

Trưởng Lão **THÍCH THÔNG LẠC**

ĐỊNH NIỆM
HỜI THỞ



TU VIỆN CHƠN NHƯ

Năm: 2006

LỜI NÓI ĐẦU

Định Niệm Hơi Thở, trong bài kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm, đức Phật dạy 16 đề mục tu tập, trong pháp Thân Hành Niệm đức Phật lại dạy thêm 2 đề mục nữa và khi dạy La Hầu La về hơi thở đức Phật lại dạy thêm một đề mục nữa để phù hợp với đặc tướng của La Hầu La. Như vậy theo kinh, chúng ta có 19 đề mục. Nhưng tùy theo những chương ngại trên thân, thọ, tâm và pháp mà trạch ra những câu tác ý cho đúng thiện pháp để diệt trừ những chương ngại ác pháp đó. Nhờ trạch pháp những câu tác ý mà thành những đề mục mới của Định Niệm Hơi Thở, cho nên, sau này Định Niệm Hơi Thở có rất nhiều đề mục. 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 trạch pháp một câu tác ý cho phù hợp chính xác của cảm thọ tâm hay thân để đuổi các chương ngại pháp thì đạt kết quả một cách cụ thể.

Vì thế, khi tu tập một pháp môn nào mà gặp chương ngại trên thân, thọ, tâm thì chúng tôi liền trạch ra một câu pháp tác ý cho tương ứng, phù hợp và chính xác, thì chương ngại pháp bị đuổi đi liền. Câu tác ý ấy liền trở thành đề mục Định Niệm Hơi Thở, và nhờ tu tập theo hơi thở chúng tôi dẹp trừ được những chương ngại pháp, vì vậy thân tâm được 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 không thể lường được.

Phật dạy: “Này các Tỷ Kheo, trong chúng Tỷ Kheo này, có những Tỷ Kheo chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức xuất tức niệm (tu tập Định Niệm Hơi Thở). Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ Kheo được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm tu tập làm cho sung mãn khiến bốn niệm xứ được viên mãn”. Định Niệm Hơi Thở là một phương pháp đẩy lui các chương 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 chương ngại, liền tức khắc dùng ngay đề mục Định Niệm Hơi Thở, tương ứng thiện pháp để đẩy lui chương 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. Nếu quý vị tu tập Định Niệm Hơi Thở để đẩy lui các chương ngại trong thân tâm mà còn biết áp dụng sống đúng giới luật để chuyển hóa nghiệp ác thì rất tuyệt vời, quý vị quả là sáng suốt. Năng lực của Định Niệm Hơi Thở là năng lực nội thân cộng thêm năng lực sức chuyển hóa của giới luật khiến cho nghiệp báo muộn đời dù cực ác đến đâu cũng đều bị búng 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: Sở Tức Quan, Lục Diệu Pháp Môn, Thiền Hơi Thở Phong Khí Siển Tức, Minh Sát Tuệ Phòng Xếp, Hơi Thở Yoga, v.v... Đó là

những loại pháp môn hơi thở ức chế tâm, quý vị nên đề phòng, vì đó là những pháp tu tập sẽ dễ bị rối loạn hồ 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 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 yãn phòng đặc lực. Nhờ 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, vớ cùng chính xác, đem lại cho bản thân, gia đình và xã hội sự 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 này để làm sách gối đầu năm, xin quý vị xem đây là một báu vật vô giá mà đức Phật đã ban cho nhân loại với những danh từ mợc mạc đơn sơ "Kết quả lớn, lợi ích lớn", nhưng mọi người không ngờ đây là 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 mọi người may mắn gặp được sách này để tự cứu mình thoát ra muôn vàn sự khổ đau của kiếp làm người.

* Tất cả các pháp môn Hơi Thở kiến giải của các Tổ đều lấy hơi thở để tác ý, còn pháp môn Định Niệm Hơi Thở của Phật thì lấy thân hành hít thở làm đối tượng tác ý (TQ. xin ghi chú thêm)

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

Thích Thông Lạc

Chơn Như, ngày 24 tháng 8 năm 2006



MƯỜI CHÍN ĐỀ MỤC
ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

Bây giờ quý Phật tử tiếp tục tu tập pháp môn thứ hai **ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ**. Quý vị ngồi xuống, ngồi kiết già (hoặc bán già), thẳng lưng, quay mặt vào vách, hai mắt nhìn xuống chót mũi. Quý vị bắt đầu hít vào một hơi thở chậm, dài. Khi nào hít vào hết sức thì quý vị lại thở ra cũng chậm, nhẹ và dài. Khi thở ra hết thì quý vị trở lại hơi thở bình thường, kèm theo pháp hướng tâm: ***“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”***. Khi thở đúng 5 hơi thở thì quý vị lại nhắc tâm: ***“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”***. 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 không cần phải nhắc câu ***“Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”*** nữa, mà phải nhắc bằng câu khác để xả tâm mình trong khi đang thở.

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

“Quán đoạn dứt tâm tham, tôi biết tôi đang thở”

“Quán đoạn dứt tâm sân, tôi biết tôi đang thở”

“Quán đoạn dứt tâm si, tôi biết tôi đang thở”

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 10 phút thì quý vị xả nghỉ. Nếu quý vị có sức ngồi tu tập bền lâu thì nên tu tập 30 phút rồi xả nghỉ. 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 tâm hồn quý vị sẽ được thanh thản.

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 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.

GIỚI NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ

Bắt đầu học, tu tập và muốn đạt được một đời sống **GIỚI HÀNH NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ** nghiêm chỉnh thì phải thông hiểu: giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô là gì?

Giới đức niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy đạo đức về đời sống đạo đức của con người trong hơi thở tức là Chánh nghiệp.

Giới hạnh niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy về Phạm hạnh tức là oai nghi tế hạnh thường thể hiện qua giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô như: nói, nín, tiếp giao với mọi người v.v... Những oai nghi tế hạnh như vậy được gọi là Chánh nghiệp.

Trước khi muốn tu tập về giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô thì các bạn hãy lắng nghe lời đức Phật dạy La Hầu La: ***“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 ra, hơi thở vô làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích?”*** (Kinh Trung Bộ, trang 329, kinh Giáo Giới La Hầu La)

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 thản 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.

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

5- Chấm dứt tái sanh 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 Hâu La: ***“Ở đây này La Hâu 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, vị ấy 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 kỹ. 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?

Ngôi 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.

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

Trên thân gồm có hai niệm:

- 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 hành 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 ký) 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 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 tréo 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 soát 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 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 đây là các ác pháp.



BẢY ĐỀ MỤC ĐẦU NHIẾP TÂM VÀ AN TRÚ TÂM

1- ĐỀ MỤC THỨ NHẤT:

1- Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.

Đó là đề mục thứ nhất để tu tập nhiếp tâm trong hơi thở. 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 các bạn nhiếp tâm được 30' mà không quên hơi thở tức là không có tạp niệm xen vào thì đó là các bạn đã tu tập viên mãn đề mục thứ nhất. Khi tu tập viên mãn đề mục thứ nhất thì quý Phật tử nên xin Thầy kiểm tra hơi thở để xin tu tập đề mục thứ hai.

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.

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 chỉ duy nhất biết có hơi thở ra vào một cách nhẹ nhàng, thoải mái và dễ chịu. Đây là quý Phật tử tu tập đúng pháp, còn ngược lại có chương ngại pháp, hô hấp rối loạn, tức ngực, đau đầu, hơi thở khó thở thì đó là tu sai pháp, có phần ức chế tâm, cần phải dừng lại không nên tu tập nữa, phải chờ Thầy kiểm tra lại hơi thở, chừng nào Thầy cho phép thì mới tu.

Hơi thở là thân hành nội khi tu tập phải có một vị thầy có kinh nghiệm về hơi thở hướng dẫn còn nếu không có người hướng dẫn thì quý Phật tử đừng nên tự ý tu tập, nó rất nguy hiểm xin quý Phật tử lưu ý.



2- ĐỀ MỤC THỨ HAI:

2- 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 tập niệm xen vào. Đó là một phương pháp gom tâm đệ nhất. Nhưng quý Phật tử nên nhớ, tu theo Phật giáo không được tập trung tâm một chỗ, vì tập trung tâm một chỗ rất nguy hiểm có thể làm rối loạn các cơ và thần kinh gây ra bệnh tưởng, bệnh tẩu hỏa nhập ma, khiến con người mất trí.

Khi tu tập đề mục này thì chú ý 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 chậm và nhẹ. Dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ là sai. Ở đây chỉ cần tác ý hơi thở chậm nhẹ thì tự động hơi thở sẽ thở chậm nhẹ, lúc bấy giờ chúng ta chỉ cần tác ý theo đề mục đã trạch pháp câu: **“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”**.

Cách ngồi:

Như trên đã dạy khi 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 cũng không rướn người quá cao, chỉ giữ ở mức thoải mái mà thẳng lưng. Lúc này quý Phật tử 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 Phật tử 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 thõng trước hai ống chân, hay để giữa chông lên nhau tựa sát bụng đặt trên hai gót chân, để tay đầu 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 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 chớp 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 Phật tử 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”.**

*Tác ý xong đếm “**Một**” rồi theo dõi hơi thở hít 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 nửa giờ thôi, đừng lâu hơn. Trong lúc nghỉ xả giữa hai lần tập hít thở, quý Phật tử chỉ ngồi thoải mái, không làm gì khác cũng đừng suy nghĩ gì nhiều.

Quý Phật tử 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.



3- ĐỀ MỤC THỨ BA:

3- Hít vô ngán tôi biết tôi hít vô ngán; thở ra ngán tôi biết tôi thở ra ngán. Đó là đề mục thứ ba của Định Niệm Hơi Thở, khi chúng ta muốn hơi thở ngán thì tác ý câu này: **“Hít vô ngán tôi biết tôi hít vô ngán; thở ra ngán tôi biết tôi thở ra ngán.”** Đây là cách điều khiển hơi thở ngán bằng pháp như lý 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 ngán thì hơi thở ngán. Khi nào chúng ta thở dài thở ngán 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 thì nên tu tập hơi thở bình thường là tốt nhất, không nên vận dụng hơi thở dài hoặc hơi thở ngán.

Mục đích của đề mục 2 và 3 là để tu tập vận dụng điều khiển hơi thở theo ý muốn của mình.

Đề mục số 2 hít dài, hay số 3 hít ngán của Định Niệm Hơi Thở, là để giữ hơi thở ổn định theo đặc tướng của mình. Sau này hơi thở có thay đổi thì không cho thay đổi, vì nó sẽ đưa đến những điều tai hại, nó có thể làm rối loạn hơi thở hoặc sanh tưởng tức, bởi vì tưởng tức sẽ hiện ra, do đó bị ma chướng của tưởng.

Đề mục 2 hay đề mục 3 thì phải thực hiện như người thợ quay tơ, như người thợ gốm. Vận dụng hơi thở làm cho nó dài hay làm cho nó ngắn hợp theo đặc tướng để đạt được sự an ổn nhiếp tâm trong hơi thở.

Khi tập luyện đề mục 1 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. Nếu quý Phật tử 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 quý Phật tử. Khi quý Phật tử đã chọn hơi thở dài rồi 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. Không 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 Phật tử 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 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 Phật tử đang tập luyện.



4- ĐỀ MỤC THỨ TƯ:

4- **Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra.** Đây là đề mục dời 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 4 Niệm Xứ sau này. Đây là đề mục thứ tư của Định Niệm Hơi Thở là để chuẩn bị cho quý Phật tử tu tập Tứ Niệm Xứ sau này: **“Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”**

Đề mục Cảm Giác Toàn Thân tập luyện hít vô cảm giác thân của mình. Khi quý Phật tử đã có hơi thở chuẩn, đã chủ động điều khiển được nó, đã quan sát được nó, đã không cho nó thay đổi, lúc bấy giờ mới qua đề mục 4 **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**. Quý Phật tử 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 Phật tử quan sát, lắng nghe độ rung đó. Dùng dùng tưởng, dùng tưởng là trật. Bằng cách tác ý theo từng hơi thở để cảm nhận toàn thể thân của mình. Chủ động điều khiển thân và tâm.

Quý Phật tử nên tác ý thế này **“Tâm hãy theo dõi từng hơi thở khắp trong cơ thể đi!”**, rồi hít vô coi 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 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.

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

Quý Phật tử 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 phải nhiếp phục tâm rồi an trú tâm được trong hơi thở thì quý Phật tử 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 Phật tử 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.

Khi làm đúng vậy thì quý Phật tử 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 Phật tử phải tu tập có chất lượng và căn 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:

5- 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 Phật tử 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 Phật tử hít thở như vậy. Lúc đầu tâm quý Phật tử 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 Phật tử 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 Phật tử 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 Phật tử đã được tâm an tịnh rồi, vì thế vừa vào tập luyện quý Phật tử 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 Phật tử 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 đậy, 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. 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 Phật tử 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 Phật tử 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 Phật tử phải bắt đầu dùng để li dục li ác pháp ở những đề mục 8, 9,... của Định Niệm Hơi Thở.

Nếu trong 5 phút mà quý Phật 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 Phật tử 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 Phật tử 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 Phật tử 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 thành thực, 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 Lý 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 Phật tử đứng dậy đi nhưng vẫn tập hơi thở giống như khi đang ngồi. Tuy nhiên khi đó tâm quý Phật tử bị phân ra vừa biết hơi thở mà cũng vừa biết bước đi. Quý Phật tử phải tập như thế

nào để tâm chỉ biết một hành động hơi thở thôi, chứ không để nó vừa biết bước đi mà cũng biết hơi thở.

Khi đứng dậy đi, quý Phật tử 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 Phật tử 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 Phật tử đã biết ngừa trước rồi, cho nên sự đuổi bệnh nhẹ nhàng hơn, dễ hơn.



6- ĐỀ MỤC THỨ SÁU:

6- *Cảm giác tâm hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành tôi biết tôi thở ra.* Đề mục này là để 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. Khi tu tập lắng nghe tâm từng hơi thở mà thấy tâm lặng lẽ bất động không một niệm xen vào trong suốt 30' hay 1 giờ là chúng ta đã đạt được kết quả tu tập về đề mục này.

“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.*

Tập luyện đề mục này để thấy tâm hành hay không hành. Hành là tâm khởi ra niệm này niệm kia, là tâm ở trong cái động. Còn không hành là không khởi niệm; là tâm tịnh.

Khi quý Phật tử 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 cái tâm là nhận ra sự hoan hỉ đó. Nhưng khi tác ý đề mục 6 “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 của đề mục 6.

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 Phật tử phải cố gắng lên.

“Đường đi không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông”. Quý Phật tử đừng nản lòng mà hãy bền chí, đường đi phía trước đang rực ánh hào quang, đang chờ đón quý vị



7- ĐỀ MỤC THỨ BẢY:

7- 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 lý 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 6 và đến đề mục 7 **“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 thoái mái và an ổn

Khi đã có trạng thái thoái mái và an ổn trên thân tâm rõ ràng thì quý Phật tử tác ý nhắc đề mục 7 **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”** thì tâm im phẳng 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 tràn ngập sự an ổn thân và tâm. Chính trạng thái tâm an tịnh này tạo nên năng lực đẩy lui các cảm thọ trong tâm dễ lắm, không còn tạp tưởng, dù có những tư tưởng mạnh như thế nào đi nữa cũng đẩy lui được hết.



MƯỜI HAI ĐỀ MỤC LI ÁC PHÁP

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở về sau là phần quán li tham, li sân, li si. Muốn li tham, sân, si, mạn, nghi và các chương ngại pháp khác, đều phải ở trong trạng thái an tịnh của thân tâm thì mới phá 5 triền cái và các ác pháp rất dễ dàng, không còn khó khăn, mệt nhọc.

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở li ác pháp và các chương ngại này gồm có:

1- 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 trong hơi thở vô, hơi thở ra thì suốt trong thời gian tu tập hơi thở quý vị thỉnh thoảng 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 giúp cho quý Phật tử 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 các pháp vô thường để diệt ngã xả tâm*

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 là nhờ hằng ngày tác ý đề mục thứ tám của Định Niệm Hơi Thở “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 tác ý câu: **“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra”** thì thân kiến kết sử sẽ bị diệt trừ, một kết quả không thể ngờ được. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với Tứ Niệm Xứ.



2- ĐỀ MỤC THỨ CHÍN:

“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này tu tập như đề mục thứ tám quán thân vô thường để thấm nhuần thọ vô thường thật sự khiến khi thân có bệnh tật khổ đau tâm không dao động, không sợ hãi. Đó là mục đích của đề mục này. Vậy muốn tâm bất động trước các cảm thọ thì đề mục này phải cần siêng năng tu tập không được biếng trễ. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với pháp tác ý **“Quán thọ vô thường”**.

Cảm thọ mà biết nó thật sự vô thường thì quý Phật tử không còn lo sợ khi thân có bệnh. Và lại thường tác ý: **“Quán thọ vô thường tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường tôi biết tôi thở ra”** và an trú trong hơi thở ra vô nên bệnh tật tức khắc đã biến mất.

Ở đây, phương pháp quán thọ vô thường có ba đề mục Định Niệm Hơi Thở gom lại thành một nội lực rất mạnh. Đó là:

1- Đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở **“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”**.

2- Đề mục thứ bảy của Định Niệm Hơi Thở. “An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”.

3- 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”.

Đây là ba đề mục diệt trừ ác pháp cảm thọ khiến chúng không còn tác động vào thân tâm quý Phật tử được nữa. “Một cây làm chẳng nên non ba cây dùm lại nên hòn núi cao”, nếu quý Phật tử 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 Tứ Niệm Xứ để diệt trừ các bệnh khổ nơi thân tâm của quý vị. Lợi ích lớn như vậy cho đời người xin quý vị hãy cố gắng tu tập cho thuần thực, đừng tu tập lấy có, chẳng giải quyết được những gì, phí thì gian và công sức.



3- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI:

“Quán tâm vô thường tôi biết tôi hít vô; quán tâm vô thường tôi biết tôi thở ra”. Người ở ngoài đời cũng như các tôn giáo khác trong đó có Đại thừa, Thiên Tông, Tịnh Độ Tông, Pháp Hoa Tông, Mật Tông v.v... đều cho tâm này là linh hồn, 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 Tứ Niệm Xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Cho nên quán tâm vô thường cũng như quán thọ hay quán thân vô thường vậy.

Hằng ngày quán tâm vô thường để chúng ta không bị kiến chấp Linh hồn, Phật tánh thường hằng của tà giáo ngoại đạo. Và luôn nhờ có quán tâm vô thường nên từng tâm niệm sanh khởi chúng ta không bị dính mắc và chấp đắm. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.

Người giàu tưởng giải, nên chia tâm này ra làm nhiều phần gọi là duy thức học. Duy thức học để phân chia tâm mà lý luận chơi, chứ chẳng mang đến sự lợi ích thiết thực cho cuộc sống của loài người.

Định Niệm Hơi Thở giúp quý Phật tử giải trừ các pháp và các chướng ngại nơi thân tâm của quý vị, khiến cho thân tâm quý vị sống được bình an và không còn khổ đau nữa. Lúc nào tâm hồn cũng thanh thản an lạc và vô sự. Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với Tứ Niệm Xứ.



4- 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”. Đây là một đề mục tu tập hơi thở trong pháp môn Tứ Niệm Xứ để thấm nhuần các pháp đều vô thường, nhờ thế các pháp đến với chúng ta là chúng ta đều buông xả sạch, vì chúng ta hiểu:

“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!”

Đề mục này siêng năng tu tập khi đã thấm nhuần thì có ích lợi rất lớn, đó là nhìn các pháp mà không dính mắc, không chấp trước; nhìn các pháp để tìm lỗi mình không tìm lỗi người; tìm lỗi mình để sửa mình không còn phiền não khổ đau; tìm lỗi mình để biết thương yêu mọi người; tìm lỗi mình để mình trở nên người thiện, người hiền, người tốt, người làm chủ được tâm mình.

“Quán các pháp vô thường tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường tôi biết tôi thở ra” là một phương pháp giúp quý Phật tử thấm nhuần lý chân thật của các pháp trên thế gian là vô thường. Nếu quý Phật tử 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, còn thấy các pháp là của Ta, là Ta. Muôn đời không bao giờ buông xả được. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.



5- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI HAI:

“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra”. Theo lời đức Phật dạy chỉ cần từ bỏ được tâm tham là nhập vào Niết Bàn, chấm dứt tái sanh luân hồi. Như vậy hằng ngày quý Phật tử thường tác ý câu: **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra”** rồi nương vào hơi thở nhiếp tâm và an trú như các đề mục trên đã dạy thì ngũ triền cái: tham, sân, si, mạn, nghi này sẽ bị diệt trừ một cách dễ dàng trong đề mục này. Khi tâm tham đã được ly 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.

Đề mục **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly 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 ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra”.** Thì kết quả ly tam sẽ thấy rõ ràng là ít tham ăn, tham uống, tham ngủ nghỉ, tham vui, tham nói chuyện, tham danh tham lợi...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 Phật tử cố gắng tu tập hằng ngày để tìm thấy sự giải thoát nơi thân tâm của mình.



6- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BA:

“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô; quán ly sân tôi biết tôi thở ra”. Nếu một tâm sân đã được từ bỏ sạch thì Niết Bàn ở tại đó. Chỉ cần chuyên tu tập một đề mục này từ 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 Tỷ Kheo hãy từ bỏ một pháp, Ta bảo đảm cho các Người không đi đến lại (tái sanh). Thế nào là một pháp? Sân, nay các Tỷ kheo là một pháp các Người hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các Người 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 đề mục này cũng đủ chứng đạo quả giải thoát, chấm dứt tái sanh luân hồi chỉ trong một đời này mà thôi.

Nếu quý vị đã nhiếp tâm an trú trong hơi thở ở các đề mục như: **“An tịnh Thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân tôi biết tôi thở ra”** và **“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm tôi biết tôi thở ra”** thì dùng đề mục này ly sân rất dễ dàng, nếu siêng tu tập đề mục này cho thuần thục thì tâm sân sẽ không còn nữa. Tâm quý vị sẽ như đất và không còn biết nóng giận nữa.

Quý Phật tử có nghe Phật dạy không? Chỉ có tâm sân bị diệt bị từ bỏ thì con đường tái sinh sẽ chấm dứt. Một lợi quá lớn chỉ có từ bỏ tâm sân là được chứng đạo, là được giải thoát ngay liền; là được chấm 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 ly sân tôi biết tôi hít vô; quán ly sân tôi biết tôi thở ra”.** Chỉ có tu tập như vậy mà một kiếp sống khổ đau được diệt trừ mãi mãi.



7- 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”. Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục **“Quán ly tham...”**, nhưng ở đây **“Từ bỏ”** mạnh hơn. Vậy khi tu tập ly được tâm tham thì chúng ta lại kế tiếp tu tập từ bỏ tâm tham thì lại thắm nhuần nhiều hơn và tâm tham sẽ bị diệt trừ.

Khi tu tập ly được tâm tham thì phải cố gắng tu tập từ bỏ tâm tham. Như vậy quý Phật tử thấy rất rõ ràng, muốn diệt trừ một ác pháp nào trong tâm của chúng ta đều phải từ dễ đến khó, vì vậy tu tập đề mục thứ mười hai **“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô; quán ly tham tôi biết tôi thở ra”**. Khiến cho tâm tham lìa ra, khi tâm tham được lìa ra, nhưng tâm tham vẫn còn. Vì thế quý Phật tử phải tiếp tục tu tập từ bỏ tâm tham bằng đề mục thứ 14 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 Phật siêng năng chuyên cần tu tập thì tâm tham sẽ bị từ bỏ không còn tới lui nữa.

Từ ly 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 Phật hiểu rõ những điều này để nhiệt tâm tu tập ngõ hầu đượ ra khỏi mọi sự khổ đau của kiếp làm người.



8- 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”. Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục **“Quán ly sân”** nhưng ở đây nó mạnh 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 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 Phật tử sẽ được thanh thản an lạc và vô sự. Ở đây quý Phật tử thấy có hai tâm mà cần phải tu tập xả ly, 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- Ly tâm tham
- 2- Ly 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 u tập đề mục thứ mười sáu.



9- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI SÁU:

“Quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham tôi biết tôi thở ra”. Đề mục tu tập này có một sự quyết liệt mạnh mẽ hơn những đề mục trên vì **“đoạn diệt tâm tham”**. Ở trên chỉ có **“ly”** 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 rất quan trọng đệ nhất trong các pháp ác. Cho nên tu tập tới đề mục này quý Phật tử phải có sự quyết định mạnh mẽ không thể lơi thôi 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 con 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 đuối 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 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*



10- 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”**. 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 lý gì là một tu sĩ Phật giáo. Phải không 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 trong tâm. Phải chấm dứt ngay liền. Chính 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 này 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 tập của mình có thành công hay không thành công là sáu đề mục này. Quý Phật tử hãy gửi trọn thân tâm vào pháp môn tu tập này. 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 không còn chướng ngại pháp nào làm quý vị sân được.



11- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI TÁM:

“Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”. Đây là đề mục pháp 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 ký 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.

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 si mê xen vào trong lúc tu tập. Đề mục tu tập quá đơn giản **“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.

12- ĐỀ MỤC THỨ MUỖI CHÍN:

“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 tất 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. 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.

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 là luôn luôn biết hơi thở ra vào nhẹ nhàng êm ái mà không do dụng con 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 như quý Phật tử tác ý **“Tâm thanh thản, an lạc và vô sự”**

- HẾT -

