

ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ  
TÒA THÁNH TÂY NINH

---

THIÊN ĐÌNH  
THỰC HÀNH

Sưu-Tập  
DÁ TRUNG TỬ

TƯ-LIỆU TU-HỌC LƯU-HÀNH NỘI-BỘ  
2003

---

Ebook được làm theo **ẤN-BẢN** phổ biến trên Website của **DAOCAODAI.INFO**. Mọi góp ý, đề nghị bổ túc, sửa đổi những sơ sót, có thể có, xin vui lòng gửi điện thư vào địa chỉ: *tamnguyen351@live.com*

Thành thật tri ơn **DÁ TRUNG TỬ, BAN PHỤ TRÁCH PHỔ BIẾN KINH SÁCH WEBSITE DAOCAODAI.INFO** đã bỏ nhiều tâm-huyết và công sức trong việc sưu tập, biên khảo, đánh máy, in ấn hay phổ biến trên Website ngõ hầu **GIÁO-LÝ ĐẠI-ĐẠO** được phổ truyền rộng rãi, lưu lại di-sản tinh-thần vô-giá cho thế-hệ hiện tại và nhiều thế-hệ tiếp nối mai sau.

California, 22/04/2012

Tâm Nguyên

---

# THIÊN ĐỊNH THỰC HÀNH

Sưu-Tập: **DÃ TRUNG TỬ**

---

---

## Mục Lục

▶ TIỂU-DẪN.....	11
▶ NGUYÊN NGHĨA HAI CHỮ “THIÊN-ĐỊNH” .....	15
▶ THIÊN ĐỊNH THỰC HÀNH.....	17
• THIÊN-ĐỊNH QUÁN-CHIẾU VÀO LÂM LỐI .....	19
• THIÊN ĐỊNH QUÁN CHIẾU VÀO MỘT CHỦ ĐỀ ...	27
• THIÊN-ĐỊNH ĐỂ ĐẠT MỘT TRẠNG-THÁI HƯ-VÔ TĨNH-MỊCH.....	29
• QUÁN-CHIẾU VÀO TỪNG ĐỘNG-TÁC CỦA THÂN XÁC.....	33
• THIÊN-ĐỊNH QUÁN-CHIẾU VÀO MỌI KHỔ-ÁCH ĐỂ GIỮ TÂM-HỒN YÊN-TĨNH.....	39
▶ VẬN DỤNG HƠI THỞ TRONG THIÊN ĐỊNH .....	45
▶ KẾT-LUẬN.....	53
▶ PHỤ BẢN: THIÊN-ĐỊNH (THÁNH GIÁO CỦA BÁT-NƯƠNG DẠY NỮ PHÁI).....	55
• TỰ TẠI VÔ NGẠI .....	56
• SỰ THAM THIỀN.....	56
• NHẬP ĐỊNH .....	56
• TỊNH .....	56
• LUYỆN VỀ HỮU TƯỚNG.....	58
▫ I.-TINH.....	58
▫ II.-KHÍ.....	58
▫ III.-THẦN .....	59
▫ (1) BÁT TỰ NHƠN TẠO .....	59

---

▫ LUYỆN TỪ VÔ TƯỚNG.....	60
▫ NGŨ LINH HỒN HIỆP.....	61
▫ (I)TÁM NẸO KHÔNG.....	62
▶ TƯ LIỆU THAM KHẢO.....	67



**TÒA-THÁNH TÂY-NINH**

---



---

**Đức Hộ-Pháp:**

*“Khi biết tham thiền rồi mới nhập tịnh,  
nhưng nhập tịnh không phải dễ, chỉ sai một tý, sót một chút  
là có thể hỏng cả cuộc đời...”*



---

## TIÊU-DẪN

Tham-thiền và nhập-định là hai giai-đoạn trong tiến-trình tu-chơn tịnh-luyện, hai giai-đoạn này được Đức Hộ-Pháp cho biết rằng:

*“Nhớ lại từ khi Đức Chí-Tôn chọn Bản-đạo làm Hộ-Pháp, dạy Bản-Đạo phò-loan, chấp bút. Đặc-biệt hơn hết là chấp-bút, vì nhờ chấp-bút mà Bản-Đạo được Đức Chí-Tôn dạy cách tham-thiền. Khi biết tham-thiền rồi mới nhập-tĩnh, nhưng nhập-tĩnh không phải dễ, chỉ sai một tý, sót một chút, là có thể hỏng cả cuộc đời... Nhập-tĩnh đúng rồi còn phải nhờ các Đấng Thiêng-Liêng mở huệ-quang khiêu, mới xuất hồn ra được. Con đường mà chơn-thần xuất ra rồi về với Đức Chí-Tôn là con đường Thiêng-Liêng hằng sống đó vậy. Chính Bản-Đạo được Đức Chí-Tôn mở huệ-quang khiêu nên mới về hội-kiến cùng Đức Chí-Tôn và đã học hỏi được nơi Đức Chí-Tôn nhiều điều bí-yếu bí-trọng.” (Thuyết Đạo của Đức Hộ-Pháp đêm 13/08/ Mậu Tý – 16/09/1948).*

Như vậy tham-thiền là phần mở đầu trong tiến trình tu-luyện, theo nghĩa đen của tham-thiền là giữ lòng thanh-tĩnh để nghiên-cứu thấu-triệt đạo-lý. Như vậy phần này nằm trong tiêu-chuẩn thực-hiện Tam-Lập nhất là lập-đức. Vì theo huấn-từ về tiêu-chuẩn thực-hiện Tam-lập Đức Hộ-Pháp đã dạy như sau:

- *Lập đức là phải nhớ Đạo-lý.*
- *Lập công là phải phụng-sự chúng-sanh.*
- *Lập ngôn là phải để hết trí óc tìm hiểu về triết-học tinh-thần, tìm mọi lẽ cao sâu để thuyết-minh chánh-giáo*

*(Trích Huấn-từ của Đức Hộ-Pháp trong lễ khai-mạc Quyền Vạn-Linh tại Nữ Đâu-Sư đường ngày 30/08/Tân Mão/1952).*

Như vậy muốn hiểu đạo quán-triệt, nhớ đạo sâu sắc, hành-đạo hiệu quả là phải tham-thiền. Trình-tự của tiến-trình tu-chơn tịnh-luyện là như vậy.

Ngày nay theo nhu-cầu về tâm-linh có rất nhiều môn-sinh muốn bước vào giai-đoạn này. Nhưng có người cho rằng Tòa-Thánh Tây-ninh không được chân-truyền về bí-pháp Thiên-định Tịnh-luyện mà chỉ lo phần Thể-pháp Phổ-độ chúng sanh mà thôi. Nên đã có nhiều môn-sinh nhất là thế-hệ trẻ cả tin, đã nòn-nả gia-nhập vào các môn-phái tịnh-luyện, trong lúc chưa hiểu rõ phần căn-bản tham-thiền nằm trong giai-đoạn nào của sự thực-hiện Tam-lập?!!! Nên đã có lắm người gánh chịu nhiều hậu-quả phiền-não nghiêm-trọng như bệnh-hoạn điên-khùng, tàn-phế cả cuộc đời, thật đáng thương-tâm!!!

Nên chúng tôi sưu-tập phần Thiên-định sơ-yếu, nặng về thực-hành, theo sự chỉ-dẫn của các vị Tiên-bổ, nhất là những lời chỉ-giáo thiết-thực của Đức Hộ-pháp Phạm-công-Tắc, người có trách-nhiệm tiếp-nhận, bảo-thủ và truyền lại bí-pháp tu-luyện của Đại-Đạo Tam-Kỳ Phổ-Độ cho con cái Đức Chí-Tôn, cùng trực-tiếp giám-sát giữ-gìn cho từng đệ-tử, vì Đức Chí-Tôn đã dạy rằng:

*“Chơn-thần là đệ-nhị xác-thân các con... nơi của xuất-nhập của nó là mô-ác, gọi tiếng chữ là Vi-hộ. Nơi ấy Hộ-pháp hàng đứng mà gìn-giữ chơn-linh các con...”*  
(TNHT/Q2/trang 65).

Sưu-tập này không có mục-đích phổ-biến phương tu thượng-thừa, mà cốt giúp cho bậc hạ-thừa, đang sinh-hoạt với đời, biết được một đường-hướng tu-luyện tại

---

gia thích-hợp với trình-độ của mình. Đây là một phương Tinh Thể song luyện, tức là vừa tập suy nghĩ chơn-chánh, để tinh-thần trong sạch, đồng thời rèn-luyện thể-lực để phát-triển trí-huệ, theo khoa-học là phương-pháp Thân Tâm thể-dục, nói theo Tiên-đạo là phép “*Tâm Mạng song tu*” tức là vừa tu Tánh, vừa luyện Mạng. Đây cũng là bước chuẩn-bị chu-đáo cho giai-đoạn nhập-định tại tịnh-thất sau này, hoặc khi đã tinh-tấn đến giai-đoạn chót của tiến-trình tu-luyện tại gia thì tự-nhiên sẽ được Chơn-sư dìu-dắt trong giai-đoạn khai-khiếu, xuất-thần hội-diện với quyền-năng Thiêng-liêng.



---

## NGUYÊN NGHĨA HAI CHỮ “THIÊN-ĐỊNH”

*Thiền:* Theo các Từ-điển Khang-Hy (Trung-Quốc) Đào-Duy-Anh và Thanh-Nghị (Việt Nam) đều có nghĩa là yên-lặng, suy tưởng.

Thiền là gọi tắt, chữ nói đủ tiếng theo Trung-Hoa là Thiền-Na, phiên âm từ chữ Dhyana của Ấn-Độ. Nhật-Bản gọi là Zen.

Dhyana (chữ Ấn-độ) có nghĩa là trầm-tư về một chân-lý, triết-lý hay Đạo-lý đến chỗ thấu-triệt in sâu vào tâm-thức.

*Định:* Theo các Từ-điển nêu trên đều có nghĩa yên-lặng, xếp đặt được yên-ổn không bị lay động. Đẹp cho yên. Còn có nghĩa là Tĩnh. Nhà Phật có phép tu khiến cho thân-tâm yên-tĩnh không vọng-động gọi là “*Nhập định*”. Ấn-độ gọi là Samaddhi.

*Thiền-định:* Thiền (Dhyana) Định (Samadhi) trong nhiều trường hợp đồng nghĩa với nhau và thường dùng lẫn lộn, Trung-Hoa ghép lại thành danh từ kép “*Thiền-định*” để chỉ một trạng-thái yên-tĩnh bằng phép Định hoặc Thiền. Chữ đúng nghĩa thì Định là một trạng-thái tâm-lý chứng được bằng Thiền. Thiền là một tiến trình, Định là cứu cánh. (Theo Thiền luận của Suzuki/Trúc-Thiên dịch).

Trong văn-học Phật-giáo cũng như giáo-lý của các hệ-thống tôn-giáo Ấn-Độ thì Thiền-định là phương tu để lắng đứng hết vọng-tưởng tán-loạn đưa đến cảnh-giới thuần-nhất để tâm để ngộ-nhập vào chân-lý.

Trên đây là nghĩa đen hai chữ Thiên-Định theo Đạo-học. Còn tùy theo trường-phái họ phân chia Thiên-định thành nhiều cấp bậc khác nhau, như có bốn cấp Thiên, tám cấp định v. v... nhưng đại-khái gồm các cách thực hành sau đây trong các tiết-mục kế tiếp.



---

## THIÊN ĐỊNH THỰC HÀNH

*“Không phải ngồi tĩnh mới là Thiền. Tâm chẳng trụ trong, chẳng trụ ngoài, không giao-động, không rời đạo-pháp mà sinh-hoạt với thế-gian, làm lợi-ích cho đời cũng là Thiền”*  
Bồ-tát Duy-Ma-Cật.

Về phương-diện thực-hành phương-pháp thiền-định, tùy theo hoàn-cảnh, trình-độ và mục-đích mà sự thực-hành có khác nhau:

– Thiền-định quán-chiếu vào lỗi-lầm để tìm phương khắc-phục.

– Thiền-định quán-chiếu vào một vấn-đề tìm ra giải-pháp.

– Thiền-định để tìm một trạng-thái thư-giãn thân tâm.

– Thiền-định quán-chiếu vào từng hoạt-động của thân-xác để luyện sự gom-thần định-trí tăng-cường thân-huệ.

– Thiền-định quán-chiếu vào mọi khổ-ách để sống chung hoà-bình với nó, hầu giữ thân tâm được an-tĩnh, xa rời đau-khổ.

Sau đây là phần giới-thiệu các cách thực-hành của từng phương-pháp thiền-định.



## THIỆN-ĐỊNH QUÁN-CHIẾU VÀO LẦM LỖI

Phương-pháp thiện-định này nhằm vào các hành-động lỗi-lầm của mình đã mắc phải để khắc-phục. Đây là phép thiện-định xuất-phát từ cửa tu-chơn của Đại-Đạo Tam-Kỳ Phổ-Độ, do một đấng Thiêng-liêng là Bát-nương Diêu-Trì Cung là bà Tiên thứ Tám của Cung Diêu-trì (nay là một nữ Phật) giảng cơ dạy nữ phái tại Trí-Huệ Cung. Phương-pháp thiện-định này là một công-án Thiên nhằm vào tự-tĩnh tu-thân.

Thánh giáo của Bà dạy như sau:

*“Thiên tức là xét lại các lỗi-lầm của mình đã làm phải, mà khi làm phải rồi nên thiện ngay cái lỗi đó, là kẻ si mê nên dùng ngay cái phép này. Còn đối với người tỉnh hơn khi gặp phải sự xung-đột thì thiện ngay, đừng để sự việc qua rồi mới thiện.”*

*“... để giải cái nghiệp si-mê của mình là sự thiện, mỗi việc đều thiện, không phải chờ đến tối về mới nghĩ thiện, thì những lỗi lầm kia sẽ quên đi, nhưng lại ẩn tàng trong tâm trí của chúng ta thì khó mà giải nó, nó sẽ sanh ra lớn hơn nữa”. (Trích Thánh giáo của Bát nương dạy nữ phái tại Trí Huệ Cung).*

Đây là một công-án Thiên tự-tĩnh tu-thân, nhằm quán-chiếu vào các ý-tưởng hay hành-động sai trái, để hiểu rõ nguyên-nhân và tìm biện-pháp khắc-phục.

Phép thiện này giống các phương-pháp như:

– Phép Tự-tĩnh của Nho gia: *“Nhứt nhật tam tỉnh*

*ngô thân*” (mỗi ngày tự xét mình 3 lần).

– Phép sám-hối của Phật giáo khi lầm-lỗi thì ăn-năn sám-hối để tránh tái phạm.

– Phép xưng tội của Ki-tô giáo. Khi có lầm-lỗi thì đến nhà thờ xưng tội, để được giải-tội cho tâm-hồn thanh-thắng, và từ đó sẽ không tái-phạm.

Theo lời dạy của Bác-nương, phương-pháp tham-thiền này thì có 2 bậc, thực-hiện khác nhau:

– Thường tư-tưởng khiến ta hành-động, đối với người không kiểm-chế được nó, để nó có thể khiến ta hành-động sai trái, thì Bát-nương gọi là người còn si-mê, do đó nên dùng phép quán-chiếu vào hành-động sai-trái tức thời, để tìm biện-pháp khắc-phục, nếu chờ đến giờ giắc thì sẽ quên đi.

– Còn phương-pháp Thiền dành cho người tinh-táo là quán-chiếu vào ý-niệm vừa phát-khởi mà chấn-chỉnh, đừng để xảy ra hành-động. Đó là phương-pháp quan-sát nhận-diện ngay những tư-duy cảm-xúc khi vừa nảy sanh trong tâm ý, nhất là nó đại-biểu cho sự tiêu-cực, thiếu lành-mạnh. Trong địa-hạt tư-tưởng nó rất tinh-tế và trừu-tượng, khi mà một tư-duy hay cảm-xúc vừa phát-khởi thì nó cũng chính là ta, do đó nếu ta cứ tiếp-tục duy-trì ý-niệm đó, tức là ta đã giúp sức cho nó phát-triển để đưa tới hành-động, đây chính là một vòng luẩn-quẩn khép kín. Tỷ như khi ta đang bị một tư-tưởng bất chánh, một cảm-xúc dục-vọng thôi-thức thân-xác, nếu ta tiếp-tục suy-tưởng, và chịu theo dục-vọng thì nó sẽ khiến ta làm việc sai-trái. Nên khi tư-tưởng và dục-vọng vừa hiện lên trong trí, thì ta phải cắt đứt tư-tưởng đó ngay, đừng quan-tâm

đến cảm-xúc, đừng tìm cách thoả-mãn dục-vọng đó, mà ta phải dùng thiên-định chơn-chánh lập-tức nhận-diện ra nó, loại bỏ quyền chủ nhân ông của nó, ta phải quán-niệm rằng nó không phải là ta, mà ta chính là một linh-hồn, một tâm-linh trong-sáng đang ngự-trị thân-xác này, còn cảm-xúc đó là sự đòi-hỏi của thân-xác, mà thân-xác là một con ngựa ta cưỡi, nó là phương-tiện thứ-yếu. Cứ nhận-diện nó, ngắm nhìn nó, quan-sát sự vận-hành của nó theo dõi sát sao như một chủ nhà theo dõi tất-cả kẻ ra vào ... nếu chúng đi rồi ta cũng biết là chúng đi rồi, mà còn ở trong tâm-trí ta, ta cũng biết chúng còn ở trong đó.

Như ta đã biết trong địa-hạt tư-tưởng rất khó phân-biệt, giữa chân-ngã và phàm-ngã, nên quan-sát như vậy, chính ta là diễn-viên mà cũng là người xem biểu-diễn, người vừa khảy đàn mà cũng chính là kẻ nghe đàn. Nên Thánh giáo Bát-nương đã ví pháp-môn này như sau:

*“Pháp môn khác thế giây đàn.*

*Tay thì khảy nó tiếng đàn lắng nghe”.*

Ta vừa là tâm, vừa là người quan-sát tâm, cho nên ta cũng không nên ghét bỏ hay e sợ. Bát-nương đã dạy pháp “*Tự tại vô ngại*” như sau:

*“Tự tại vô ngại là đừng sợ cái lỗi lầm của mình, và cũng đừng sợ rằng mình không sửa được, mà mọi việc đều làm được bởi sức thiên của mình”. (Trích Thánh giáo của Bát nương dạy nữ phái tại Trí Huệ cung).*

Theo lời dạy trên đây thì chúng ta cũng đừng e sợ, ghét bỏ, để tạo ra sự dằn-co chi-phối ta. Vì sự xua đuổi, níu kéo không quan-trọng mà quan-trọng đó là “*Sự tỉnh-thức của chính mình*”, biết dùng ánh-sáng của linh-tâm

soi rọi vào vọng-tâm, như con vượn chuyền cành đang nằm dưới ánh đèn soi rọi của người thợ săn là chân-ngã của chúng ta, hãy theo dõi bám sát phàm-ngã, đừng để một cử-động của nó nằm ra ngoài tầm quan-sát của ta, một khi bị theo dõi sát-sao như vậy, ắt tà-niệm không thể sai-khiến ta hành-động thì nó tự chết. Đó là phép mầu để biến vọng-tâm trở thành chơn-tâm, tuy vọng-tâm tà-niệm nó có thể lảng-vảng trên đầu ta, nhưng ta phải theo dõi phát-hiện, đừng để nó tự-do vào làm tổ trong trí-não ta, mà ta không hay biết, với một quyết-tâm cao thì tà-niệm sẽ không lén vào được tâm ý, lưu-trú dai-dẳng trong ta để tạo thành ác-nghiệp.

Như chúng ta đã biết chơn-tâm vốn thanh-tịnh vô-nhiễm, nhưng vì chúng ta bỏ ngổ linh-hồn, đắm chìm trong khổ hải, để tà-niệm vào ra tự-do lâu ngày nó trở thành chủ-nhân ông của thân xác đưa đến hành-động sai-trái, điều này kinh Thiên-đạo đã dạy:

*“Dòng khổ hải hằng thường chìm đắm,  
Mùi đau thương đã thấm chơn linh.  
Dây oan xe chặt buộc mình,  
Nhớ nhớ lục nhục thất tình nhiễm thân.  
Chịu ô trước chơn thần nặng trĩu,  
Mảnh hình hài biến biểu lương tâm.  
Cởi trần vui thú cung âm,  
Cảnh thăng nơ ngẩn lạc lấm phong-đô.*

(KINH GIẢI OAN/ GIỜNG 9-18).

Nên biện-pháp tích-cực nhất là luôn đề-cao cảnh-giác đừng để những phương-tiện đem tà-niệm lân-la đến gần, như một người gác cổng cấm-cung không cho bất kỳ

người xấu nào đến gần, đóng cửa ngõ đừng để nó xâm nhập, vì không đem lửa vào nhà thì không sợ bị hỏa hoạn. Biện pháp này Chơn-linh Đoàn thị Điểm giảng cơ dạy rằng:

*“Bế ngũ quan không kiên tục tánh,  
“Diệt lục trần xa lánh phàm tâm.*

(NỮ TRUNG TÙNG PHẦN)

Khi năm giác-quan (Thính giác, thị giác, vị giác, khứu giác, xúc giác) đã được đóng kín canh-phòng cẩn-mật thì không còn kiêng sợ tục-tánh xâm-nhập. Khi lục-trần (Sắc thanh hương vị xúc pháp) diệt đi, thì phàm-tâm xa lánh, như vậy ta được ung-dung tự-tại. Muốn vậy ta phải đề-cao sự xâm-nhập từ nhiều hướng, ngày nay những tà-niệm, những tư-tưởng không trong sạch giăng bủa khắp nơi như làn gió độc sẵn-sàng xâm-nhập vào mình, những cơ-hội đó từ phim ảnh, sách báo ngay cả những nghề-nghiệp tiếp-xúc với tội-phạm nữa. Đó là tà-thuật của ma-quỷ chúng ta cần phải nhận-diện để xa lánh; chúng ta hãy đọc qua câu chuyện sau đây thì ta sẽ biết sự xâm-nhập dần-dà của những tà-niệm nó nguy hiểm như thế nào. Có một nhà Truyền giáo đã kể lại rằng:

Ông ta có một tín-đồ làm Khoa-trưởng khoa Tâm-ly ở một trường Đại-học, ông này chuyên-môn nghiên-cứu cách cư-xử về phạm tội tình-dục, đặc-biệt về sự gạ-gẫm trẻ em. Ông đã đưa điều đó vào tâm-trí của ông, vì ông nghiên-cứu về những người đã phạm-tội ác tình-dục, những tư-tưởng đó đã cư-trú dai-dẳng trong trí não của ông, khiến ông ta bắt đầu có những ý-chí mạnh-mẽ là gạ-gẫm những bé gái nhỏ, và cuối cùng ông thích hành-động ước muốn đó... Đó là cách mà tà-niệm đã len vào trong trí người qua sách vở, phim ảnh và những gì mình đã cung-cấp cho

trí-não. Vị Giáo-sư này sau những giờ tranh-chấp gay-go giữa tà-niệm và chánh-niệm, ông đã cảm thấy bất lực, bởi vì ông thường-xuyên nghiên-cứu những sự-khien này, tức là ông đã mở cửa cho tà-niệm vào cư-trú dai-dẳng trong trí-não của ông, khiến ông có ý định phạm những hành-động tội-lỗi. Cuoối cùng nhà Truyền-giáo khuyên ông nên đốt tất cả sách vở tài-liệu liên-quan đến vấn-đề này không bao giờ đọc lại nữa, và bỏ luôn cả đề-tài nghiên-cứu, đồng thời suy nghĩ đến những điều chơn-chánh, lành mạnh, ông đã làm theo và đã chiến-thắng được tội-ác.

Bởi vậy tốt nhất là chúng ta nên lựa chọn đề-tài để tư-duy, cũng như chọn thức ăn đưa vào dạ-dày của chúng ta vậy, vì thức ăn không trong sạch, sẽ làm cho thân-thể bệnh-hoạn. Nên tư-duy là thức ăn cung-cấp cho linh-hồn, nếu những tư-duy không chơn-chánh, không trong sạch cũng làm cho tâm-hồn bệnh-hoạn tội-lỗi. Đối với người tu việc luyện-tập sự gom thần định-trí, tập-trung tư-tưởng là một việc, nhưng tư-tưởng cho chơn-chính trong-sạch lại là một việc khác nữa. Nếu một người đã luyện được sự tập-trung tư-tưởng định-trí cao-độ, mà lại suy nghĩ những điều tà-mị, thì sức mạnh của nó không chỉ thúc-dục mình làm điều tội-lỗi mà thôi, lại còn xui-khiến được cả những người chung-quanh làm điều xằng-bậy nữa.

Do đó vấn-đề “*Tập suy nghĩ cho chơn-chánh, tinh-thần trong sạch*” theo lời dạy của Đức Hộ-pháp trong 12 phương Luyện tập thân-thể là điều rất quan-trọng cho người tu, và công-án tự-tĩnh tu-thân quán-chiếu vào các lỗi-lâm của Bát-nương đã dạy trên đây rất là thiết-thực, có thể áp-dụng bất cứ lúc nào và bất kỳ ở đâu, trong mọi thao-tác của thân-xác như đi, đứng, ăn, uống, nằm, ngồi,



ngủ, thức, ngay cả từng hơi thở, cho đến cái ngó, cái nghe, cái ngửi, nếu có những điều không phù-hợp với đạo-tâm thì dùng tham-thiền để quán-chiếu vào, hầu sửa đổi liền, đừng bỏ qua, sẽ xao lãng, khó khắc phục.



## THIÊN ĐỊNH QUÁN CHIẾU VÀO MỘT CHỦ ĐỀ

Theo nguyên nghĩa của thiên-định cơ-bản là một phương tu để lắng đứng vọng-tưởng tán-loạn, tập-trung tinh-thần trong một cảnh-giới thuần nhất để tâm ngộ-nhập vào chân-lý, như Đức Thích-Ca ngồi dưới gốc bồ đề suy tư về nguyên-nhân của tứ-khổ, mà Ngài đã quán-triệt được đạo-lý nhiệm mầu tìm ra con đường giải-thoát khỏi luân-hồi tứ-khổ. Ngày nay thiên-định được áp-dụng rộng rãi trong nhiều tầng lớp, với nhiều mục-đích khác nhau, nhưng nói đến thiên-định là người ta liền-tưởng ngay đến phương-pháp thiên-định này.

Phép thiên-định quán chiếu vào một chủ-đề ngày nay được áp-dụng rộng-rãi không những trong giới tu-hành mà ngay cả những nhà lãnh-đạo chính-trị, giới kinh-doanh, kể cả những nhà thể-thao, võ-học... họ cũng dùng thiên-định để tìm hiểu thấu suốt một vấn-đề nào đó, hầu tìm ra giải-pháp tối-ưu.

Thực-hiện phương-pháp thiên-định này trước tiên chọn cách ngồi dễ chịu, làm thế nào cho 3 thể: thân-xác, tình-cảm, tư-tưởng phải thư giãn, thoải mái, yên-tĩnh, khoáng đạt, dứt khoát với quá khứ, vị lai. Có thể hít thở sâu 12 hơi, quán-niệm theo hơi thở để dễ đạt sự yên-tĩnh. Rồi chúng ta bắt đầu tập trung tư-tưởng đến đề-mục đã chọn, tư-tưởng phải hoạt-động chung-quanh đề-mục đó. Bắt tư-tưởng tập-trung vào chủ-đề đang nghiên-cứu, tìm hiểu mọi chi-tiết, khía-cạnh của nó. Chủ-đề lựa chọn thường là một đức-tính nào đó mình còn khiếm-khuyết,

cần phải rèn-luyện, hoặc một phương-án hoạt-động cần phải thực-hiện trong tương-lai, hoặc một vấn-đề khúcc-mắc nào đó mà mình chưa hiểu thấu... một đề-tài như vậy có thể phân ra từng phần nghiên-cứu trong nhiều buổi tham-thiền, cho đến khi tìm ra một biện-pháp hoặc một giải-pháp thỏa-đáng. Buổi tham-thiền thực-hiện trên dưới một giờ là tối đa, xem như buổi tham-thiền hoàn-tất, sau đó nên ngưng dòng tư-tưởng và giữ tâm ở trạng-thái không-không chừng năm mười phút. Tuy vậy thời gian tham-thiền phải tùy thuộc nơi sức tập-trung tư-tưởng đã luyện-tập được, không nên quá sức, khiến cho thần-kinh căng-thẳng, mạch máu não co thắt, tế-bào não mệt-mỏi, sẽ sinh ra những phản tác-dụng như đau đầu, tính tình thay đổi, hay cáu gắt bốc-đông vì những chuyện không đâu, vì đây là loại tham-thiền động não, bắt trí óc làm việc. Nếu chúng ta thực-hiện một cách vừa sức thì sẽ giúp cho ta phát triển sức tập-trung chú ý lãnh-hội vấn-đề một cách nhạy bén, do đó cũng tăng-cường được trí nhớ. Nâng cao tính linh-hoạt chính-xác của tư-duy giúp cho sự ứng-xử với các nan-đề của cuộc sống một cách thông-minh chính-xác và hợp-lý. Nâng cao thành-tích học-tập của tuổi trẻ, nên phương tu luyện này không chỉ dành cho người lớn tuổi, mà ngay cả giới học-sinh, sinh-viên còn trên ghế nhà trường cũng có thể luyện tập. Phương-pháp thiên-định này đối với những người thường-xuyên vận-động thể-lực, có thể áp-dụng để luyện cho trí óc làm việc, tạo sự thăng-bằng cho thể-chất và tâm-thần.

## THIÊN-ĐỊNH ĐỂ ĐẠT MỘT TRẠNG-THÁI HƯ-VÔ TÍNH-MỊCH

Phương-pháp thiên-định này giữ cho tinh-thần ở trạng-thái yên-tĩnh, loại trừ mọi tạp-niệm giữ tâm ở trạng-thái không-không, không suy nghĩ bất cứ điều gì. Dạng thiên định này Yoga gọi là một trạng thái tinh-thần tĩnh-lặng, chứ không phải là một chuỗi nối tiếp các hoạt-động tinh-thần như suy-tưởng quán-chiếu vào một vấn-đề. Phép thiên-định này tạo một sự thư giãn thân tâm. Phép thiên-định này thường áp-dụng trong những trường-hợp làm việc nhiều về trí-não, cần tìm một sự thư giãn nghỉ-ngơi, hoặc áp-dụng trong lúc luyện khí-công, quán-chiếu vào hơi thở, giữ tâm ở trạng-thái hư-vô, Nho giáo còn gọi là Tọa-vong. Vì bước đầu tiên của thiên là sự nghỉ-ngơi, sau đó tiến lần đến nhiếp-tâm tịnh-ý, và cứ làm như vậy thì một điều gì đó tự nó sẽ đến không cần phải mong-ước cưỡng-cầu.

Phương-pháp này ngày nay còn gọi là nảo tĩnh-công, giúp cho tính ổn-định của vỏ não ở một trạng-thái tối ưu, khiến não mạnh lên, còn gọi là kiện-não pháp, có tác-dụng tăng-cường năng-lực chuyển-hóa các quá-trình hưng-phấn và ức-chế, phát-huy hết năng-lực tiềm-ẩn của não, cũng như kích thích óc sáng tạo của con người, từ đó thân-huệ sẽ phát-triển, nên Đạo thơ có câu:

*“Biển có lặng thì minh châu mới hiện”.*

Phép tham-thiên này có thể áp-dụng tiếp theo bất kỳ một sinh hoạt trí-lực hoặc thể-lực nào vừa kết-thúc, để

tao một sự yên-tĩnh nghỉ-ngơi cho thân tâm.

Phép thiền này nếu kết-hợp với hơi-thở (khí công) có thể chữa được một số bệnh thân-kinh căng-thẳng đưa đến suy-nhuợc, nhất là mất ngủ. Vì giấc ngủ cốt tạo sự nghỉ-ngơi cả thân-thể và hồn-phách, nếu thực-hiện phép thiền này là đã giải-quyết được hơn hai phần ba mục-đích đó, nên cũng giúp người dễ đi vào giấc ngủ một cách ổn-định. Bởi vì nếu ngủ với một thân-kinh căng-thẳng trần-trở bất-an, với những cơ-bắp co-rút, với những giấc mộng nặng-nề thì giấc ngủ đó chưa phải là một hình-thức ngủ toàn-vẹn. Còn nếu ứng-dụng cách tham-thiền này tuy không ngủ nhưng mục-đích của giấc ngủ đã đạt được, đó là sự nghỉ-ngơi cả thể-xác lẫn hồn-phách. Để đạt được mục-đích nêu trên, không những hành-giả giữ tâm-tư ở trạng-thái hư-không, mà tất cả các cơ bắp cũng phải được thư-giãn, mềm-mại, từ cơ bắp ở mặt cho đến tứ chi cần phải để cho nhũn ra như một con mèo nằm sải dài thoải-mái trong tư-thế nghỉ-ngơi.

Phương-pháp thiền này có thể nằm ngửa buông xuôi tay chân, hoặc ngồi ở một tư-thế thoải-mái, giữ cột sống thẳng đứng, ta chỉ cần theo dõi hơi thở, còn bao nhiêu thứ còn lại đều buông thả tự-do. Vì theo dõi hơi thở cốt giữ cho tạp-niệm khỏi lên vào khuấy động, còn thư-giãn tất cả bắp thịt trong châu thân là để đạt đến sự tĩnh lặng. Hành giả hãy xem mình như hạt minh-châu dưới đáy hồ phẳng lặng, hãy tự-nhủ rằng nếu mình không hưởng được sự an-lạc ngay trong giờ phút này, thì nó cũng sẽ trôi đi, và mình cũng không thể hưởng được khi tương-lai trở thành hiện-tại. Sự an-lạc chỉ có trong hiện-tại mà thôi, nếu mình không hưởng được trong lúc này, thì cũng không tìm được

bất cứ lúc nào. Cứ làm một hạt minh-châu nằm yên tỏa sáng dưới đáy hồ nước trong phẳng lặng. Cứ thực hiện như thế, thì mình sẽ cảm thấy được sự an-lạc hoàn-toàn.

Khi chúng ta tập-trung tư-tưởng thực-hiện 12 bài luyện-tập thân thể do Đức Hộ-pháp chỉ-giáo, không suy-nghĩ đến bất-cứ điều gì, là thực-hiện phép thiên-định này, theo khoa Năng-lượng sinh-học (Bioénergetics) gọi là thiên-định đứng, để tiếp-thu năng-lượng vũ-trụ. Nhưng nhiều người lại cứ khăng-khăng ngồi sững, đắm-chìm trong ảo-giác mới cho là Thiên. Sự kiện này Đức Hộ-pháp đã ví như: *“Người nhà quê đưa gói bánh cho lại nói ăn không được...”*. Lời ví-dụ này quả đúng y như trường-hợp của nhiều người, thấy những bài tập này quá đơn-giản nên xem thường, không chịu thực-hành, nhưng không ngờ đó là một môn tập-luyện mà theo lời của Đức Ngài: *“Nếu luyện đặng thành-thuộc theo bậc hạ thừa cũng sẽ đặng trường-sinh bất lão”*.

Trong phép lễ-bái Tứ-thời cũng nằm trong phương-pháp Thiên này, nếu thực-hiện cá-nhân là Thiên đơn-độc một mình, còn thực-hiện cộng-đồng là Thiên tập thể, buổi Thiên này còn tùy theo sự tiến-hoá trong chơn-thần mỗi người mà đạt những bước khác nhau như:

– Tư-tưởng duyên theo cảnh-giới tôn-nghiêm nơi thờ-phụng lễ-bái để phát-huy lòng thành-tín, tăng-trưởng đạo-tâm.

– Tư-tưởng tập-trung vào âm-ba kinh-kệ để gom thần định trí, tiêu-trừ vọng-niệm.

– Quên hẳn âm-ba để chơn-thần hoà-nhập vào dòng thần-lực vô-biên của Thượng-đế để phát-triển thần

huệ.

Nên Đức Hộ-pháp đã dạy về sự hữu-ích của sự lễ-bái rằng:

*“... Bữa ăn của linh-hồn là buổi chúng ta vô đến thờ cúng đấy... Bản-đạo khuyên một điều: đừng để quá đói mà chết đói!...”*

*(THUYẾT ĐẠO CỦA ĐỨC HỘ PHÁP TẠI ĐỀN THÁNH ĐÊM 01-11 MẬU-TÝ / 01-12-1948).*

Trong chúng ta có người chưa am-tường chân-lý đó, lại cho lễ-bái Tứ-thời là việc tầm-thượng không chịu thực-hiện, mà lại cứ muốn ngồi “*sùng*” lim dim với tràng hạt trên tay mới cho là Thiên, là tu-luyện cao, thật là một sự lầm lẫn tai-hại.



## QUÁN-CHIẾU VÀO TỪNG ĐỘNG-TÁC CỦA THÂN XÁC

Trong lãnh-vực đạo-học một Chơn-sư đã dạy một đệ-tử rằng:

*“Dấu tay con làm một việc gì con cũng hết sức chú ý vào đó... bởi vì con làm việc đó cũng xem như là con làm việc cho Thượng-đế chứ không phải làm cho con người (Theo Dưới chân Thầy / Krishnamurti).*

Nhiều trường phái đã ứng-dụng loại tham-thiền này để tập-trung tư-tưởng vào trong mỗi hoạt-động, như làm việc gì thì chỉ chăm-chú vào việc ấy, không suy-nghĩ về quá-khứ hoặc mơ-màng đến tương-lai hay suy-tưởng mộng-lung một việc khác. Phương-pháp Thiền này ứng-dụng vào bất kỳ sinh-hoạt nào từ trong gia-đình cho đến việc ngoài xã-hội, từ học-hành, tập-luyện thân-thể, cho đến việc phục-vụ săn-sóc những người thân... mỗi việc làm đều đem hết chính-tâm thành-ý làm cho xong, tâm ở trạng-thái như-nhiên, không lo-lắng hay nôn nóng mà cũng không trễ nãi.

Đức Hộ Pháp dạy rằng:

*“Phép tu chẳng phải luyện tinh-thần mình theo đạo hạnh mà thôi, mà cái thân-thể mình đây phải tùy-tùng phù-hạp với đạo-tâm” (Trích Phương tu Đại-Đạo của Đức Hộ Pháp Phạm Công Tắc).*

Vậy thân thể mình đây bằng cách nào mà phù-hạp được với đạo tâm? Theo Thánh-giáo của Bát-nương

đã trích-dẫn phần đầu, đó là mỗi hoạt-động của thân xác từ đi, đứng, ăn, uống, nằm, ngồi, ngủ, thức, ngay cả trong từng hơi thở, cũng phải gìn giữ cho được chính thường, nếu có gì sai trái thì dùng tham-thiền quán-chiếu vào để điều-chỉnh cho hợp với lẽ Đạo.

Do đó trong chơn-truyền của Cao-Đài-giáo xem những việc làm thường nhật như ăn uống, ngủ thức, đi ra đường, khi trở về nhà... mỗi việc làm coi như thực hiện một nghi-lễ nghĩa là phải tập-trung tư-tưởng một cách nghiêm-túc như là làm trước mặt Thượng-Đế và được Thượng-Đế chứng-giám. Nói thế, không có nghĩa là chúng ta cường-điệu hóa vấn-đề, mà thực-chất trong Đại-Đạo Tam-Kỳ Phổ-Độ, điều này là có thật. Để ứng-dụng những lời dạy này thì mỗi sinh-hoạt trong đời sống Thế-đạo như đi ngủ, thức giấc, ra đường, trở về nhà, trước khi ăn, khi ăn xong, nhập học, nhập hội, tan hội, khi thuyết pháp... mỗi khi bắt đầu thực hiện như một nghi-lễ là phải thành-tâm tụng-niệm một bài kinh liên-hệ, mỗi bài kinh là một công án Thiển, hướng dẫn cho sinh-hoạt đó, để mỗi việc làm đạt đến kết quả nhiệm-mầu, đó là cảm-quang điều-động được tâm-tu, hầu thức tỉnh thiên-tánh trong mỗi người. Bởi vì người nào đã đặt mình trong nếp sống đạo thì sẽ tâm-niệm được rằng:

*“Cảnh thiên cõi tục cũng dường chung nhau.”*

*(KINH ĐI ĐƯỜNG)*

hoặc là

*“Tử sanh sanh tử là chi,*

*“Gắm trong giấc mộng cũng bì như nhau.”*

*(KINH THỨC DẬY)*

Như vậy ta có thể nói cảnh thiên cõi tục hay cả sự

sanh tử cũng chỉ là hai mặt của một vấn-đề, nó đều ở ngay trong thực-tại của cuộc sống, và chỉ có cuộc sống hiện-tại mới là quan-trọng. Nên người tu cần cố-gắng uốn-nắn các sinh-hoạt thường-tục hợp với nếp sống Đạo, từ đó chúng ta sẽ đạt được sự sống vĩnh hằng:

*“Con mong mượn xác đoạt quyền vĩnh sanh.”*  
(KINH VÀO ĂN CƠM)

Đây là mục-đích cuối cùng của con người phải đạt được để thoát khỏi sinh-tử luân-hồi. Trên đây là những sinh-hoạt chính trong đời sống, có kinh-nguyện hướng-dẫn.

Còn những sinh-hoạt khác cũng dựa theo nguyên-tắc đó mà thực-hiện. Tỷ như trong lúc luyện-tập thân-thể, tâm-trí phải tập-trung quán-chiếu vào từng động-tác, ngũ-quan phải đặt hết vào bài tập, hơi thở phải điều-hòa, theo khoa khí-công đây là:

*“Tam điều hợp nhất” (điều thân, điều tâm, điều tức)*

Còn gọi là: *“Tam quan cộng độ”* thì kết-quả của sự luyện-tập sẽ đạt mức siêu-việt. (Theo Trung Quốc khí công sử / Lý Chí Dung).

Riêng về việc thiền trong giấc ngủ, mà Bát-nương Điều-trì cung đã đề cập đến, thì trong Đại-Đạo Tam-Kỳ Phổ-Độ quan-niệm giấc ngủ có tác-dụng nghỉ-ngơi cả ba thể: thân xác, chơn-thần (đệ nhị xác thân) và chơn-linh (linh hồn), trong giấc ngủ còn là dịp để chơn-linh tiếp-xúc với các đấng Thiêng-liêng hầu nhờ sự soi-dẫn, đạt đến sự nhiệm-mầu đó là đẩy đưa xác tục được dựa vào cõi linh-thiêng. Tuy là ba thể được nghỉ-ngơi, nhưng thần-thức cũng như tình-cảm vẫn còn trong trạng thái bán hoạt-

động. Đối với người sự lắng đọng của thất tình chưa được triệt để, nên nó có thể hiện ra sự kích-động trong giấc ngủ bằng chiêm bao, mộng my, hoảng-hốt... Nếu là người thân-thức ở vị-trí chủ-tể, dù thất-tình có thể dấy động, nhưng thân họ cũng đủ “*tĩnh thức*” để chế ngự. Tỷ như lúc ngủ mơ thấy những điểm bức-xúc giận-dữ hay sợ-hãi, ham-muốn... người đó có thể định-thần quán-chiếu vào những kích-động để trấn-an làm cho nó lắng dịu, không để nó làm hoang-mang xáo-trộn giấc ngủ, như đối-phó với một tình-huống y hệt trong lúc thức.

Ngoài ra chúng ta có thể ứng dụng phép thiên này vào trong từng công việc nhỏ nhặt, thậm chí như rửa chén bát, nấu ăn, giặt dũ, quét dọn, tắm rửa... bằng cách tập-trung tư-tưởng vào việc làm với tất cả chân-thành và trân-trọng, cả ngủ-quan đều đặt hết vào sự việc cho thật hoàn-hảo tâm-tư không mong đạt đến điều gì, nhưng mà cứ làm như vậy thì tâm sẽ tĩnh lặng và trí tuệ sẽ từ từ phát triển. Đây là phương-pháp dụng-công tu-hành tốt nhất và cũng hữu-hiệu nhất, nên ca dao có câu:

*“Nhất tu thị, nhị tu gia, thứ ba tu chùa”*

Phương-pháp thiên-định này, ngay từ hồi Nhị-kỳ phổ-độ, đồng thời với Phật Thích ca, Bồ-tác Duy-ma-Cật đã nói rằng:

*“Không phải ngồi sùng mới là thiên, tâm chẳng trụ trong chẳng trụ ngoài như vậy là thiên...”*

Theo Pháp-môn của Ngài là một pháp-môn tu đại-thừa dành cho giáo chúng nhập-thế, hành thiên trong lúc sinh-hoạt với đời, không cần phải ngồi im lặng nơi rừng sâu núi thẳm. Theo quan điểm của chánh đạo Thiên định

phải được thể hiện dưới mọi sinh-hoạt làm lợi-ích cho đời mà tâm vẫn an-nhiên tự-tại không giao-động. (Theo lược giải kinh Duy-ma của Thượng-tọa Thích trí Quảng tiến-sĩ Phật học Tokyo/Nhật Bản).

Về sau Ngài Lục tổ của Thiền-tông Trung-hoa là Huệ-Năng đã dùng phương-pháp thiền-định này trong lúc bữa củi, giã gạo mà đắc đạo trở thành vị tổ thứ sáu của Thiền. Như vậy người xưa cũng đã quan-niệm rằng khi Tâm không rời đạo-pháp mà làm việc hữu-ích cho thế-gian cũng là Thiền. Có người hỏi Thiền sư Huệ Hải về dụng công tu hành. Sư đáp rằng:

*“Đói thì ăn cơm, mệt thì đi ngủ”.*

Như thế chẳng khác gì thế tục, nhưng có khác là sư đã ăn và ngủ với một tinh-thần Thiền. (Theo Thiền luận / nguyên tác Suzuki / Bản dịch của Trúc thiên và Tuệ sỹ)

Ngay trong cửa Đạo Cao-Đài, Đức Quyền Giáo-tông Lê-Văn-Trung cũng từ-chối hình-thức tu-luyện ở Tịnh-thất. Đức Ngài cho rằng:

*“Đạo thì nghèo, em thì đông, an nơi đâu mà tịnh...”.*

Nhưng trên thực-tế Đức Ngài đã áp dụng phương pháp *“Tĩnh tâm”* hằng ngày, khi làm việc tại Giáo-tông đường và Đức Ngài đã Đắc Đạo. (Theo Đường hướng tu hành của ĐĐTKPĐ)

Để thực-hành được phương-pháp này ban đầu chúng ta chọn mỗi tuần một ngày, hoặc chọn trong những ngày trai giới, để thực-hiện quán-niệm, chọn một số việc làm đơn-giản, thậm chí như pha trà cho bố mẹ, hoặc săn-sóc cho con cái, hoặc một số sinh-hoạt nào trong ngày mà ta thấy chưa đạt yêu-cầu thì ta quán-chiếu vào nó để

điều-chỉnh cho chính-thường. Cứ thế chúng ta diu lần các sinh-hoạt của đời sống vào nề-nếp, từ đó sẽ có ngày chúng ta đặt cả cuộc đời vào nếp sống đạo, như kinh Thiên đđạo đã dạy:

*“Phép tu hành luyện tập nhiều ngày,  
Làm lành, xem phải, nói ngay.  
Giữ ba điều ấy thật rày phước duyên.  
(KINH SÁM HỐI)*

## THIÊN-ĐỊNH QUÁN-CHIẾU VÀO MỌI KHỔ-ÁCH ĐỂ GIỮ TÂM-HỒN YÊN-TĨNH

Đối với người tu dù công-phu thế nào đi nữa cũng chỉ thực-hiện ở phần ngọn mà thôi, nó sẽ có kết-quả tốt, khi nào cái gốc của vấn-đề là tiên-khiên nghiệp-chương đã được đền-bù và trang-trải xong, những oan-khiên nầy người tu ngoài vấn-đề lập-công bồi-đức để hoá-giải nó một cách từ từ đã đành, nhưng khi nó đã đến với mình thì phải biết sống chung hoà-bình với nó, vì đây là những nghiệp-quả mà ta đã chiêu-cảm từ bao kiếp trước, nhưng ta chưa đủ công-đức hoá-giải được, thì nó phải xảy đến với ta, nên ta không thể nào né-tránh cho đặng.

Bởi vậy muốn cho thân-tâm an-tĩnh thì chúng ta cần quán-niệm sự thăng-trầm và tính-cách vô-thường của vạn-hữu, tức là quán-niệm được cái duyên-khởi của mọi thứ khổ-ách, như lời Đức Hộ-pháp đã dạy “*Thọ khổ để thăng khổ*”. Đó là người tu phải biết sống chung hoà-bình với những bất-hạnh, ngang-trái trong cuộc đời, đây là một phương-pháp thiên-định không kém phần quan-trọng để giữ thân-tâm thanh-tĩnh. Người tín-đồ Cao-đài không còn xa lạ gì với đường lối Sống-chung Hoà-bình của Đức Hộ-pháp Phạm-công-Tắc, cũng vì muốn phổ-biến rộng rãi đường lối nầy cho chúng-sanh, mà Đức Ngài phải tự lưu-vong sang Miên-quốc và đặng Tiên ở đây, và nhiều môn-đồ đã phải thọ-khổ và hy-sinh vì sự thiếu hiểu-biết và thiếu-cận của con người đương-thời, ngay trong cửa Đạo Cao-đài, mỗi người cũng hiểu nó dưới những góc độ khác nhau. Nhưng nếu khai-triển sâu rộng thì đường-lối

này có thể nói là một học-thuyết có thể làm kim chỉ-nam trong nhiều lãnh-vực tu-thân, tề-gia, trị-quốc và bình thiên-hạ. Nhưng ở đây chúng ta chỉ đề-cập đến cách ứng-dụng nó trong vấn-đề tu-thân tức là luyện phần căn-bản để giữ thân-tâm thanh-tĩnh mà thôi. Sau đây xin đơn-cử một ứng-dụng điển-hình đường-lối này của một môn-sinh sau đây:

Q. một môn đồ tu-chơn, y đã tự-nguyện đặt thân tâm mình ra ngoài vòng danh-lợi để tìm sự yên-tĩnh cho tâm-hồn. Nhưng bỗng dưng y bị người ta khép y vào tội phản-quốc cùng với một nhóm người, từ đó y đã bị biệt-giam vào ngục-thất vì một tội từ trên trời rơi xuống, nếu là người khác thì họ coi đó như là một trận giông-tố bất-thần đã ập đến trên đầu mình một cách phủ-phàng. Nhưng đối với y, thì y đã bình-tĩnh chấp-nhận sống chung hòa-bình với cái bất-hạnh đó, y đã nhớ bốn câu thơ của một vị tiên-bối đã cảm-tác khi chịu ách nạn tương-tự như y rằng:

*Đi tu còn lại phải ở tù,  
Có thể cuộc đời mới khỏi lu.  
Một dịp trau thân thêm sáng sửa,  
Lao-tù: Tĩnh-thất của người tu.*

Từ đó y đã tìm được sự an-lạc nơi lao tù. Y cũng nhớ thêm hai câu thơ của Bát-nương Điều-trì-cung giảng cơ khuyên một vị tiên-bối bị đồ-lưu như sau:

*Cửa ngục thất cũng bị lấu cát,  
Khổ nhục thay tấm mát anh-hùng.*

Tuy với sự khiêm-tốn, tự-ti cố-hữu, y không dám sánh mình là một anh-hùng, nhưng y luôn quán-niệm rằng



ngục thất cũng có thể coi như một lâu-cát là đúng, nên y không hề đề-kháng, mà sẵn-sàng làm lạnh, sống chung hòa-bình, thích-nghi với lao tù, y đã khôn-ngoan vận-dụng tất-cả thân-lực và lòng chân-thành cảm-hóa đối-phương, để thuyết-phục họ tin rằng y vô-tội, hầu tránh mọi sự tra-tấn cực-hình và ngược-đãi trong ngục-thất... Y tự biến những ngày sống với lao-tù thành những ngày lợi-lạc cho sự tu-luyện của mình. Cho nên y cũng cảm thấy ngày tháng trôi qua rất nhanh, thay vì người ta thường nói “*Nhất nhật tại tù thiên thu tại ngoại*” thì đối với y thời-gian gỡ gần bốn cuốn lịch, y đã coi như một thoáng qua. Mãi cho đến khi người ta hành-quyết tất cả những kẻ liên-can, người thân của y đã tìm đến pháp-trường để mong nhìn được xác y, nhưng y được trả tự-do. Để biện-hộ cho việc làm oan-sai này, viên cai-ngục an-ủi y rằng vì người ta muốn bảo-vệ an-ninh cho y, để tránh kẻ xấu lời cuốn, nên mới buộc họ phải làm như vậy. Khi đó y quán-niệm rằng như thế thì người ta cũng có lòng tốt, tuy là việc làm của họ nếu đối với người khác thì thật không tốt chút nào, khiến cho mình phải trả một giá quá đắt, nếu không khéo chút xíu nữa đã mất mạng.

Dẫn-chứng nêu trên cho chúng ta thấy rằng nếu người tu biết áp-dụng thiên-định quán-chiếu vào mọi khổ-ách và bất-hạnh của cuộc đời, để sống chung hòa-bình với nó thì tức-khắc chúng ta sẽ tìm được sự an-nhiên tự-tại, giữ thân tâm được an-tĩnh, tức là đặt mình trong nếp sống Đạo, như lời dạy của Đức Hộ-pháp Phạm-công-Tắc:

*“Người Đạo đâu trường-hợp nào cũng Đạo, mà muốn làm Đạo mỗi việc gì cũng có thể làm Đạo đặng”*

Chúng ta cũng nên biết thêm rằng những ước-mơ

trong nếp sống đạo đòi lúc trái ngược với trường đời. Do đó Đức Chí-tôn đã khuyên môn-đệ hai câu thơ sau đây:

*“Cái khổ của đời mình ước vọng,  
“Cái chê của chúng lại nài cầu.*

*(THI-VẤN DẠY ĐẠO/TNHT/Q1/TRANG 92)*

Chúng ta cần xác-định rằng: Học-thuyết sống chung hòa-bình với mọi khổ ách, không phải là một đường-lối tiêu-cực, hoạt-đầu do-dự, tiêu-diệt ý-chí phấn-đấu của con người, như một số người thiếu-cận lăm tưởng và kích-bác; học-thuyết đó chỉ có những người khôn-ngoan, đủ hùng-lực và từ-bi mới có thể hiểu và thực-hành được. Nội-dung học-thuyết sống chung hòa-bình khuyên chúng ta đừng hướng sức đê-kháng ra bên ngoài làm phung-phí nội-lực một cách vô-ích, mà cần tiết-kiệm thì-giờ và công-sức, dành nội-lực đó để hướng vào tự thể:

– Đối với tu thân thì tự lo trau tâm luyện tánh để tăng-cường thân-huệ;

– Đối với tề-gia thì tự lo cho gia-đạo thuận-hòa, sung-túc;

– Đối với trị-quốc thì tự lo cho đất nước mình giàu mạnh, thái-bình;

– Đối với thiên-hạ thì nước nào tự lo cho sự phồn-vinh của nước ấy, không gây chiến-tranh tàn-hại lẫn nhau.

Được như vậy thì mỗi người, mỗi gia-đình, mỗi quốc-gia sẽ không còn thế-lực cừu-địch nào muốn xâm-phạm đến mình nữa, thì tức-khắc thiên-hạ sẽ thái-bình. Đây chẳng phải là một học-thuyết không-tưởng mà nó có đầy đủ tính-chất sáng-tạo, thuyết-phục và khả-thi, nếu chúng ta biết ứng-dụng nó vào đời sống thực-tiến, giống

như môn-đồ tu-chơn nêu trên đã thực-hành, thì mọi sự sẽ như ý nguyện.

Đời sống người tu có một điều cần phải giữ đó là: “*Sự yên-tĩnh của tâm-hồn*”. Muốn được nó thì ta phải biết sống chung hòa-bình với mọi khổ-ách, chấp-nhận tất-cả ngang-trái và bất-hạnh của cuộc đời một cách khôn ngoan và có ý-thức. Chúng ta đừng để sự đắc-thất lung-lạc cái yên-tĩnh của chính mình. Bởi vì hữu-hạnh hay bất-hạnh cũng là hai mặt của một vấn đề, nó làm nhân-quả lẫn cho nhau, hiểu được như vậy là chúng ta đã quán-niệm được cái duyên-khởi của mọi thứ hạnh-phúc cũng như khổ-đau và từ đó những thứ ấy không thể khống-chế được mình và mình sẽ thoát ra được mọi khổ ách. Nếu người tu không tự-cường, buông xuôi theo vọng-tâm và cảnh-ngộ, là một điều tệ-hại, vì không có sự yên-tĩnh nào đến được với người đó; mà mọi thứ yên vui nào của họ cũng chỉ là tạm bợ, nó chỉ phát-phơ không có gốc rễ, vừa gặp giông bão thử-thách thì đã sụp đổ tan-tành.

Trong đời sống chúng ta thấy rằng không ít số-phận quả thật không có cách nào làm thay đổi được những rủi-ro bất-trắc. Trường-hợp chúng ta gặp phải những cơn sóng gió không thể dự-đoán trước được ập đến, không có nghĩa là chúng ta chỉ biết ngồi chờ chết, hay chống-đối một cách tuyệt-vọng. Nhưng đối với những chuyện khó tránh khỏi thì chúng ta nên chấp-nhận sống chung hoà-bình với nó bằng một cách nào khôn-ngoaan có lợi cho ta nhất, có như thế mới có thể vượt qua tất-cả những cửa ải khó khăn, để có thể giữ tâm-tư thanh-tĩnh và thể xác thanh-thoát, đó là mục-đích cuối cùng của đời sống tu hành.



---

## VẬN DỤNG HƠI THỞ TRONG THIỀN ĐỊNH

Trong đời sống người tu sự “*Yên tĩnh tâm hồn*” là một cứu-cánh, muốn có được nó thì trong các pháp-môn tu luyện có nhiều cách, mà cách thông-thường dễ thực-hiện nhất, mà lại có nhiều kết-quả cho thân tâm đó là “*Tập thở đúng cách*”, biết nắm lấy hơi thở để chế-ngự vọng-tâm tạp-niệm, khoa khí-công còn gọi là thở có chỉ-huy. Đúng về phương-diện sinh-lý thì đã có nhiều trường-phái, nhiều tác-giả đã trước-tác sách vở để nói về lợi ích lớn-lao của sự tập thở đúng phương-pháp. Ngay trong cửa Đạo Cao-Đài các đấng thiêng liêng cũng như các vị tiên-bối đã dạy phương-pháp thở để điều trị tật bệnh, để tăng cường sức khỏe, kéo dài mạng sống, hỗ-trợ trực-tiếp cho việc tu hành. Như trong 12 bài luyện tập thân thể do Đức Hộ Pháp Phạm Công Tắc chỉ-giáo cũng có dạy về cách thở.

Về phương-diện sinh-học, người biết thở là biết sử-dụng kho-tàng sinh-lực vô-tận để thanh-lọc đổi mới cả cơ-thể. Hơi thở còn quan-trọng hơn cả thức ăn bằng vật-chất, nên trong Thánh giáo của Đức Lý Giáo tông có câu:

*“Hơi ăn chi đặng sống, Rằng hộp khí thanh không”.*

*(TRÍCH NGŨ ĐỜI)*

Đúng về mặt huyền-học thì hơi thở cũng là cây cầu bắt từ sinh-lý sang tâm-lý, nối liền thể-chất với tinh-thần, nên trong các môn tu-luyện họ dùng hơi thở để điều-hợp thân tâm loại trừ vọng-niệm đưa đến cả sự tĩnh-lặng và sáng chiếu cả hai, còn gọi là định huệ.

Trong phạm-vi khảo-luận này chúng ta chỉ đề-cập

đến sự vận-dụng hơi thở trong tham-thiền cho bậc hạ-thừa mới tập-luyện mà thôi:

Trong bài Tập thở căn-bản Đức Hộ-pháp Phạm-công-Tác dạy thực-hành như sau:

*“Năm ngón xuôi tay chân, miệng ngậm, hít vô bằng mũi, đem khí trời vô phổi dẫn đến rún, tới đờn-diễn. Khi hít vào, bụng phình ra trước, ngực nở ra sau, khi không thể hít vào được nữa thì nín một chút xíu, chừng năm ba giây đồng-hồ rồi thở ra bằng miệng, lúc thở ra bụng thóp vào, khi khí trời ra hết rồi, tiếp tục hít lại như trước. Thực-hành chẫm-rãi cho đủ 12 hơi như vậy thì ngồi dậy”.*

Cách thở này theo khoa khí-công là cách thở vận-hành toàn thân, gồm cả ba phần: thở bụng, thở ngực và thở vai. Sự thở tuy là nhiệm-vụ của phổi nhưng trước hết có sự tham-gia của bụng, nên người xưa nói rằng hơi thở bắt đầu từ bụng và chấm dứt ở mũi. Khi ta hít không-khí vào phần dưới phổi trước, đẩy hoành cách mạc xuống, thì bụng phình lên, khi tiếp-tục hít vào phần trên phổi, ngực và vai cao lên, thì bụng bắt đầu hạ xuống dần, khi thở ra thì bụng thóp lại, sự vận-hành này có tác dụng xoa-bóp cả nội tạng tổng xuất khí huyết tồn đọng dư thừa ra ngoài để đổi mới tạng-phủ, hoành cách-mạc đóng vai trò bít-tông để đem hơi lên xuống.

Trên đây là Đức Hộ-Pháp dạy chung cho nhiều người, còn trên phương-diện thực-hành thì tùy theo thể trạng mỗi người mà có thể chẫm-chước, nên chúng ta cần tìm hiểu thêm những điều thiết-yếu sau đây:

Ở cơ-thể người bình-thường lúc nghỉ-ngơi thì thở khoản chừng 15 đến 20 nhịp trong 1 phút, tức là mỗi

---

hơi thở khoảng 3 đến 4 giây đồng-hồ, nhưng cũng tùy theo giới-tính, thể-trạng và tuổi-tác mà đôi khi cũng có sự khác biệt, như đàn ông thường khoảng 16 nhịp / 1 phút, đàn bà khoảng 18 nhịp / 1 phút, người ốm thở nhanh hơn người mập, trẻ em thở nhanh hơn người lớn (trẻ sơ-sinh khoảng 40 đến 50 nhịp / 1 phút, trẻ em chừng 1 tuổi khoảng 30 nhịp/ 1 phút), khi lao-động mệt nhọc thở nhanh hơn lúc nghỉ-ngơi, nhưng dù sao đối với người bình-thường (không lao-động nhọc) mà có nhịp thở trên 25 nhịp / 1 phút, hoặc dưới 10 nhịp / 1 phút, là chứng tỏ trạng-thái cơ-thể bất an.

Để bắt đầu luyện thở, hành-giả nằm ngửa, xuôi tay chân như sự chỉ dẫn của Đức Hộ-Pháp, cơ thể thư giãn hoàn toàn, thở vài hơi tự nhiên, rồi khởi sự “đo” chiều dài của hơi thở ra tự-nhiên của mình, có thể đếm thầm trong trí: một, hai, ba... hoặc nghe tiếng tích tắc của đồng hồ, sau vài lần như thế là ta biết được “chiều dài” của hơi thở ra là bao nhiêu. Ví dụ chiều dài ấy là 5, bây giờ ta dự tính thêm vào một hay hai tiếng nữa để cho hơi thở ra dài tới 6 hoặc 7. Thế là thở ra lần này bắt đầu đếm từ 1 đến 5, thay vì hít vào, thì tiếp tục đếm thêm là 6 hoặc đến 7, như vậy là ta đem thêm số không khí từ phổi ra ngoài hơn mức bình thường một chút chứ không phải thật cạn-kiệt, xong rồi ta buông thả để phổi tự động hít vào, đem khí trời vô phổi, dẫn đến rún tới đơn-điên, được bao nhiêu hay bấy nhiêu, không nên cố gắng hít vào quá cần, thường là chiều dài của hơi thở tự-nhiên theo tỷ lệ hít vào bằng 1/3 thời gian chung, hơi thở ra bằng 2/3 thời gian chung, nhưng ta cũng nên đếm xem hơi hít vào tự nhiên dài bao nhiêu. Người mới tập chỉ nên làm như vậy chừng năm bảy hơi dần dần cho đến 12 hơi là tối đa, nếu thấy mệt thì bớt lại,

nên lấy cảm giác thoải-mái ở lồng ngực và nhịp tim làm chuẩn. Người mới tập thì chỉ nên làm như thế trong nhiều tuần, chừng một tháng sau sẽ kết-hợp với nín hơi, nhưng chỉ nín khoản 3 đến 5 giây đồng-hồ theo lời chỉ dẫn của Đức Hộ-Pháp là vừa với phép luyện-tập này không nên nín lâu hơn. sẽ gây ra những phản-ứng bất lợi cho cơ thể. Khi quen dần ta có thể điều-chỉnh thêm bớt một chút để hơi hít vào và thở ra bằng nhau. Số-lượng hơi thở cũng chỉ đến 12 hơi là tối đa (vì con số 12 là con số Thập nhị thời thân của Đức Chí-Tôn), không nên thở nhiều hơn con số này. Theo lời Bác-sĩ Peter J. Stencrohn nói rằng: *“thở bình-thường theo tự-nhiên thì có một sự quân-bình giữa Ốc-xy và Các-bon ở trong máu, trái lại hít vô sâu quá, thở ra dài quá thì sinh ra mất Các-bon, lúc đó hồng-cầu phải giữ lại Ốc-xy nhiều hơn, nếu kéo dài thời-gian, hậu-quả là các bộ-phận trong cơ-thể bị mất Ốc-xy, đặc-biệt là óc, hể óc thiếu ôc-xy là phản-ứng lại liền. Người nào mà cố-ý hít dài và sâu chừng 30 hơi trở lên sẽ bị chóng mặt, mệt mỏi, tay chân tê cứng, thậm chí có thể yếu sức, tinh-thần đâm ra lo-lắng..”* (Trích trong Sống theo sở thích sẽ sống lâu / nguyên-tác của Dr. Peter, J. Steincrohn/ bản dịch của Nguyễn-hiến-Lê.).

Bởi vì theo kinh-nghiệm lâm-sàng, có những người vì một lý-do nào đó trong đời sống như thất-bại, chán-nản, bức-xúc, phải thở sâu dài hơi liên-tục để giải-toả, hoặc hiểu lầm rằng càng thở sâu dài hơi càng nhiều càng tốt, làm cho hơi thở thiên-lệch tạo ra sự mất quân-bình giữa Ốc-xy và Các-bon trong cơ-thể lâu ngày dẫn đến bệnh hoạn mà không ngờ đến. Do đó Đức Hộ-Pháp dạy phương-pháp thở này chỉ thực-hiện chỉ trong 12 hơi



---

mà thôi, điều này rất quan-trọng hành-giả cần lưu-ý. Vì đã có nhiều người bị phản-ứng bất-lợi vì đã thực-hiện lời dạy này một cách tùy-tiện trong lúc tập thở rồi. Còn khi hít vào cứ như lời dạy của Đức Hộ-Pháp là khi nào không hít vô được nữa thì thôi, có nghĩa là khi hít vào cảm thấy hơn mức bình thường một chút, không nên ráng hít quá căn, thở ra cũng đừng ráng quá cạn-kiệt. Phương pháp thở phải thật nhẹ, đều, chậm, sâu, uyển-chuyển nhẹ-nhàng như dòng nước chảy trên cát mịn, chỉ cần để ý hít dài hơi sâu xuống bụng dưới, gọi là dụng ý để điều khí còn mọi phản-ứng của cơ-thể đều để tự-nhiên. Tư-tưởng tập-trung vào hơi thở. (Theo 12 bài tập luyện thân thể khí-công, thể-dục, đạo-dẫn do Đức Hộ-pháp Phạm-công-Tắc chỉ-giáo/Phần chú-thích).

### **Vận dụng hơi thở trong thiền-định:**

Thiền-định là một phương tu cốt lắng đứng vọng-tưởng, tập-niệm, đặt tâm ý ở một trạng-thái thuần-nhất vào một chủ-đề, hay ở một trạng-thái không không, để tìm một sự nghỉ-ngơi thư-giãn cả tâm-hồn lẫn thể-xác. Nhưng mỗi khi tâm bị phân-tán, thì vận-dụng hơi thở để chế-ngự sự vọng-động để tâm an-tĩnh hoặc tập-trung tư-tưởng trở lại. Phương-pháp này có nhiều cách như quán-chiếu vào hơi thở, theo dõi hơi thở... Vì khi chủ-động được hơi thở là chủ-động được thân tâm mình, theo Thiền-Sư Khương-Tăng-Hội thì quán-niệm hơi thở là đại-thừa (cổ xe lớn) của chư Phật để cứu vớt chúng-sanh đang trôi chìm trong sinh tử. Đếm hơi thở, theo dõi hơi thở là những phương-pháp để nhiếp-tâm tịnh-ý (Theo Cẩm-nang tu thiền của Thượng-toạ Thích Nhất Hạnh). Nên trong các trường-hợp sau đây hơi thở có thể giúp ta

đạt đến yêu-cầu mong muốn.

– Trong lúc tham thiền, tâm trí bị phân-tán, khó tập-trung, ta nắm ngay lấy hơi thở, vì hơi thở là một phương-tiện thân-diệu để nắm lấy tâm ý.

– Khi tỉnh-tọa bị rơi vào hôn-trầm (ngủ gục) thì ta cũng vận-dụng hơi thở để phục hồi sự tỉnh-thức, đem lại sự minh-mẫn cho tâm-thần.

– Khi ta đang bị tức giận, hơi thở có thể bị dồn-dập, tâm thần xáo trộn, thì ta có thể hít cho sâu đến bụng dưới, lấy lại hơi thở chậm, đều, và chùng năm bảy hơi thì ta trở lại được trạng-thái bình-tĩnh.

– Khi đang bị một kích-động của thể xác hãy tập-trung vào hơi thở, tai như nghe được nó, mắt như thấy được sự chuyển-vận của nó, quán-niệm suốt chiều dài của hơi thở, chuyển góc nhìn cảm-giác kích-động của mình như thể từ ngoài nhìn vào, để cảm-giác kích-động trở thành thứ yếu, không cho nó chính là ta nữa, tuy ta không giết nó trực tiếp, nhưng nó không thể khiến thể xác ta kích-động thì nó tự chết dần dần, như vậy sau 12 hơi thở nó sẽ mất dần chỗ đứng trong ta, cường-độ sự kích-động yếu dần và từ từ lắng xuống, trả lại cho ta một sức sống thuần-lương yên-tĩnh, không khuấy rầy thân-xác và tinh-thần mình nữa.

Muốn vận-dụng hơi thở một cách có hiệu-quả thì cần tập-trung tâm-ý theo dõi suốt chiều dài hơi thở gọi là “*tùy tức*”, hoặc là đếm số hơi thở gọi là “*số tức*” hoặc niệm một câu thần-chú nào đó trong lúc thở, tỷ như niệm câu chú Thấy: “Nam mô Cao Đài Tiên ông Đai Bồ tát Ma Ha tát” (Khi hít vào niệm: Nam-mô Cao-Đài Tiên-Ông, thở

---

ra niệm Đại Bồ-Tát Ma-ha-tát mỗi câu chú là một hơi hít vào và thở ra, niệm 12 câu chú là ta sẽ thở được 12 hơi, thì tâm ý sẽ lắng xuống, tâm-hồn không còn bị xao-động nữa.

Thực-hiện phương-pháp này theo khoa khí-công gọi là thở có chỉ huy, hơi hít vào bằng hơi thở ra, theo cách này ta chỉ thực hiện trong 12 hơi là vừa. Còn trong tất cả các dịp khác ta nên sử-dụng hơi thở tự-nhiên gần như theo quán-tính đó là thời gian hít vào bằng 1/3 thời gian chung, thời gian thở ra bằng 2/3 thời gian chung, chỉ cần để ý thở nhẹ và đều dẫn khí tới đờn-điền, cách thở này có thể áp-dụng trong mọi trường hợp như khi nghe nhạc, khi nói chuyện, lúc đi bách bộ, nghĩa là mình làm chủ hơi thở trong khi vẫn nhận-thức được sự-kiện bên ngoài chung quanh mình, nghĩa là không để các tình-tiết làm ảnh hưởng đến quyền chủ-động hơi thở của mình. Phương-pháp này thở buông lỏng theo tự-nhiên nên có thể kéo dài bao lâu tùy ý mà không sợ xảy ra sự phản-ứng bất lợi nào cho cơ thể.

Trong sự tu-hành, người tu cần biết sử-dụng hơi thở để nắm lấy thân-tâm, gìn-giữ sự yên-tĩnh tâm-hồn, hầu phát-triển thần-huệ. Trong bài này hoàn-toàn không có mục-dịch phổ-biến phương luyện thở của Thượng-thừa, như vận-hành hơi thở theo Nhâm-mạch, Đốc-mạch chẳng hạn, vì phương-pháp này phải có Chơn-sư trực-tiếp hướng-dẫn và theo dõi, mới không xảy ra những tai biến. Nội-dung cách luyện thở này chỉ cốt giúp cho người tu hạ-thừa biết cách sử-dụng hơi thở hằng ngày nhất là trong lúc tham-thiền. Vì theo Yoga thì phương-pháp thở này “*không nhằm thực-hiện một điều gì*” mà chính để một “*điều gì đó sẽ tự hiện-thực*”. Tham-thiền có kết-hợp

với hơi thở ở đây cốt để để đạt một trạng-thái tinh-thần tĩnh-lặng, chứ không phải thực-hiện một chuỗi nối tiếp các hoạt-động tinh-thần như suy-tư quán-tưởng (Theo Pranayama La Dynamique du souffle / Pranayama động-thái hơi thở / Nguyên-tác André Van Lysebeth / bản dịch của Vũ-an-Biên và Gs. Phan-sĩ-Tấn, Phan-Quân).

Nên sự kết-hợp chặc-chẽ hơi thở trong lúc luyện khí-công, luyện tập thân-thể, đó cũng là Thiền, sẽ giúp cho hành-giả dễ-dàng thành-công hơn là không có kết-hợp với hơi thở.

---

## KẾT-LUẬN

Tóm lại phần nêu trên tuy là dành cho bậc hạ-thừa, để cho những môn-sinh chưa làm tròn nhưn-đạo thực-hành trong khi đang sinh-hoạt với đời, nhưng đây cũng là phương-pháp vừa trau dồi tâm tánh, lập công bồi đức, vừa đào-luyện thể-lực để phát-triển thân-huệ, tức là tu Phước lẫn tu Huệ song hành, còn gọi là Tâm Mạng song tu; nếu chúng ta thực-hiện tinh-tấn, thì chẳng những góp phần vào sự hoàn-thiện của đời mình, của xã-hội nhân-sinh và trời đất bao-la, tức là mình đã sống đúng với thiên-chức của mình là đến thế-gian để tiến-hoá và giải-thoát. Từ đó cuộc đời mình cũng cảm thấy được giải-thoát nữa. Giải-thoát đây có nghĩa là mình sống và làm công việc thế-gian một cách chánh-tâm thành-ý, với một tâm-hồn vượt lên trên danh-lợi bon-chen của phàm-ngã. Giải-thoát đây tức là mình sẽ cảm thấy sự an vui tự tại trong mọi công việc xoay quanh phụng-sự cho đời, chứ không phải làm việc với một tâm-trạng đầy phiền-não với một cảm-giác trả nợ đời, hoặc tâm-trí luôn luôn mơ-màng muốn thoát ra ngoài giới hạn của cuộc đời một cách ảo-huyền.

Nói cho cùng dù cho số phận có dành cho ta sự thuận-lợi hay ngang-trái, hữu-hạnh hay bất-hạnh. thì mọi sự giải-thoát dù dưới hình-thức nào đi nữa cũng phải tìm kiếm trong cái hữu-hạn của sự ăn mặc và làm việc ngay trong đời sống thường tục, nên có triết-gia đã nói rằng ý-nghĩa của cuộc đời nằm ngay trong cuộc đời. Nên dù cố công bao nhiêu thì niết-bàn vẫn phải tìm trong bánh xe sanh-tử luân-hồi. Nói như vậy không có nghĩa là cuộc

sống rút lại cũng chỉ nằm trong cõi vật-chất hữu-hạn, mà sự giải-thoát đây là ở cái tinh-thần, là ánh linh-tâm rọi soi vào cuộc sống vật-chất đó. Bởi vì phiền-não và giải-thoát là hai mặt của một vấn-đề, không thể vứt cái này để lấy cái kia, mà nó nội-chuyển trong tự-thể để phát-xuất ra, vì đứng về phương-diện sinh-học thì hạnh-phúc và khổ-đau thuộc lãnh-vực cảm-xúc của giác-quan có sẵn trong mỗi người, vì thế nên mới có câu: *“Vạn pháp do tâm tự tín”*. Nền thiền-định phải luôn luôn tiếp-xúc với những việc làm cụ-thể bằng một tâm-địa bình-thường, nên Thiền-môn mới có câu:

*“Bình thường tâm thị đạo”*.

---

## **PHỤ BẢN: THIÊN-ĐỊNH** **(THÁNH GIÁO CỦA BÁT-NƯƠNG DẠY NỮ PHÁI)**

Có nhiều người tưởng thiên-định là ngồi thiền rồi tưởng đến chư Phật, là những điều có thể nói rằng: Bắt đầu đi dưỡng-trí ở các bệnh viện tâm-thần. Thiền: Tức là xét lại các lỗi lầm của mình đã lầm phải, mà khi đã lầm phải rồi nên Thiền ngay cái lỗi đó, *“Là kẻ si mê thì nên dùng ngay cái phép này”*. Còn đối với những người tỉnh hơn khi gặp phải sự xung-đột thì Thiền ngay, đừng để sự việc qua rồi mới Thiền. Một hơi thở qua là thiền ngay, xem hơi thở có được chính-đáng chăng? Hay là cái ngó, cái nghe, cái ngửi, cái nói v. v... đều phải thiền tất cả, để giải cái nghiệp si mê của mình là sự thiền, mỗi việc đều thiền, không phải chờ đến tối về mới ngồi thiền, thì những lỗi lầm kia sẽ quên đi, nhưng lại ẩn-tàng trong trí của chúng ta thì khó mà giải nó, nó sẽ sanh ra lớn hơn nữa. Có kẻ nói rằng: *“Phép đi đứng nằm ngồi thiền quá cao, không thể hạng chúng-sanh hành được, thì phải làm phép này, phép nọ...”*. Nhưng thực, con người đó nói còn xuẩn-động hơn chúng sanh, vì việc làm rồi mà không ăn-năn, để chờ đến tối về mới ăn-năn, hay chờ đến rằm, mồng một mới vô chùa sám hối, nghĩa là lạy cho hết tội, thì ai cũng làm cho ra tội, rồi lạy cho hết tội, những điều si-mê, nên tự mình giải lấy mình, đừng để ai dẫn dắt chúng ta đi vào con đường tội lỗi đó nữa. Một phút qua, chúng ta gây ra tội, nhưng không giải-quyết những tội kia, chờ 15 ngày sau hay một tháng sau, thì làm sao nhớ được.

## TỰ TẠI VÔ NGẠI

Tự tại vô ngại là đừng sợ những cái lỗi lầm của mình và cũng đừng sợ rằng mình sửa không được, mà mọi việc đều làm được bởi sức thiên của mình.

## SỰ THAM THIÊN

Sự tham-thiên là phá cái vọng vừa qua, chứ không phải tham-thiên để thành Phật, mà khi con người thiên-định là sửa ngay cái lỗi của mình, thì tâm sáng lên đó là Phật. Sự thiên-định có cái lợi là phá cái mê, đó là phá được cái bệnh, khi phá được cái bệnh lý, bệnh căn, thì con người tỉnh-táo nhẹ-nhàng, mặt mày phương-phi, mọi hành-động sáng-suốt, tâm-hồn như đứa trẻ, quang-minh, quảng-đại, là phá được cái vô-minh rồi. Nhưng đừng để đến khi tới mới ngồi quán-tưởng thì quá trễ. Tham thiên là sửa các tật xấu của mình, như đã nói vừa rồi, đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, thức đều tham thiên, khi vừa xảy ra hành-vi nhỏ bé về tội.

## NHẬP ĐỊNH

Nhập định là khi sửa xong cái tội nhỏ bé kia, thì tinh-thần được sáng suốt, minh-mẫn, trí tri gọi là nhập định, vì nhập được cái lý-trí khôn ngoan. Định là biết chiều hướng đi vào cái tịnh.

## TỊNH

- Phá được cái si-mê của mình là Giới.
- Phá được cái lỗi của mình là Định.
- Nhập được cái lý trí gọi là Huệ.



---

Con người thành Phật ở chỗ biết mà ra, “*Hiện tượng này giờ, mọi người đã nghe qua, nếu đã sửa từ hơi thở, từ tiếng nghe, mắt ngó, thì này giờ chính là nhập định. Này giờ mà để trí chạy ra ngoài lời nói, chính là phá định*”. Vì sự nhập tâm này, là khía cạnh để cho con người hư hỏng thêm, nếu một phút đã qua, việc vừa xảy ra mà không sửa được, thì chưa phải là con người. Vì nó đã nhập tâm cái xấu đó và chấp chứa sự hiểm thù, không phá được cái chấp chứa kia, con người thành quỷ vị không mấy hồi. Nếu không phá được thì vạn kiếp cũng chưa phải là con người “*đúng như phẩm*”.

Đừng bước thêm một bước nữa, nếu đã thấy cái lỗi lầm của mình, mặc dù trước phút lỗi lầm không thấy, nhưng sau phút lỗi lầm đã thấy thì chúng ta đừng bước thêm bước nữa, nếu còn dám bước thì chính còn ở trong loài nạ quỷ súc sanh. (Theo Thánh giáo của Bác nương Diệu-Trì cung tại Trí-Huệ-Cung dạy nữ phái).

---

***Chú thích: (của người sưu tập)***

Trên đây là công án tự tinh tu thân dùng chủ đề là những ý-tưởng sai lầm, những hành-động tội-lỗi của mình đã vấp phải, để quán-chiếu vào đó, mà ăn-năn sám hối, hầu tránh khỏi lỗi lầm lần nữa. Nếu người không tự kiểm-chế được từ trong ý niệm, để xảy ra hành-động sai trái, thì Bát-nương cho là người còn “*si-mê*”, thì dùng lối phản-tỉnh tự kiểm-điểm này, còn người tinh-táo hơn thì khi ý-niệm vừa khởi, thì phải quán-chiếu nhận-diện ra liền, đừng để tiến đến hành-động.

## LUYỆN VỀ HỮU TƯỚNG

### I.-TINH

Đầu tiên trau luyện thể thân,  
Tinh-thần tinh-khiết mười phần cho kham.  
Tinh vi thú nhứt đừng tham,  
Giữ câu uy tín phải làm cho xong.  
Lời nói đừng để bất công,  
Trẻ con nó thấy chẳng hòng nể đâu.  
Phải dùng nhân nghĩa làm đầu.  
Không nhân không nghĩa lấy đầu trau mình.  
Lòng nhơn, quảng đại hy sinh,  
Việc làm lời nói đồng tình vị tha.  
Công trình tu tạo nghiệp nhà,  
Sử lý không đúng nó mà tang hoang.  
Cái nhà xác thể hành tàng,  
Đầu tiên phải vện qua màn trí tri.

### II.-KHÍ

Nếu tu gặp cảnh ai bi,  
Kể là như gió chịu lỳ cho qua.  
Hàm oan rũi đến cho ta,  
Hữu duyên mới gặp kẻ gia cho mình.  
Thánh, Thần, Tiên, Phật quang minh,  
Không cần khai thác, trụ hình tu chơn.  
Đó là luyện khí thành người,  
Nhịn nhục mới đúng tu chơn trau mình.  
Tâm tư hằng bữa cho xinh,

---

### III.-THÂN

Lưỡng quang định trí cho bên,  
Chủ-trương Bát-quái lập nên hà-đồ.  
Càn khôn định vị xưng hô,  
Khảm ly bất xạ cơ đồ mới nên.  
Đoài Cấn thủ lái cho bên,  
Chấn tốn gió thổi lập nên gương thân.  
Đạo Thầy luật pháp đồng cân,  
Bát tự bát tiết mười phần đúng ngay. (I)  
Thiênng liêng đã sắp sẵn bày,  
Nên Thầy dạy dỗ hàng ngày độ nhơn.  
Pháp môn khác thể dây đờn,  
Tay thì khảy nó, tiếng đờn lắng nghe.  
Thực hành thể pháp đặc dè,  
Người tu như thể hạt mè nhỏ noi.  
Lời vàng kính cần xem coi.  
Quý cùng bạn Đạo giống nòi nhà Nam

-----

#### (I) BÁT TỰ NHƠN TẠO

Tự tôn nguy hiểm cả đời ta,  
Tự đắc lại còn khổ lắm đa!  
Tự ái bao giờ mà lãnh hội,  
Tự kiêu không rõ chỗ sâu sa.  
Tự hào chẳng thấu người chơn thật,  
Tự đại mong chi thức-tĩnh mà.  
Tự phụ đâu cần tìm chánh lý,  
Tự cao gặp cảnh khó nào ra.

Nào ra cảnh tục với nguồn tiên,  
Bỏ hết tự kia rõ Thánh hiền.  
Còn vướng một câu không giải thoát,  
Khó mong lãnh hội được hồi thiên.  
Tu thời trau sửa cõi lòng phàm,  
Tu phải bền tâm đạo mới ham.  
Tu rõ đường về tiên cảnh giới,  
Tu sao tới chỗ chẳng còn tham.  
Tu cho thành hiệu tường minh mãn.  
Tu vẹn Tiên-gia khá nổi làm,  
Tu phận Phật môn mau lãnh hội,  
Tu lành pháp bốn chi hành kham

### LUYỆN TỪ VÔ TƯỚNG

Đầu tiên khử trược lưu thanh,  
Giữ lòng minh chánh đó hành nơi tâm.  
Không còn sắc tướng thanh âm,  
Hòa đồng tinh khí đặng tâm điển quang.  
Do tâm tư tưởng trang hoàng,  
Lập thành chí khí vào hàng Hiền nhưn.  
Nếu là ta quyết tu chơn,  
Không còn cao thấp so hơn lời nào.  
Rèn lòng hằng bữa đổi trau.  
Cho quên tục lụy cho cao tinh thần.  
Dầu cho ai chọc chẳng sân,  
Lợi chi không nghĩ, cảm cân cho đồng.  
Minh quang tâm chánh cho xong,  
Ly gia cắt ái cõi lòng vui tươi.  
Cư trần chẳng nhiễm được mùi,

---

Thì ta mới dám lia đời tu chân.  
    Nếu tu thì phải mực cân,  
Đứng, đi, ăn, uống mười phần không ly.  
    Hơi thở vận chuyển tứ vi,  
Ngũ-hành sanh khắc tường tri điều hòa.  
    Xác thân khác thể như nhà,  
Quét dọn sạch sẽ thì là vui tươi.  
    Nước lửa đầy đủ trong người  
Thì ta no ấm trọn đời thành công.  
    Bát quái vận chuyển cho thông.  
Lưỡng nghi tứ tượng công đồng cùng nhau.  
    Thiên cung mới được ra vào,  
Phật Tiên ở chốn Thiên Tào thường ban.  
    Cầu cho bá tánh bình an,  
Chị em giác ngộ thanh nhàn muôn năm.

### NGŨ LINH HỖN HIỆP

Hoa tươi năm sắc ở trong mình,  
Kim Mộc Thủy Hỏa Thổ ngũ linh.  
Mộc thuộc can hiệp nhau dưỡng khí,  
Thủy càn thận ráp lại nuôi tinh.  
Hỏa gìn tâm nội như ngăn cọp,  
Thổ ở tỳ trung ấy thủ dinh.  
Còn loại Kim dẫn hơi đến phế,  
Ngũ linh hỗn hiệp đặc trường sinh.  
Tam thi cứu cố dẫn đường thông,  
Bửu bối chúng ta tám nẻo không (1)  
Ngũ khí triều ngươn thân vận động  
Hành y tôn chỉ ở bên trong

Vận hành đúng số không non nớt  
Chuyển nổi không già kết quả rong  
Lục dục thất tình tâm tự sát  
Thông linh Tuệ Trí đạt huyền-công.

-----

### (I) TÁM NẸO KHÔNG

Không DANH thanh tịnh lặng bình minh  
Không LỢI như nhiên chẳng chấp kinh  
Không GHÉT yên tâm thân tự tại,  
Không THỪ mát mẻ cõi lòng xinh  
Không QUYỀN thông thả nào ràng buộc  
Không GIẬN vui vầy cả tánh linh  
Không KHỔ thắm nhuần quen tự tức  
Không BUỐN sáng tỏ tợ bình minh.

o o o

Bồng lai Tiên cảnh có bao xa  
Rèn luyện hằng ngày của quý ta  
Dọn hết cỏ sân cho trống trải  
Tham quyền dục lợi chẳng nên đạo  
Nên đa phải kiếm để mà tu  
Nhịn nhục nhẫn kiên vệt ngút mù  
Trăm tuổi khó tìm đường giải thoát  
Vì ta chẳng hiểu nghĩa Xuân thu.

o O o

Xuân-thu, phất-chủ, Bát-du,  
Thánh như truyền dạy không tu thực hành,  
Làm sao rạn vỡ nên danh

---

Làm sao rửa sạch mùi tanh cõi lòng  
Phật thì chỉ chỗ không không  
Tiên thì dưỡng khí nơi trong ngũ hành.  
Thánh dạy như nghia đàn hành  
Mà người chẳng thấy ba ngành cộng chung  
Có người ham muốn tận cùng  
Chẳng trau tánh đức mà dùng vào đầu  
Dù tu pháp giới cao sâu  
Ba giếng không trọn năm hàng khó qua  
Cần chi khát thực ta bà  
Một là hòa-thuận hai là nhĩn-kiên  
Ba là hoạn khúc nhận liền  
Thì là đức trọng oan khiên khó trị  
Bốn là ai nói điều chi  
Trái tai thì nghĩ bởi vì thế gian  
Năm là các vật hành tàng  
Cũng đều giả hết muôn ngàn chẳng ham  
Sáu thì phải bỏ tánh tham  
Nếu không, nghiệp chướng nó mang theo mình  
Nói chung là cả thất tình  
Nếu hành không đặng đem mình ngục môn  
Thiện tu thì phải ôn tồn  
Tịnh tâm luyện tánh cho hồn mình quang  
Luyện Tinh cho đặng hoàn toàn  
Rời hành chữ Khí dẫn đàng tâm Tiên  
Xuống lên Thần Khí nối liền  
Tinh ba hiệp nhứt cần chuyên hằng ngày  
Làm sao gái hóa ra trai  
Thuần dương cho đặng ra hài anh nhi

---

Chớ đừng háms vọng cầu chi  
Tiền cao quyền lớn không bì cùng ta  
Rán suy xét kỹ cho xa,  
Lập công thiếu đức uống mà kiếp tu.  
Hằng ngày ta phải công phu,  
Được vào thiên-định muôn thu lưu tồn.  
Nếu thiên thì phải cấm môn,  
Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt giữ hôn đừng xiêng.  
Lời nói việc làm đều thiên,  
Vui-vậy hòa-thuận nhĩn-kiên đó là.  
Hiếu trung cùng với mẹ cha,  
Anh em chia sót cọng-hòa cùng nhau.  
Nghèo thời hăm hút cháo rau,  
Tới lui yêu mến tình cao hơn tiền.  
Trọn lành bớt cả oan khiên,  
Tiền căn đâu rõ hơn duyên của mình.  
Nếu tu thì phải hy-sinh,  
Tánh tình rộng rãi quang-minh cho người.  
Được vậy lòng cả vui tươi,  
Thánh Thần biên chép cho người hiền-lương.  
Rán tu về cõi Tây-phương,  
Chí-Tôn Phật-Mẫu đều thương vô cùng  
(THÁNH-GIÁO BÁT NƯƠNG DẠY NỮ PHÁI TẠI TRÍ-HUỆ-CUNG).

---

**Chú thích: (của người sưu tập)**

Trên đây là những công-án Thiên căn-bản, lời lẽ không cầu kỳ hoa-mỹ, rất dễ hiểu, dễ thực-hành, mà lại hữu ích thiết-thực, tuy là dành cho nữ phái nhưng kể cả thiện nam tín nữ nếu ai tham-chiếu tu-tập thì sẽ chứng ngộ. Phương tu-luyện này không xa vời, rất thích-hợp đối



---

với những người nhập-thế ở trong vòng nhơn-đạo, không bắt buộc phải trường-trai tuyệt-dục và đầy đủ tam-lập, cũng có thể ứng-dụng để trau-tâm luyện tánh, song song với lập công bồi đức, tài bồi âm chất, đợi đến khi công quả đầy, đức-hạnh cao, thì bước vào sinh-hoạt thượng-thừa, có Chơn-sư dìu-dẫn luyện đạo tại tịnh-thất sẽ dễ đạt được kết-quả hơn.



---

## TƯ LIỆU THAM KHẢO

- Thánh ngôn hiệp tuyên Quyển 1 và 2.
- Kinh thiên Đạo Thể đạo.
- Thánh kinh Tân ước.
- Thuyết Đạo của Đức Hộ pháp Phạm Công Tắc Q1,2,3,4,5,6
- Phương tu Đại Đạo của Đức Hộ Pháp Phạm Công Tắc.
- Thiên Định (Thánh giáo của Bát nương Điều trì cung dạy nữ phái, tại trí Huệ Cung).
- Nữ trung tàng phạn / Chơn linh Đoàn Thị Điểm.
- 12 Bài luyện tập thân thể do Đức Hộ Pháp Phạm công Tắc chỉ giáo.
- Đường lối Hòa-bình chung sống của Đức Hộ-pháp Phạm-công-Tắc.
- Thiền luận/Nguyên tác SUZUKI/Bản dịch của Trúc Thiên.
- Cẩm Nang tu thiền/Thượng tọa Thích Nhất Hạnh.
- Lược giải kinh Duy Ma của Thượng tọa Thích trí Quảng.
- Zen Dưỡng sinh / Thái Khắc lễ.
- Trung quốc khí công sử / Lý Chí Dung.

- Pranayama la dynamique du souffle (pranayama đồng-thái hơi thở) Nguyên-tác André Van Lysebeth, bản dịch của Vũ-an-Biên, GS. Phan-sĩ-Tấn, Phan-Quân.

---

---

---

# THIÊN ĐỊNH THỰC HÀNH

SUU-TẬP | DẪN TRUNG TỬ