TÂM (xác định dựa vô thời gian, độ rõ, độ trong suốt của đề mục).

Nếu tinh tấn: Không gian sẽ có màu ĐEN và XA thăm thẳm.

### 10.2. NHỊ THIỀN

Những kết quả do bỏ THAM, SÂN, SI ở trên càng mạnh mẽ.

Tâm còn 4 vấn đề:

1. TỨ từ 12 đến 40 lần đếm.
2. HỖ
3. LẠC
4. NHẤT TÂM (đề mục đã phát ra ánh sáng xung quanh).

Tâm lý: SỢ MẮT ĐỀ MỤC xuất hiện

Nếu tinh tấn, đề mục nhỏ lại và đứng im.

### 10.3. TAM THIỀN

Những kết quả trên lại càng mạnh và lâu hơn.

Tâm có 3 vấn đề:

1. HỖ.

2. LẠC
3. NHẤT TÂM (đề mục xuất hiện dễ dàng, có hào quang bắn về CÁI THẤY).

Bị tức ngực (do không HỘ THÂN KỸ) vì XUẤT HỒN, dừng lại: TẬP HỘ THÂN ĐÃ!  
Nếu tinh tấn: giữ đề mục CHO LÂU và thực hiện CÔNG ĐOẠN đổi đề mục. Được nói rất kỹ ở phần TỨ THIÊN. Đề mục xuất hiện từ 40 đến 70 lần đếm.  
Lúc này sự THANH TỊNH đã lấn xuống luồng BHAVANGA rồi, nên tu sĩ cảm nhận có một sự RUNG ĐỘNG tuy rất NHE, nhưng nó cũng làm cho tu sĩ rất KHỔ CHỊU và có cảm giác như BỊ TUỘT ĐỊNH. Ngay lúc này mới đổi đề mục.

#### 10.4. TỨ THIÊN

Những kết quả HẾT THAM, SÂN, SI gần như lúc nào cũng có bên ta.

Tâm có 2 vấn đề:

1. LẠC.
2. NHẤT TÂM.

Ở đây, cố gắng chịu đựng độ chói sáng của đề mục và giữ nó càng lâu càng tốt, kể đó ĐỔI ĐỀ MỤC: Quán một khối cầu màu XANH LỖ hay XANH LÁ CÂY NON (màu xanh lá cây non sẽ làm cho tâm tu sĩ ít GIAO ĐỘNG hơn) có đường kính (03cm). Sau khi đề mục xuất hiện dễ dàng: Làm cho NHỎ LẠI bằng cách tập trung vô TÂM của nó, đừng để ý gì đến xung quanh đề mục hết: Nó sẽ nhỏ lại.

Sau khi, thực hiện thành công hai (2) giai đoạn trên, tu sĩ thực hiện lại công đoạn trên nhưng với đề mục lần lượt có những màu khác: ĐỎ, VÀNG, TRẮNG.

GHI CHÚ: Đừng đợi cho đề mục nó TỰ MẤT mà phải làm cho nó NHỎ lại khi nó vừa hiện rõ lâu một chút (có nghĩa là lúc thân hồn bị hơi trong).

Bất ngờ thấy ROÌ một cái và một không gian QUAN ĐẲNG, trong suốt và sáng xuất hiện càng ngày càng rõ, lúc đó tu sĩ đã CHỨNG: QUAN-quả-thiên (tầng trời đầu tiên của TỨ THIÊN).

Lúc bây giờ công việc tu tập trở nên đơn giản hơn. Công việc kế tiếp là phải: NGĂN không cho tình trạng AN CHỈ, vừa mới có, chìm xuống luồng BHAVANGA:

Quán một MÀN TIVI màu trắng như hột gà bóc, tâm đọc câu: Chuẩn bị, thuận thứ, Cận hành, Chuyển tánh, AN CHỈ... AN CHỈ... cho tới khi thấy HỒI NGỘP NGỘP thì giảm cường độ tập trung. TẬP ĐI TẬP LẠI cho thật nhuyễn rồi mới bước sang con đường MINH SÁT TUỆ. Ở đây tu sĩ thường mắc phải sai lầm là hấp tấp trong khi tu tập, lần này đừng để phạm sai lầm đó nữa, tu sĩ phải từ tốn, đừng vội vã:

PHẢI TẬP ĐI TẬP LẠI CHO NÓ NHUYỄN rồi mới bước vô MINH SÁT TUỆ.

#### 11/- MINH SÁT TUỆ

Là trí tuệ quán xét mình hay chúng và đắc câu:

“THÂN NÀY 0 LÀ TA, LINH HỒN NÀY 0 PHẢI TA, TƯ TƯỞNG NÀY 0 LÀ TA.”

Nhập từ SỞ THIÊN tới TỬ THIÊN (dựa vô đề mục), kể đó quán một màn tivi trắng như hột gà bóc, giữ càng lâu càng tốt. Tâm niệm: THANH TỊNH, THANH TỊNH... cho tới lúc bị NGỘP THẬT SỰ, lúc đó cố gắng niệm tiếp một niệm QUYẾT ĐỊNH: THANH TỊNH!

Tu sĩ sẽ thấy hình ảnh của mình xuất hiện trên màn tivi. Ở đây tu sĩ lại rất XA LẠ với hình ảnh đó: Không biết đó là AI? Không biết nó tên gì?

Nếu suy nghĩ về TRÁI ĐẤT thì có cảm giác: Tôi chưa sinh ra ở đó một (1) lần nào!

## 12/- DIỆT THỌ TƯỞNG ĐỊNH

Mục đích của những tu sĩ PHẬT GIÁO. Ở đây tu sĩ đã lọt vô được CHÁNH ĐẠO. Còn phần trước là TIÊN ĐẠO hay còn gọi là TÀ ĐẠO hay con đường chưa tu được hết.

Nếu vô được: 1 lần (TU ĐÀ HUỖN).  
2 lần (TU ĐÀ HÀM).  
4 lần (A NA HÀM).  
7 lần (A LA HÁN).

Tương tự như MINH SÁT TUỆ, nhưng cho tới khi bị NGỘP thật sự, cố gắng niệm 1 trong 3 PHÁP ÁN:

1. ĐÒI: VÔ THƯỜNG 2. PHÁP: VÔ NGÃ 3. THỌ: THÌ KHỔ.  
Hay: KHỔ, VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ. Là lọt vô.

Ở đó nếu tu sĩ có ý niệm về một vật hay một nhân vật nào đó thì: tu sĩ sẽ LÀ NÓ, bằng cách: Tu sĩ MANG HÌNH DẠNG nó và có những RUNG ĐỘNG đặc biệt của nó. Nếu không muốn tập nữa thì thôi. Khi ra khỏi tình trạng đó, tu sĩ sẽ nhận thấy rằng: TIM và PHỔI đều ngưng hoạt động trong lúc CHỨNG QUẢ.

## 13/- NGỘ ĐẠO

Thường được nói đến rất nhiều trong các tài liệu về THIÊN TÔNG, nhưng ít ai biết THỰC CHẤT nó là như thế nào: dựa vô đâu mà các thiền sư nói người này NGỘ, người kia chưa NGỘ? Lúc nào thì tu sĩ có khả năng NGỘ? Nói như thế có nghĩa là khi nào thiền sư mới cho thiền sinh MỘT CÔNG ÁN? Biểu hiện của người NGỘ ĐẠO là như thế nào?

Ở đây chỉ là những nhận định và những kinh nghiệm của những bậc đàn anh đã tu chứng và truyền đạt lại cho chúng ta, nên tu sĩ có TRỌN QUYỀN nghe theo hay không tùy:

1. Lúc nào tu sĩ có KHẢ NĂNG ngộ đạo?

Lúc tu sĩ chứng và đắc NHỊ THIÊN. Lúc bấy giờ, tu sĩ TẠM THỜI ngưng công phu và chuyển sang một trong hai câu hỏi sau:

- Phật tánh Ở KHẮP MỌI NƠI, mà sao mình không biết cả?
- Vạn vật ĐỒNG NHẤT THỂ, tại sao mình lại không biết cả?

2. Biểu hiện của người ngộ đạo là như thế nào?

Trong khi đang nhập định với tư tưởng trên, sẽ có một lúc tu sĩ cảm thấy mình TAN RA hay BIẾN ĐẦU MẮT và tu sĩ có cảm giác rằng: Mình ở KHẮP CÁ MỌI NƠI, tuy nhẹ nhưng cảm giác đó GÂY TÁC DỤNG rất MÃNH LIỆT trên thân thể của tu sĩ: Bằng chứng là, tu sĩ BỊ NGÀY NGẬT SUỐT 24 GIỜ (kể từ lúc có cảm giác được nói ở trên).

Xin nhắc lại cho KỸ: Thời gian ngộ đạo rất ít khi XẢY RA TRONG LÚC CÔNG PHU, mà thường xảy ra lúc ta đang SINH HOẠT bình thường (hay lúc ĐI, ĐỨNG, NẪM, NGỒI).

VÀ NẾU, KHÔNG CÓ CẢM GIÁC NGÀY NGẬT VỪA NÓI TRÊN, LÀ CHƯA ĐÚNG.

3. Dựa vô đâu mà thiền sư nói người này NGỘ?

Dựa vô THẦN THÔNG, Với THIÊN NHÃN thanh tịnh, Thiền sư thấy ngay GIỮA NGỰC ai đó CÓ MỘT CHỮ VẠN VỚI ĐƯỜNG KÍNH 10cm MÀU VÀNG SÁNG CHÓI! Và ông ta nói ngay, nói một cách KHÔNG NGUỘNG MIỆNG, nói rất CHƠN CHÁNH và rất CHÁNH NGŨ rằng:

-- “NÀY BAN, BẠN ĐÃ NGỘ ĐẠO! Nhưng tôi có BỐN PHẦN phải nhắc với bạn rằng: Bạn còn CÁCH PHẬT RẤT XA! Y như bạn vừa mới lấy BĂNG XÓA NẠM MÙ CHỮ xong, nhưng băng này được cấp cho bạn VỀ PHƯƠNG DIỆN TÂM LINH. Vì bạn chỉ mới NGỘ, còn NHẬP nữa!”.

\*\*\*\*\*

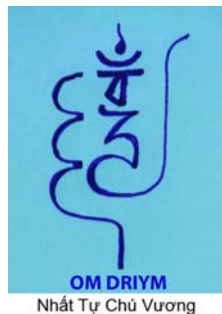
LỜI DẶN: Nếu trước khi nhập định mà thấy: CON MẮT TRÁI, HOA RƠI, NGƯỜI LÚC NHÚC, NHIỀU NGƯỜI NGỒI XÉP BẰNG KHÔNG CÓ Ở TRÊN HOA SEN NÀO CẢ, NGHE TIẾNG NÓI BÊN LỖ TAI, TỨC NGỰC, NGƯỜI ĐƯỢC MÚI THƠM.... MỘT CÁCH BẤT NGỜ:

Thì phải ngừng ngay! Và tập HỘ THÂN, nếu không sẽ bị CẢNH GIỚI CHI PHỐI !

#### 14/- HỘ THÂN

Giúp ta thực hiện công phu AN TOÀN hơn, khi hộ thân KỸ LƯỠNG, những luân xa sẽ được KHÉP CHẶT lại và tránh tình trạng xuất hồn mà không TỰ CHỦ được.

HỘ THÂN 1. Thần chú: Ôm, Chi-li-hi-giam (AUM, CILIHAYAM)  
Ôm, dri-zim (AUM, DRIYIM) – Phát âm nhẹ hơn



- Nguyên xin ĐẠI TRÍ VẤN THÙ SU LỢI BỒ TÁT hộ trì cho con trong buổi công phu hôm nay được yên ổn và bình an.
- Nguyên xin các chúng HỮU TÌNH cùng tu hành với con đều được bình an
- Nguyên xin các chư vị HỘ PHÁP, HỘ ĐẠO TRÀNG đẩy lui tất cả các ác đạo, ác tâm, ác nghiệp ra khỏi chốn đạo tràng (chỗ tu).
- Nguyên xin các chư vị THANH TỊNH, ĐẠI THANH TỊNH.

#### 14.1. BẮT ÁN

Hai tay chắp lại trước ngực, co đầu ngón trái và chạm đầu ngón TRỎ TRÁI vô giữa KHE của hai ngón TRỎ và GIỮA của bàn tay PHẢI. Co ngón TRỎ PHẢI song song với ngón TRỎ TRÁI, không được chồng 2 ngón tay lên nhau, 2 ngón cái để song song (khít lại nhau) chạm nhẹ mép ngoài ngón TRỎ PHẢI.

- Khi bắt ÁN 2 bàn tay đụng nhẹ nhau như KỆP 1 TỜ GIẤY HÚT THUỐC LÁ
- Nên đọc từ từ kỹ lưỡng, đọc tới đâu làm tới đó.



## 14.2. THỰC HÀNH

Chạm nhẹ ÁN vô 6 chỗ sau: Vừa chạm nhẹ, vừa đọc trong tâm câu chú: VỚI TÀN SỐ CAO

1. Giữa THÓP. (Huyệt Thần Đỉnh, trong các sách châm cứu có nói tới).
2. Giữa TRÁNG. (Huyệt Án đường).
3. Giữa chỗ LỖM ngực PHẢI. (Huyệt Vân Môn).
4. Giữa chỗ LỖM ngực TRÁI. (Huyệt Vân Môn).
5. Giữa NGỰC. (Huyệt Chiên Trung).
6. Giữa MIỆNG. (Thực hành 7 chu kỳ)

## 14.3. XẢ ÁN:

Đem ÁN ĐỤNG DA ĐẦU RỜI MỐI XẢ.

*\*Viết xong ngày 28 tháng 6 năm 1991 lúc 11 giờ 58 phút\**

*Chú ý: Hộ thân trên chỉ tác dụng lên hệ thần kinh. Ứng với tình trạng tu cao cấp (từ Tam thiên trở lên), tu sĩ phải quán một hột vệt đứng (hai đầu to bằng nhau) màu vàng trong đó có một người ngồi bắt ấn hộ thân và quán cho họ thực hiện lại những động tác hộ thân vừa nêu trên. Hộ thân này rất tốt với hào quang của tu sĩ. Nên nhớ cho kỹ rằng: Mỗi lần đọc một câu chú để hộ thân, hột vệt lại lóe hào quang. Căn cứ vào mức độ lóe sáng đó, tu sĩ biết được độ vững chắc của sự hộ thân. (Phần này được ghi thêm vào sau này)*

### **III/- MẬT TÔNG**

>aum<

PHƯƠNG TIÊN ĐỘ LÀ CỨU CẢNH  
AI MUỐN CÓ ĐỦ NÊN DỰA TRÊN NGUYÊN TẮC:

**\*MUỐN CÓ THÌ PHẢI CHO!\***

AI ĐÃ VÔ “DIỆT THỌ TƯỚNG ĐỊNH” và TỪ ĐÓ PHÁT “6 ĐẠI NGUYỆN” ĐƯỢC GỌI: BỒ TÁT.

AI ĐÃ SỐNG VÀ HÀNH ĐỘNG NHƯ MỘT VỊ BỒ TÁT ĐƯỢC GỌI: BỒ TÁT.

\*\*\*\*\*

Tu sĩ MẬT TÔNG là một người sống bình phàm, mang lý tưởng BỒ TÁT, trên tiếp thông với chư PHẬT, dưới phổ độ chúng sanh, khi bình thường: như người thường, khi có việc lại SIÊU PHẠM VƯỢT THỂ.

Ở đây, chúng ta chỉ nói đến một số kỹ thuật để khai triển hết mức một ĐÀN PHÁP Sau khi hộ thân xong, đọc 6 đại nguyện (đọc ở trạng thái nhập định CAO NHẤT):

- Chúng sanh vô lượng thế nguyện ĐỘ.
- Phiền não vô biên thế nguyện TẬN.
- Phước trí vô biên thế nguyện TẬP.
- Pháp môn vô lượng thế nguyện HỌC.
- Bồ Tát vô cùng thế nguyện SỰ.
- Phật đạo vô thượng thế nguyện THÀNH.

Ví dụ: Vô đàn pháp QUÁN THỂ ÂM.

1. Nhập vô TƯ THIỀN (nhờ vô đề mục), quán HỘT CHÂU MẪU, vừa đọc trong tâm NAM MÔ QUÁN THỂ ÂM BỒ TÁT. Khi hột châu mẫu xuất hiện rõ nét, đặt câu hỏi: Tại sao phải làm vậy? Liền thấy một cảnh khổ, rồi ta nguyện xin có ĐỨC Q-T-Â xuất hiện để cứu khổ: Q-T-Â xuất hiện và rưới nước cam lồ cho họ.
2. Quán một màn tivi, và đọc NAM MÔ QUAN THỂ ÂM BỒ TÁT. Thấy Ông xuất hiện, giữ càng lâu càng tốt ! Nhớ thử Ông rồi mới xài. ĐỪNG BAO GIỜ QUÊN!

#### **Phương pháp thử một linh ảnh coi có thiệt không:**

- a. Giữ linh ảnh cho lâu
  - b. Tâm đọc: tất cả các chúng hữu tình không có phận sự hãy lui ra.
  - c. Đọc chậm rãi ba (3) lần, lần cuối thêm: (không thôi bị tổn thương!).
  - d. Nếu linh ảnh không biến: Quán ÁN HỘ THÂN bay vô NGỰC linh ảnh.
  - e. Nếu linh ảnh PHÁT QUANG: Đúng là thứ thiệt! Xài được!
  - f. Nếu nó CHÁY hay tiêu ra NƯỚC: là thứ dỏm. Không xài và không sao hết.
3. Đang lúc tu sĩ giữ linh ảnh: Ông xuất hiện như thật trước mặt mình: TÂM GIỚI HẠN, NĂNG LỰC GIỚI HẠN.
  4. Ở đây, có thể GIẢI OAN cho cả gia đình tu sĩ: bằng cách quán một vài người trong gia đình cùng cầu nguyện với mình trong đàn pháp vào BAN ĐÊM.
  5. Thắc mắc cái ĐÁNH bằng thịt hay xương: giữ Ông lại, Ông trùm vô mình: lấy TAY sờ thử: TIẾP XÚC VỚI TẤT CẢ Ý TƯỞNG TỐT, VÀ KINH NGHIỆM ĐỘ SANH.
  6. Làm một vài việc nhỏ mang tính cách TỬ BI...

7. Hỏi xem câu chú của Ông là gì: Ông sẽ thân giao cách cảm với mình về CÁCH ĐỌC THÂN CHÚ, nhớ LẠI cho kỹ và nói lại cho anh em khi cần.
8. Thắc mắc LUNG Ông để làm gì? Và ra sau lưng Ông coi: Hình ảnh đó để độ tử. Đi độ tử, rồi về hỏi Ông (ở hình ảnh đó): thân chú của Ông lúc này, đọc làm sao?
9. Tương tự như vậy đi hết 6 mặt (trái: TỬ, phải: BI, dưới: HỸ, trên: XÁ).
10. Quán coi hiện giờ AI đang HỘ TRÌ mình? Hỏi họ có cần làm người không? Nếu họ cần: Nhờ họ làm một công việc thiện nhỏ, RỜI ĐỘ HỌ QUA TỊNH ĐỘ. Lúc này HỘ PHÁP VI-ĐÀ mới xuất hiện! (cao khoảng 3 mét).
11. Sau đó làm một vài việc về TỬ, BI, HỸ, XÁ: độ tử, độ sinh (chữa bệnh).
12. Nguyên xin Ông thể hiện ĐẠI NGUYỆN? Ông liền xuất hiện trong TAM-THIÊN-ĐẠI-THIÊN-THẾ-GIỚI: TÂM VÔ LƯỢNG, NĂNG LỰC VÔ LƯỢNG. (đàn pháp gốc).
13. Độ liên tục, phân thân lung tung, thuyết pháp trong ĐÀN PHÁP GỐC trên.
14. Nguyên xin Ông biểu hiện ở PHƯƠNG TIỆN VÔ LƯỢNG: Ông xuất hiện ở dạng THIÊN-THỦ-THIÊN-NHÃN. (Hình ảnh này không có 6 mặt).
15. Chư vị quý thần đến hộ trì mình (tay họ đã cầm chày KIM CANG), họ cao khoảng 10 mét. Thực hiện lại điều (10).
16. Đem THIÊN-THỦ-THIÊN-NHÃN qua đàn pháp gốc (12): Nguyên xin ngài phát Đại Nguyện. TÂM VÔ LƯỢNG + NĂNG LỰC VÔ LƯỢNG + PHƯƠNG TIỆN VÔ LƯỢNG.
17. Dựa vào uy đức của Ông, nguyên xin cho tu sĩ đi BẤT CỨ nơi nào: SẮC CỨU CẢNH (để học hỏi thêm vài đàn pháp nữa), THẬP PHƯƠNG TỊNH ĐỘ, qua đó xong rồi xin PHẬT ẮN CHÚNG, đi gặp CÁC TỔ: (Ca-diếp, Long Thọ, Milarepa, Babaji...).
18. Lúc này HỘ-PHÁP KIM CANG MẶT TÍCH mới xuất hiện cao khoảng 16 mét. Để phân biệt HỘ PHÁP KIM CANG với chư QUỶ THẦN, tu sĩ căn cứ vào CẤP MẮT của họ:
  - Hộ pháp kim cang có cặp MẮT LỎI, trông đen có VÒNG XOÁY. Khi mở miệng lại PHUN RA LỬA NGỌN. Tay cầm chày KIM CANG màu VÀNG, SÁNG CHÓI.
  - Chư quý thần có cặp MẮT PHƯỢNG, xéch, không lồi. Khi mở miệng không có lửa.

Tu sĩ sẽ tiếp thông được với ĐẠI NHẬT QUANG NHƯ LAI và với TỶ LÔ GIÁ NA, còn phần trước, tu sĩ chỉ mới tiếp xúc được với chư vị BỒ TÁT (để ý đến danh của mình là biết liền).

\* JNĀNA – PARAMITA \*

\* Viết xong ngày 28 tháng 6 năm 1991 lúc 12 giờ 10 phút \*

#### IV/- HỒI HƯỚNG CÔNG PHU

Hôm nay tại đạo tràng: số nhà.... đường.... con tên.... (sau này tu giỏi rồi thì vừa đọc vừa quán) thuộc dòng pháp KIM-CANG.

1. Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chân ngôn chú pháp đến chư Phật chư Bồ Tát 10 phương, tổ pháp Mật tông, giáo chủ mật giáo ĐẠI NHẬT NHƯ LAI, giáo chủ mật giáo TỶ LÔ GIÁ NA MÂU NI THỂ TÔN, tổ thầy kim cang sư, chư thiên, chư tiên các cõi các tầng trời, thiên long bát bộ, hộ chú, hộ pháp, hộ đạo tràng, hộ gia đình, thần tài, thần tiền.

- Nguyên xin tất cả đồng tăng phước đức, thọ mạng lâu dài, tội chướng nghiệp đều được tiêu trừ, tu hành đều được rốt ráo, thành tựu CHÁNH ĐẲNG CHÁNH GIÁC.

2. Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chân ngôn chú pháp đến: Tổ thầy kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước. Chư vị hộ thầy tổ, huynh đệ kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước:

- Nguyên xin tất cả đồng tăng phước đức, thọ mạng lâu dài, tội chướng, nghiệp chướng tiêu trừ, tu hành chóng thành CHÁNH QUẢ.

3. Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chân ngôn chú pháp đến: chư THIÊN MA, TIÊN MA, ĐỊA MA, TỶ NA DẠ DA, DUỘC XOA, LA SÁT, CHƯ BỘ ĐA, Quý Thần HỘ TÔI.

- Nguyên xin tất cả tội chướng, nghiệp chướng kiếp này, vô lượng kiếp trước đều ĐƯỢC TIÊU TRỪ, phước đức tăng trưởng, tu hành thành tựu CHÁNH ĐẲNG CHÁNH GIÁC.

4. Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chân ngôn chú pháp đến: chư THIÊN MA, TIÊN MA, ĐỊA MA, TỶ NA DẠ DA, DUỘC XOA, LA SÁT, CHƯ BỘ ĐA, Quý Thần PHÁ HOẠI TÔI.

- Nguyên xin tất cả đồng xóa bỏ tâm ác, phát tâm lành. Đổi các phá hoại thành giúp đỡ. Các oan gia, nghiệp chướng với tôi, nguyện xin giải trừ. Tất cả đồng hướng về CHÁNH PHÁP, cùng tôi tu hành. NGUYỆN XIN ĐỒNG TU HÀNH ĐỒNG THÀNH TỰU.

5. Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chân ngôn chú pháp đến: chúng sanh, mà đệ tử dùng thân mạng của họ để nuôi sống đệ tử. Những chúng sanh mà đệ tử cố ý giết hại hoặc vô tình giết hại kiếp này, kiếp trước, hoặc vô lượng kiếp trước.

- Nguyên xin tất cả đồng TĂNG TRƯỞNG PHƯỚC ĐỨC, tội chướng nghiệp chướng kiếp này, kiếp trước, hoặc vô lượng kiếp trước được tiêu trừ và được VĨNG SANH TỊCH TỊNH THẾ GIỚI.

6. Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chân ngôn chú pháp đến: chư VONG LINH CỬU HUYỀN THẤT TỔ BÊN NỘI, BÊN NGOẠI, BÊN VỢ, BÊN CHỒNG. Chư vong linh theo hộ TÔI TU HÀNH, theo HỘ GIA ĐÌNH.

- Nguyên xin tất cả đồng TĂNG TRƯỞNG PHƯỚC ĐỨC, tội chướng nghiệp chướng kiếp này, kiếp trước, hoặc vô lượng kiếp trước được tiêu trừ và được VĨNG SANH TỊCH TỊNH THẾ GIỚI.

7. Nguyên xin hồi hướng công đức tri tụng chân ngôn chú pháp đến: thân tộc hiện tiền bên nội, bên ngoại, bên vợ, bên chồng, tất cả chúng hữu tình giúp đỡ tôi, hộ tôi tu hành. Nguyên xin tất cả đều được bình yên, đêm yên, ngày yên, đêm và ngày đều bình yên, tài bảo gia tăng, tai nạn bệnh tật thảy đều tiêu trừ.

Sau cùng con (tên.....)

1. Nguyên xin tất cả Như Lai nhiếp thọ, hộ niệm cho con: Tất cả tội lỗi, khuyết phạm khi tu hành đều được tiêu trừ. Tất cả các tội lỗi của thân quá khứ, hiện sinh thân này đều được rớt ráo thanh tịnh.

**OM, sarva tathagata hridaya mani jvalatê avisthiya, hùm** (21 lần)  
(Đọc trong tâm, giọng trầm nhất).

2. Nguyên xin đệ tử được yên ổn tu hành. Nguyên xin tất cả những oan gia ác nghiệp, phiền não đều được hoá giải, khiến con tu pháp yếu của Chư Phật mau được thành tựu.

3. Nguyên xin Chư Phật gia hộ cho con. Tất cả Như Lai, Chư Bồ Tát, Hộ Chú, Hộ Pháp, Chư Thiên, Chư Tiên, các cõi các tầng trời gia hộ con. Tất cả mong cầu, nguyện lực đều được viên mãn. Tâm ưa thích muốn cầu điều chi, đều được thành tựu.

## V/- PHU ĐÌNH

### 1/- BẮT ÁN TRONG CÔNG PHU

#### KIM CANG ĐỊNH

Dùng Kim Cang Định để quán vòng phép

Dùng để quán tướng

- Tay phải: bắt ấn Cam Lô (Ngón áp út đung với ngón cái tạo thành một hình vòng tròn)



- Tay trái bắt ấn Dược sư (Ngón tay giữa đung với ngón tay cái tạo thành một vòng tròn)
- Lòng hai bàn tay khít lại với nhau, các ngón tay sẽ tự động xen kẽ: ngón trên, ngón dưới một cách hài hoà và tự nhiên. (trỏ phải, áp út phải ở trên; giữa trái và út trái trên)



### 2/- CÔNG PHU

Trong \*MỘT MẪU ĐỀ VÀO CÔNG PHU\*, Chi tiết của mục số 8, xin được tóm lược và trình bày theo quy trình như sau:

- Điều tâm – điều đình với tâm thức trước khi tu tập
- Điều thân – tư thế công phu
- Điều tức – thư giãn hơi thở, đếm số điện tử, v.v.
- Bắt ấn Kim Cang Định
- Vào công phu – quán đề mục

### 3/- AN TRÚ CHÁNH NIỆM ĐẲNG TRƯỚC MẶT

Một kỹ thuật mà cho đến nay, có thể nói là đã gần như là thất truyền trong Phật Giáo. Giá trị: Anh Sơn (A La Hán ở Đà Lạt) đã từng than thở:

*"Tui mà biết được cái kỹ thuật An trú chánh niệm đăng trước mặt và sự mâu nhiệm của nó thì tui đã không uống phí thời gian trong vòng 30 năm để tu tập tầm bậy tầm bạ."*

An trú chánh niệm đăng trước mặt có đề cập đến trong kinh điển nhưng không có một ai biết được hết cái giá trị siêu phàm vượt thánh của nó! Vì sự thật là: rất ít ai biết cách thức an trú chánh niệm đăng trước mặt!

Nên nhớ rằng: Kinh Majjhima Nikaya (trung bộ tập 3) kinh số 107. Kinh Ganaka Moggallāna (Ganakamoggallāna sutta) có đề cập đến một trình tự tu tập và trong đó, Đức Phật cũng có nhắc đến chuyện chú ý tinh giác khi đi đứng nằm ngồi và sau đó là quy trình *"an trú chánh niệm đăng trước mặt"* và chỉ có bấy nhiêu mà thôi, còn phần kỹ thuật thì không ai biết nó ra làm sao cả!

### **3.1. An Trú Chánh Niệm vs. Chú Tâm:**

"An Trú Chánh Niệm Đăng Trước Mặt". Nó là một trời một vực với cái chuyện chú tâm vào hành động của mình. Cái chú tâm vào hành động của mình, nó không dẫn mình đi tới đâu hết vì đó là giai đoạn đầu của "Chánh Niệm".

Phân tích ra thì thấy liền:

Khi mình chú tâm vào một mục tiêu Đang Di Động (ở đây là hành động của mình) thì tâm của mình cũng Di Động theo mục tiêu đó.

Vì hành động này vẫn còn là Động nên không thể dẫn dắt mình vào Chánh Định được.

### **3.2. Chánh Định:**

Là an trú và làm cho đề mục xuất hiện như thật đăng trước mặt bằng sự tập trung tư tưởng (có bốn mức độ sâu dày riêng biệt từ Sơ tới Tứ thiền). Ví dụ: Tu sĩ nhắm mắt lại, và tập trung tư tưởng về một ngọn lửa bằng cách: vẽ nó bằng trí tưởng tượng của mình. Cho tới khi: Linh ảnh của ngọn lửa xuất hiện đăng trước mặt mình rõ ràng như thật (nên nhớ là chỉ có một ngọn lửa thôi, chớ không có đèn đuốc gì ở dưới đó cả!).

Có thể nói "Chánh Định" được hiểu theo định nghĩa sau đây: *"An trú chánh niệm đăng trước mặt"*, là một cách... đánh vần và ghép chữ khi hành giả gặp chữ "Quán" trong các công thức để vào các mandala (vòng phép hay còn gọi là đàn pháp).

Để quán cho ra hồn thì hành giả phải có một trình độ tập trung tư tưởng rất là cao. Thể hiện bằng một tâm lực rất là mạnh và kiên cố. Có nghĩa là một khi đã tập trung vào một đề tài hay đề mục nào, thì hành giả rơi ngay vào tình trạng *"quên rằng mình đang ở đâu, và mình không còn nghe được những tiếng động bên ngoài nữa"*.

Với hai tình trạng trên, hành giả có thể khẳng định rằng mình nay đã có một định lực rất là vững bền. Nếu so sánh với khi hành giả đang ra sức học một ngôn ngữ mới thì hành giả phải qua những bước sau đây:

- Cách biết mặt chữ.
- Cao hơn một tý là cách ghép chữ và đánh vần.
- Cao hơn một tý nữa là cách tránh lỗi chính tả.
- Cao cấp nhất là cách hành văn sao cho mạch lạc, dễ hiểu, với đầy đủ dấu chấm câu.

Với bốn yếu tố trên, hành giả có thể tự hào rằng mình đã rành cái ngôn ngữ đó. Thì ngôn ngữ tâm linh cũng phải qua bốn trình độ của sự nhập chánh định:

1. Sơ Thiên: đề mục xuất hiện ngay đằng trước mặt lâu khoảng 12 giây.
2. Nhị Thiên: đề mục xuất hiện lâu hơn một tý: hơn 12 giây, và có thể kéo dài đến 24 giây.
3. Tam Thiên: thì sự xuất hiện lại lâu hơn trên 24 giây và sẽ biến mất vào khoảng 70 giây.
4. Tứ Thiên: thì sự xuất hiện lại lâu hơn: đề mục xuất hiện trên 70 giây.

Đến trình độ Tứ Thiên thì hành giả mới có đủ khả năng để... quán cho ra một cái gì đó. Chưa đến trình độ này thì chỉ là... nói không mà thôi! Chớ chưa có thể làm được gì cả. Do vậy mà đệ được các Ngài mách nước cho một công thức chính để có thể vào bất cứ mandala (vòng phép hay đàn pháp) nào. Có thể nói đây là cách hành pháp thuộc thể hệ thứ hai về Mật Tông.

Và cũng từ đó đệ mới biết rằng:

*Khi "An Trú Chánh Niệm Đẳng Trước Mặt" thì phép lạ liền xảy ra.*

*Kể đó, là cảnh "Tức nước vỡ bờ":*

### **3.3. Quán Pháp trên Pháp:**

1. Nhắm mắt 100%, tưởng tượng cái tư thế mình đang nằm/ngồi trên ghế hay trên giường. Khi đã thiện xảo về phép "An Trú Chánh Niệm Đẳng Trước Mặt" rồi thì hành giả có thể mừng tượng ra cái thân mình đang đi trên hè phố.

2. Niệm: "Buồn à! Buồn à!"

3. Cảm giác buồn rầu y như cái bánh xe bị xì hơi: Cảm giác buồn nó giảm một cái... vèo! Đúng là phép lạ Vipassana

4. Hành giả được ngay cái tính miễn nhiễm ở trình độ buồn này.

Có nghĩa là Hành giả sẽ bị buồn lại và chỉ buồn khi cái buồn nó nặng nề hơn tình trạng này. Còn nếu nó nhẹ hơn hay bằng thì cũng chỉ mỉm cười và dư sức qua cầu.

Như vậy, hai cách quán kia cũng cùng công thức.

TB: Cũng y như Ngài U Silanda đã đề cập: Chánh Định lại nằm ngay trung gian của Chánh Niệm và Chánh Huệ nhưng Ngài lại không miêu tả cái kỹ thuật nó ra làm sao.

### **3.4. Khi Niệm Thân:**

Sau một thời gian thực tập và tu sĩ đã tỉnh giác được rồi, thì kể đến là phần kỹ thuật *an trú chánh niệm đẳng trước mặt* trên "Thân" nó là như thế này:

Bước thứ nhất:

Tu sĩ nhắm mắt 100% và nhìn chăm chăm về hướng đằng trước mặt, ngang với tầm nhìn và dùng trí tưởng tượng của mình, tưởng tượng ra một cái hình ellipse (hột vịt mà hai đầu đều bằng nhau) dựng đứng. Thông thường thì khi hình này hiện ra thì đã có một hình ảnh (mờ mờ) của một Con Người ngồi theo thể kiết già và bận áo Thầy Chùa màu vàng. Như vậy trong kỹ thuật *an trú chánh niệm đẳng trước mặt* với đề mục là "Thân" thì hành giả phải thấy được hai 2 thành phần của Con Người:

a. Thành phần Hào Quang (là phần không gian trong cái hình ellipse)

b. Và phần thân thể là cái hình Con Người bận áo Thầy Chùa, đầu trọc ngồi kiết già ở trong cái hình ellipse đó.

### 1. Ý nghĩa:

Tu sĩ đang bận áo Chánh Pháp và đang thực tập về cách quán hay *an trú chánh niệm* *đăng trước mặt* với đề mục là "Thân" với mục đích là ly khổ (cái đau trọc)

### 2. Trình độ:

- Bước thứ nhất (Thấp): Hành giả dùng trí tưởng tượng của mình và bằng cái nhìn chăm chăm vào cái linh ảnh đó và... tô (son) nó lên, và làm cho nó thật là rõ, khi cái hình nó nổi lên rõ ràng thì đó là dấu hiệu báo rằng bước thứ nhất đã tạm được

- Bước thứ nhì (Cao): Hành giả dùng trí tưởng tượng và... thấy luôn cả bộ xương. Đây là trình độ cao nhất mà hành giả có thể an trú chánh niệm *đăng trước mặt* trên đề mục là "Thân".

### 3. Khó khăn:

Khó vô cùng, vì nó đòi hỏi "nguyên con cái tâm" (Vi tế tâm và Thô Tâm) phải tham gia vào việc quán hay an trú chánh niệm *đăng trước mặt*. Do vậy mà tu sĩ phải thật là chú tâm vào công thức quán này, thì nó mới chịu ra. Và phải kiên định lập trường (phải tập cho xong) cũng như tinh tấn đến cao độ, có thể nói là tập "một mất một còn" với nó... thì mới xong cái phần căn bản này!

### 4. Nhận Xét:

a) Kỳ lạ là: Tuy rằng tu sĩ, đang nằm, hay ngồi trên cái ghế, để quán thì lúc nào hình ảnh của Con Người trong cái hình ellipse cũng đều ngồi ở tư thế Kiết Già! Và lúc nào cũng bận đồ cà sa màu vàng và đầu lúc nào cũng là đầu trọc.

b) Một khi cái phần căn bản trên đã làm xong thì khi áp dụng kỹ thuật an trú chánh niệm *đăng trước mặt* vào Thân, Thọ, Tâm, Pháp thì chỉ là trò hề! Nó rất là dễ làm và có kết quả có thể nói là rất là tức thời!

### 5. Áp dụng:

a) Hoi thở: áp dụng cho cả hai trình độ (thấp và cao), khi an trú chánh niệm *đăng trước mặt* thì tu sĩ sẽ thấy rằng: khi mình thở "ở ngoài này" thì cái ông đang ngồi xếp bằng đó cũng thở y chang như mình! Sự hoạt động đồng bộ này là dấu hiệu của "nguyên con cái tâm" nó đang học và khi nó học thì nó hiểu rằng: Tất cả đều có, khi còn cái phòng xẹp này! Và tất cả sẽ biến mất, khi không còn cái phòng xẹp này nữa (dĩ nhiên).

#### Mở ngoặc:

Trước đây chỉ có cái "Thô Tâm" nó hiểu mà thôi, còn cái "Vi Tế Tâm" thì nó cứ lảng xãng nên sự hiểu biết này chưa có đủ sức mạnh để ngăn cản những sự xé rào (bỗng dưng mình cảm thấy ưa cái này, thích cái kia), và nhất là những cơn bùng dậy của Tham, Sân, Si sau khi đã... ngủ ngằm một

thời gian! Nay, cũng là bốn cũ soạn lại, nhưng lần này thì có cái khác là: Nguyên con cái tâm nó biết và một khi nó biết rõ là như vậy, thì nó tự điều chỉnh.

Nên chỉ cần vài tuần, hay vài ngày thì nó đã đủ sức mạnh để hiểu rõ cái tình trạng "Vô Duyên" hay sự "Lãng Xẹt" khi mình tham cái này, giận cái kia, hay thích cái nọ! Ái mà dứt được rồi, thì cái gì mà còn?

#### Đóng ngoặc.

#### Kết quả:

Tập như vậy thì cũng đã đủ để siêu vượt thế gian rồi.

b) Đi (Đứng, Nằm, Ngồi): Chỉ áp dụng cho trình độ cao, hành giả vừa đi vừa quán thấy nguyên cả bộ xương mình cũng đang đi, y chang như mình đang đi ở... ngoài này!

- Trí Tuệ: Cả bộ xương mà đi đứng nằm ngồi thì rõ ràng là tu sĩ hết còn cái nhìn ở lớp da (ai cũng biết cái nhìn này tạo ra sự phân biệt: có Nam, có Nữ, có Già, có Trẻ, có Đẹp, có Xấu,...) mà nó đã vào tới tận cùng xương tủy. Chỉ cần nguyên con cái tâm (gồm cả hai phần: Vi Tế tâm và Thô Tâm) mà thấy được như vậy thì tự nó hiểu rằng không có Nam, không có Nữ, không có Già, không có Trẻ,... vì vậy mà nguyên con cái tâm nó dứt được hết các phân biệt này nọ.
- Kết quả: đi coi vũ sexy thì chỉ thấy bộ xương nó cục cựa, nhìn thấy người đẹp cười thì cũng chỉ thấy có bộ xương nó cười. Tham ái tự dứt: A Na Hàm và A La Hán trong tầm tay. Tập tới đây thôi cũng là đủ rồi! Không cần tập thêm cái gì nữa cả.

c. Thọ, Tâm, Pháp: Ba cái này rất là dễ làm! Chỉ cần tu sĩ chú ý đến cái phần không gian trong cái hình ellipse (cái hào quang).

Nguyên tắc: Một khi mà nguyên con cái tâm nó đã biết thế nào là đẹp thế nào là xấu thì nó tự động không thèm tham gia vào những hành động hay những suy nghĩ dẫn đến những cái xấu nữa! Y như tình trạng đem cút mà để lên bàn thờ vậy! Nguyên con cái tâm nó không chấp nhận và nó cũng không làm được như vậy luôn.

Thực tế, khi *an trú chánh niệm đằng trước mặt* của "Thân trên Thân" thì nó đã tự động dẫn đến cái chuyện không còn Tham, Sân, hay Si rồi! Nhưng để gọi là "đóng chốt" luôn cái tình trạng này, nên các tu sĩ khác cũng đã cẩn thận cho "nguyên con cái tâm" nó học hỏi và hiểu biết luôn với mục đích là để chừa luôn, không còn thèm Tham Sân Si nữa: Bằng cách cho nguyên con cái tâm nó hiểu rằng những chuyện gì sẽ xảy ra khi mình Tham, Sân và Si.

c.1. Thực hành:

Cho tới bây giờ thì khó có cơ hội để mà Sân hận được! Nên chỉ còn hai cách:

- Nhìn người ta đang Sân Hận hay Tham: Sau đó thì nhìn hào quang của người đó. Tu sĩ sẽ thấy nó dơ như cút vậy! Chỉ cần một lần thôi thì nguyên con cái tâm nó chê và không thèm chơi luôn với ba cái Pháp lãnh nhặng này.

Hồi tưởng lại hồi xưa: Mình cũng còn giận hờn như ai vậy và tác ý muốn thấy lại cái hào quang của mình ngay vào lúc đó: Liền thấy ông ngồi Kiết Già với cái đầu thì trọc mà lại có cái hào quang quá là dơ dáy!

Dĩ nhiên chỉ cần làm một lần thôi thì cả nguyên con cái Tâm nó đã thuộc bài và không thèm chơi với ba cái pháp theo kiểu xịt bộp này nữa! Trên đây chỉ bàn đến kết quả tất nhiên của kỹ thuật *an trú chánh niệm đằng trước mặt*.

c.2. Nguyên Tắc Trả Nghiệp

Nay để lại bàn về sự màu nhiệm của *an trú chánh niệm đằng trước mặt* đối với ác nghiệp quá khứ và nguyên tắc trả nghiệp! Muốn bàn về vấn đề này thì nên biết về vài thông số kỹ thuật mà đệ đã thực nghiệm qua: Tất nhiên là khi *an trú chánh niệm đằng trước mặt* thì tu sĩ sẽ có thể đo được sự xuất hiện lâu hay mau như thế nào của đề mục. Tuy rằng không chính xác cho lắm nhưng cũng gọi là tạm tạm.

Và sau khi nhìn lại từ trình độ Tứ Thiên thì đệ đã đúc kết ra được thời gian tối thiểu mà đề mục xuất hiện đằng trước mặt để xác định trình độ tâm linh của cá nhân đó như sau:

- Hình ảnh đề mục xuất hiện ngay đằng trước mặt, ngang với tầm nhìn và lâu tới 12 giây: Sơ Thiên

- Hình ảnh đề mục xuất hiện ngay đằng trước mặt, ngang với tầm nhìn và lâu từ 12 tới 40 giây: Nhị Thiên

- Hình ảnh đề mục xuất hiện ngay đằng trước mặt, ngang với tầm nhìn và lâu từ 40 tới 70 giây: Tam Thiên

- Hình ảnh đề mục xuất hiện ngay đằng trước mặt, ngang với tầm nhìn và lâu trên 70 giây: Tứ Thiên Theo Kinh sách thì:

Tuổi thọ của Sơ Thiên: từ 1/3 đến 1 A Tăng Kỳ Kiếp

[1 A Tăng Kỳ là: Một con số một với 47 con số không (từ điển Phật Học của Đoàn Trung Côn)]

(Và một kiếp là vài trăm vạn năm ở Trái Đất)

Tuổi thọ của Nhị Thiên: từ 2 đến 8 Đại A Tăng Kỳ Kiếp.

Tuổi thọ của Tam Thiên: từ 12 đến 32 Đại A Tăng Kỳ Kiếp.

Tuổi thọ của Tứ Thiên: từ 500 đến 16000 Đại A Tăng Kỳ Kiếp

Như vậy tuổi thọ này nó tính ra làm sao đối với một Con Người đang tu tập với cách *an trú chánh niệm đằng trước mặt*?

Ví dụ như là tu sĩ chỉ tới Sơ Thiên có 12 giây đồng hồ:

Phải hiểu rằng tu sĩ chỉ ở Sơ Thiên chỉ có 12 giây thôi và hiện tượng tuột định liền xảy ra. Lý do là do hết sức, hoặc là do độ nhập Chánh Định chưa có mạnh cho lắm vì chưa quen vậy thôi. Tuy vậy chỉ cần 12 giây vàng son này thôi thì tu sĩ đã có thể bao trùm vài ngàn kiếp ở Trái Đất thuộc về quá khứ!

Tại sao?

Mở ngoặc:

Đường trở nên cực kỳ trơn trượt, xin Các Bạn giảm vận tốc đọc lại thật là chậm và suy nghĩ cho kỹ:

Đóng ngoặc.

Lý do là vì tu sĩ chết ở Sơ Thiên 12 giây trước đó và tiếp tục sống lại liền ở đây! Do vậy mà cái tuổi thọ mà tu sĩ đã sống 12 giây ở Sơ Thiên, nó... lại bao trùm ngược về quá khứ, Có nghĩa là khi sống 12 giây ở Sơ Thiên thì tu sĩ đã sống tương đương với vài chục ngàn năm ở Trái Đất vào thời quá khứ!

### 3.5. Trả nghiệp

Đối với một người không có tu hành (anh A):

Khi người này (anh A) bị ai đó đá một cú vào đít của mình, thì chỉ có một ý nghĩa duy nhất là: Vì kiếp trước anh A này đã có đá vào đít của người kia một lần! Và chỉ là như vậy mà thôi. Do vậy mà anh A rất là hận người đá vào đít của mình! Vì anh A đâu có biết nguyên nhân hồi kiếp trước đâu nè!

Đối với người tu tập theo cách *an trú chánh niệm đằng trước mặt* thì Nghiệp quả cũng sẽ tới với một cú đá vào đít, y như anh A đã bị! Nhưng vì âm hưởng của thời quá khứ (do tuổi thọ 12 giây ở Sơ Thiên) nên nghiệp quả còn mang một tính chất đặc biệt nữa là: Nó lại đại diện cho vài ngàn cú đá ở vào những kiếp quá khứ! Do vậy mà tu sĩ này nhận cú đá với nụ cười trên môi. Vì tu sĩ biết chắc rằng: Mình đã có dịp trả nghiệp vào thời quá khứ nhanh gấp vài ngàn lần so với một phạm phu!

Vì lý do đó mà Đức Phật Thích Ca chỉ nhắc chừng cho những tu sĩ mới tu, Ngài đã nói:

-- Ông bị muỗi cắn suốt đêm và ông ngủ không được à! Ông nên nhẫn nại...

11:14 PM 9/11/2007

Mến.

### 3.6. Phóng Tâm (Nghĩ bậy nghĩ bạ):

1. Nhắm mắt 100%
2. *An trú Chánh Niệm* đằng trước mặt bằng cách: tưởng tượng ra cái tư thế của chính mình (tư thế nằm hay ngồi) trên ghế hay giường.
3. Khi mình đã thấy rõ tư thế của mình rồi thì Niệm: Nghĩ bậy à! Nghĩ bậy à!
4. Cảm giác rung động toàn thân, và liền sau đó là sự thanh tịnh.

Giải thích: khi an trú Chánh Niệm ra đằng trước mặt thì Thô Tâm và Vi Tế Tâm cùng hoạt động đồng bộ (Sự đồng bộ này sẽ ảnh hưởng đến cái hình ảnh mà Hành Giả thấy được. Có nghĩa là sự đồng bộ càng mạnh thì hình ảnh càng rõ ràng. Và khi mình niệm một tình trạng mất thăng bằng (ở đây là tình trạng "nghĩ bậy") thì lập tức có một sự tự điều chỉnh (Vô Sư Trí chăng?), chấn động tự điều chỉnh này ảnh hưởng từ cái hào quang, qua các trung tâm năng lực và vào hệ thần kinh. Sự rung động này rất là mãnh liệt và có hiệu năng đập tắt tất cả những tạp nhiễm trải dài từ Thô Tâm và ảnh hưởng đến Vi Tế Tâm! Do cái tình trạng thấm sâu vào Vi Tế Tâm nên cái âm hưởng (ở đây là sự thanh tịnh) nó kéo dài rất là lâu. Trong ứng dụng này, thì sự thanh tịnh ập đến ngay sau khi mình mới niệm chỉ có ba lần.

Khác với khi mình niệm mà không an trú Chánh Niệm: Lúc này chỉ có Thô Tâm niệm mà thôi tuy rằng nó cũng biến mất nhưng nó có lại liền. Cách này là dậm chân tại chỗ y như khi nhảy đầm vậy: Cũng có này có nọ nhưng lại không đi đâu xa cả.

So sánh hai cách công phu trên, mình có thể nói là cách có An Trú Chánh Niệm đằng trước mặt y như cảnh một lực sĩ dùng xà beng thọc sâu xuống đất và bẩy hòn đá (thói quen hay tạp nhiễm) lên. Do cách này, hòn đá lung lay và có thể bị bật gốc. Còn cách niệm mà không an trú thì là cảnh người lực sĩ dùng sức của mình mà xô cục đá. Cục đá có thể lung lay nhưng không thể bật gốc được.

### 3.7. Hỷ Lạc

...Coi vậy chớ tài liệu này, và cũng như những tài liệu khác đều lại thiếu cái phần quan trọng bậc nhất đó là kỹ thuật "*An Trú Chánh Niệm Đằng Trước Mặt*". Không có cái này thì không có cái cảm giác an vui theo cái kiểu tẩm ướt, tràn đầy, sung mãn y như kinh đã nói có nghĩa là tới trạng thái Sung mãn thì khi để ý đến cái đầu gối thì cũng thấy nói... vui. Cảm giác đặc biệt này chỉ dành cho những ai biết cách "*An Trú Chánh Niệm Đằng Trước Mặt*". Mọi người khác thì không cách gì mà có được cái cảm giác An Vui một cách chắc nịch này.

### 3.8. Nhất Tâm Bất Loạn

Nói gì thì nói, nhưng khi dùng Niệm đề mà tu thì:

- Nhất Tâm là phải thấy.
- Không hoặc là chưa Nhất Tâm là không thấy.
- Nhất Tâm Bất Loạn là khi niệm cái gì là thấy cái đó.

Ví dụ như niệm A Di Đà Phật mà thấy ánh sáng là Nhất Tâm nhưng chưa... Bất Loạn được. Nhưng khi niệm A Di Đà mà thấy được Ngài là Nhất tâm và Bất Loạn. Còn niệm A Di Đà mà không thấy gì cả thì chỉ là Tạp Niệm, hay là niệm chưa có lực.

Muốn cho có lực thì phải biết "*An Trú Chánh Niệm Đằng Trước Mặt*". Khi biết cách "*An Trú Chánh Niệm Đằng Trước Mặt*" một cách "Nhu Nhuyễn" và "Dễ Sử dụng" thì trong bọn lubu có những oắt tỳ chưa sạch mũi xanh chỉ cần 1 niệm mà thôi thì những oắt tỳ này đã thấy Ngài A Di Đà Phật rồi. Điều này còn lạ hơn cả trong kinh (Phải là 10 niệm).

Mặt khác bọn lubu cũng chơi cái trò luyện tập... "**Thân Nhất Tâm**".

### **Bài tập có ba trình độ:**

1. Trình độ thường: Hành giả cầm cái râu chuối và đi ngủ, sáng thức dậy thì vẫn cầm thì đó là trình độ sơ cấp của "Thân Nhất Tâm". Trong khi ngủ mà nếu rớt thì lại giật mình thức dậy mà tìm cái râu chuối: Đó là dấu hiệu đầu tiên của "Thân Nhất Tâm"
2. Bất ấn và đi ngủ. Sáng thức dậy vẫn bất ấn: Trình độ Trung bình của "Thân Nhất Tâm"
3. Giữ một thế ngủ, tay cầm râu chuối, tay bất ấn và đi ngủ: sáng thức dậy vẫn y chang như trước khi đi ngủ: "Trình độ cao đẳng của Thân Nhất Tâm".

Đức Bổn Sư ngủ với tư thế tự nhiên khi Ngài Nhập Tứ Thiền Hữu Sắc, có nghĩa là Ngài nằm tư thế Nhập Niết Bàn. Ngài cũng khởi sự nằm bình thường như bọn mình, nhưng tới khi Ngài nhập vào Tứ Thiền thì tự động thân thể của Ngài lại vào cái thế khi Ngài Nhập Niết Bàn.

Mến.

## **4/- QUY TRÌNH TỊNH ĐỘ**

### **4.1. Niệm Danh Hiệu**

Tịnh Độ là nơi đến.

Niệm danh hiệu là câu nói đi hỏi đường, khi chưa tới. Và nó cũng có công dụng là nhắc mình là ... chưa tới nơi đâu, còn xa lắc xa lơ hà!

Hành giả khởi đầu công phu suy nghĩ về việc tại sao mình phải tu tập. Hay là đọc 1 đoạn trong Tập Tin, 1 đoạn Kinh mà mình thích thú để lên tinh thần... Tất cả mấy cái này là để Ổn Định Tâm Lý. Ổn định cái tâm lý lăng xăng lít xít của mình. Hay còn gọi là Điều Đình Với Tư Tưởng . Làm được thì cái giòng sinh hoạt tâm thức nó chậm lại để cho hành giả vào công phu dễ hơn. Xong rồi là hành giả nhìn vào cái khoảng không gian đằng trước mặt, gom cái nhìn lại vào chỉ 1 điểm. Sau khi thấy có vẻ đường được thì hành giả bắt đầu niệm vào cái điểm tưởng tượng đó.

#### A Di Đà Phật

A ... A ... A ...

Di ... Di ... Di ...

Đà ... Đà ... Đà ...

Phật ... Phật ... Phật ...

hay

#### Om Amitaba Hrih Swaha

### **- Cách niệm 1**

Om ... Om ... Om ...

A ...A ...A....

Mi... Mi...Mi...

Ta... Ta... Ta...

Ba... Ba... Ba...

Hrih ...rih... rih...

Swaha... ha... ha...

## - Cách niệm 2

Niệm Om làm bè 1

Niệm A... Mi... Ta... Ba... làm bè 2

Cách này khó hơn nhưng nếu làm được thì độ tập sẽ trung cao hơn.

Cái tông niệm là cao. Cao theo cái kiểu mình kêu ai đó. Niệm cao đã rồi thì la lớn. La lớn mệt thì lại xuống tông để niệm cao. Cứ làm qua lại theo 2 cái này. Bước kế tiếp là hành giả tưởng tượng phóng cái niệm vào 1 điểm đỏ. Cái điểm đỏ này vốn là cái Đảnh của Ngài, trong tâm nhìn cách khoảng từ 0.5m đến 1 sải tay. Kích cỡ của cái điểm đỏ có đường kính bằng hạt tiêu, 1, 2 hay 3cm thì tùy theo hành giả kiểm tra mình an trụ được cái nhìn với cái kích cỡ nào.

## 4.2. Khởi Đầu Quán Chấm Đỏ

Khi quán ra:

Mờ mờ; khi có, khi không:

Vị Trí: Đã ra rồi, nhưng còn xa lắm, chưa tới nơi.

Do đó mà nên tiếp tục "vừa niệm và vừa quán" y như mới lúc đầu mà mình tập vậy.

Khi mà cái niệm ... nó mạnh hơn cái quán thì lúc đó mình đang "dừng lại để hỏi đường".

Cứ tiếp tục như vậy mà không quan tâm đến cái điểm đỏ có ra hay không. Cho đến nó khi xuất hiện.

Mờ mờ và ba chớp ba nháng. Lúc có lúc không. Hành giả vẫn không quan tâm và vẫn tiếp tục công phu. Đến đây thì hành giả đã đi được 1 đoạn đường khá dài rồi. Tâm lý hành giả bây giờ ổn định hơn, tự tin hơn, vui vẻ hơn và nhất là có được 1 Niệm Tin tưởng như không gì lay chuyển nổi. Và hành giả đã có thể công phu để hỏi hướng, độ tử. Công phu trung bình từ 20 phút đến 1 giờ. Có người tới đây chỉ trong vòng 1 tuần. Nhưng cũng có người làm cả 10 năm vẫn chưa xong giai đoạn này.

## 4.3. Quán và Thấy Chấm Đỏ

Rõ, nhưng khi có và khi không:

Gần hơn hồi nãy (1.) nhưng chưa tới được... trước cửa.

Do đó mà vẫn cứ y như khi mới tu tập: Vừa niệm, vừa quán.

Khi mà cái quán ... nó mạnh hơn cái niệm là mình đang tiến bước để về Tịnh Độ.

Điểm đỏ càng ngày càng ổn định. Hành giả khởi đầu công phu quán điểm đỏ và giữ cho được 12 giây. Cái này khó vô cùng khó. Giữ được 2,3 giây là đã xé rào. Được rồi là la lớn phóng cái niệm vào ngay trung tâm cái điểm đỏ. Hành giả vừa niệm vừa tưởng tượng đẩy cái điểm đỏ ra xa trong cái không gian đó. Nếu để ý thì sẽ thấy cái không gian xung quanh điểm đỏ lúc này đen lại. Niệm đã rồi hành giả chỉ nhìn vào cái điểm đỏ mà thôi. Nhìn trừng trừng như thôi miên. Mệt rồi thì lại nhìn nó như canh 1 con ruồi muốn đậu lên cái bánh của mình. Làm qua làm lại với 2 cách này. Chúc mừng

hành giả đã tinh tấn đi được đến giai đoạn này. Ở giai đoạn này hành giả đã có thể giữ điểm đở được 12 giây trở lên và hào quang đã sáng chói vàng ròng rồi đó.

#### 4.4. Chấm Đở Sáng Ổn Định

Thấy chấm đở sáng chói và đứng yên:

Tới nơi rồi, nhưng vì còn đang ở Vô Sắc, nên chỉ thấy được cái phân tư tướng của Ngài A Di Đà Phật. Do đó mà nên nhìn rộng ra một tý thì sẽ thấy mái tóc của Ngài (Từ Vô Sắc mình tuột xuống Hữu Sắc). Sau khi thấy mái tóc rồi thì sẽ thấy cả Pháp Thân của Ngài! Rồi từ đó nới rộng tầm nhìn ra hai bên và hướng xuống dưới ở vào góc độ (60 độ âm) thì sẽ thấy hai Bồ Tát ở hai bên Ngài. Rồi cứ tiếp tục nhìn rộng xuống thì có cả cõi Tịnh Độ. Thấy được Pháp Thân các Ngài thì nhu nhuyễn dễ xử dụng.

Còn một cách nữa là: Đọc câu Nguyện xin thể hiện sau khi cục đở biến thành chữ Hrih.

Hành giả giữ được điểm đở trên 40 giây.

Ở giai đoạn này quán điểm đở để thấy được Pháp Thân của Ngài. Còn quán Hrih là để nhập vào Trí Tuệ của Ngài. Bất cứ ở giai đoạn nào 1, 2, 3 hay 4 Bà Rá Nhập Ông Địa hành giả thấy cái mặt của Ngài thì chứng được Thượng Phẩm Thượng Sanh tại thế. Và nếu thấy được nguyên Pháp Thân của Ngài thì hỏi mượn màn TV của Ngài để hoằng Pháp độ Sanh. Tuy vậy hành giả không làm xong được giai đoạn 4 vẫn có thể có thể qua giai đoạn 5.

#### 4.5. Chỉ Còn Cái Quán

- Và sau cùng là chỉ còn cái quán: Mình đã tới nơi nhưng còn lạ nước, lạ cái: Hỏi chẳng ai trả lời, hay là im ru vì không có gì để hỏi cả. Và dĩ nhiên, khi là cư dân ở đó rồi thì... quán và hỏi, nó dễ dàng như mình đang ở Địa Cầu vậy.

Như vậy cái diệu dụng lại quan trọng hơn. Miễn là mình xài được là ngon lành.

Mình dùng cái của mình đang có: Rồi từ đó đặt câu hỏi (Đơn giản trước).

Sau đó khi pháp nó đã lưu xuất được rồi thì hỏi cái gì thì cũng tương đương với màn tivi.

Thời gian đầu trong cả năm hay hơn nữa nhớ thử và kiểm tra. Nếu không thì chỉ là cái Bản Ngã nó kể chuyện. Hành giả đã giữ được điểm đở hay Hrih trên 70 giây và **Dứt Luôn Câu Niệm**.

#### **Biến khúc:**

Giai đoạn nào thì hành giả có thể đổi điểm đở thành Hrih để quán?

- Điểm đở là Vô Sắc, là phương tiện để đi về Tây Phương Cực Lạc. Khi tới đó được rồi thì sẽ có hai cách:

1. Nhìn chung quanh điểm đở thì thấy được mái tóc của Ngài, và kế đó là thấy luôn Ngài và Tam Tôn và sau cùng là toàn cõi Tây Phương Cực Lạc.
2. Nguyên cõi Tây Phương Cực Lạc kể cả Tam Tôn có thể biến mất và chỉ còn chữ Hrih. Là vì đây là Tâm Chú của các Ngài.

Có thể quán Hrih ở ngay Ajna của Ngài?

- Khi quán ra chữ Hrih thì Linh Ảnh của Ngài biến mất vì mình đã vào Tâm Chú của Ngài rồi. Rõ hơn, Hữu Sắc là có cảnh vật, Linh Ảnh này nọ.

Còn Tâm Chú thì chỉ có chữ Hrih.

*Cô Ba Hột Nút đã làm thử và nói là Chữ Hrih và Linh ảnh tác dụng như nhau. Một bên là ý (chữ Hrih), một bên là Linh Ảnh. Chấm đỏ là trung gian của hai hiện tượng này.*

Lubu góp nhặt kính tặng các Bà mẹ trong 3 thời.

Vu Lan 2009.

## 5/- QUÁN và THẤY

1- Khi mình quán là mình tưởng tượng ra và tập trung nhìn mà không nghĩ gì khác gọi là quán.

Hình ảnh lúc này là 2 D. So sánh với cái thấy của mắt thịt thấy thì nó khoảng 10-50%.

2- Với mức độ quán thâm sâu thì hình ảnh sẽ tự động đổi thành 3 D và rõ hơn. Lúc này gọi là thấy.

Từ 50% trở lên nhưng nhiều lắm cũng chỉ 90% so với mắt thịt thấy.

3- Chỉ có một trường hợp là sai mà thôi. Đó là lúc tu sĩ **“tổng tấn công”** vào đề mục. Thì lúc này nó rõ hơn, và ngon lành hơn mắt thịt vì nó có khả năng là: Thay đổi góc độ nhìn, theo sự tác ý của tu sĩ. Có nghĩa là "cái Thấy" có thể di chuyển chung quanh đề mục một cách rất là dễ dàng.

Theo kiểu là tu sĩ có thể nhìn đề mục theo bốn hướng hay nhiều hướng (tùy vào sự tác ý) như là bên trái, hay bên phải; từ dưới nhìn lên, hay từ trên nhìn xuống; thậm chí từ trong "đề mục" nhìn ra nữa! Và dĩ nhiên cùng một lúc đó có thể ngửi được cái mùi của đề mục luôn, hoặc là cảm nhận được sự **“bền vững”** hay là độ **“vững chắc”**, hay là **“sức sống”** của đề mục. Điều mà con mắt thịt không thể nào làm được.

Tuy nhiên, thông thường là tu sĩ chỉ nhìn thường thường mà thôi, nên trường hợp trên (90% so với mắt thịt) là đủ sai rồi.

## TUI NHỎ TU HÀNH (Thay lời kết)

Sau khi thí nghiệm vào hai đứa con của tui, thì tui mới khám phá ra là ngay khi tuổi tui nhỏ tới 7 tuổi thì đây là thời gian mà trí tưởng tượng của tui nó phong phú nhất. Có nghĩa là khi tui nhỏ tưởng tượng ra cái gì thì cái đó xuất hiện như thật ngay đằng trước mặt của tui nó. Ngay thời điểm vàng son này mà có người tu sĩ nào có nghề chỉ cần chỉ cho tui nó cách thức "**An Trú Chánh Niệm Đứng Trước Mặt**" thì tui nó phát triển ghê hồn lắm. Thật vậy, chỉ cần không tới một, hai tháng là tui nhỏ đã có thể xâm nhập vào Thế Giới Tâm linh dễ dàng còn hơn mình... đi chợ nữa.

Tui nhỏ có thể lấy lại cuộc sống thời kỳ còn ở Châu Atlantic. Có nghĩa là tui nhỏ, không một trở ngại gì cả, có thể sống cùng một lúc ở hai thế giới: Thế Giới Thần Linh và Thế Giới Hiện Tại. Kết quả thật là ngoài sức tưởng tượng: Tui nhỏ dần dần ít bệnh hoạn và sống rất là đàng hoàng, không quậy phá, rất trung thực và cực kỳ hiếu thảo. Hiện tượng chuyển hoá này hiệu nghiệm đến độ mà những gia đình có những đứa trẻ (mà, thông thường, ai cũng tưởng là tui nó đều thuộc loại thượng căn) này đều có ý tưởng là: Nhờ Hai Lúa tui mở một trường để đào tạo những tài năng này... Nhưng câu chuyện không dễ dàng như vậy đâu.....

Kết quả: Bên Utah, Hai Lúa tui chỉ có chơi với hai gia đình: Cô Bé Hàng Xóm (với hai đứa con) và cô Không Nói Xạo (với một đứa con): Cả ba đều là tu giỏi và tu cao. Không những vậy mà ngay tui nhỏ thành Thánh Tăng thì bà mẹ cũng "bị" thành Thánh Tăng luôn. Cô "Không Nói Xạo" thì ngay lúc đó, còn "Cô Bé hàng Xóm" thì vài ngày sau đó. Bên Việt Nam, thì ngay đêm đó thì cả ba bà mẹ cũng bị cộng hưởng như trên luôn.

Mến.

### **Ghi Chú:**

\_\_\_ *Phần Hồi Hương Công Phu là được tổng hợp từ Tập Tin và bản gốc của "Thực Hành Tu Tập", vì có sự chênh lệch về nội dung của hai bản hồi hương.*

\_\_\_ *Phần Phụ Đính: Được thêm vào sau này*

1/- *Bắt Ấn trong Công Phu*

2/- *Công Phu*

3/- *Phần "An Trú Chánh Niệm Đứng Trước Mặt" được góp nhặt và trích từ các Tập Tin, và được thêm vào "Thực Hành Tu Tập" giúp hành giả hiểu rõ hơn tính cách quan trọng và kỹ thuật về "an trú chánh niệm đứng trước mặt".*

4/- *Quy Trình Tĩnh Độ*

và

**Tui Nhỏ Tu Hành** (thay lời kết)

Lubu thực hiện ngày 18-9-2009

TRỞ VỀ TRANG ĐẦU