

TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

--o0o--

**CĂN BẢN**  
**QUẢN THÂN TRÊN THÂN**  
**THEO TỨ NIỆM XỨ**

TU VIỆN CHƠN NHƯ  
(2005 -2006)



# CĂN BẢN QUÁN THÂN TRÊN THÂN<sup>1</sup> THEO TỨ NIỆM XỨ

**Hỏi:** Kính thưa Thầy, sau mười ngày tu tập quán thân trên thân theo pháp Tứ Niệm Xứ, bản thân con gặp trở ngại vì **thiếu căn bản nhiếp tâm** và **an trú tâm trên hơi thở** trong thời gian tối thiểu 10 phút theo lời Thầy dạy, nên ngồi tu Tứ Niệm Xứ không đạt kết quả đúng yêu cầu. Vì vậy, con kính xin Thầy cho con trở lui tu tập để nhiếp tâm cho được trên hơi thở và tiến lên an trú tâm cho được trên thân hành. Sau khi hoàn toàn làm chủ được hai công hạnh này, con sẽ xin Thầy tu Tứ Niệm Xứ trở lại.

**Đáp:** Ở đây mình mới tập quán thân, coi quán được hay không. Nó quan trọng là ở chữ **QUÁN THÂN**. Quán thân là **cảm giác toàn thân** chứ không phải là đứng ở một cái điểm nào trên thân, mà phải ở toàn thân. Đó là điều quan trọng của sự tu tập Tứ Niệm Xứ, **“Quán thân trên thân để khắc phục tham úu”**.

---

<sup>1</sup> Cuốn cẩm nang này Thầy viết dựa trên sự thưa hỏi của tu sinh tu tập Tứ Niệm Xứ trong lớp học Bát Chánh Đạo - Lớp Chánh Kiến, 2005 - 2006 tại Tu viện Chơn Như

Cho nên, khi quán được thì nó nhiếp phục được niệm, không còn một niệm gì hết, bởi vì pháp Tứ Niệm Xứ đặc biệt vô cùng. Mới đầu mình tu Tứ Chánh Cần, ngăn ác diệt ác thì là Định Niệm Hơi Thở, Định Sáng Suốt, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Vô Lậu, bốn pháp đủ trong đó, nên khi tới Tứ Niệm Xứ thì nó đã ly dục ly ác pháp rất nhiều, chỉ còn ác pháp vi tế thôi, vì vậy mà khi trên thân quán thân thì chỉ cần nhìn tổng quát cái thân là đã nhiếp phục hết tất cả mọi cái. Nó quan trọng như vậy, cho nên cần tập quán cho được, bởi nó ở lớp thứ 7 là Chánh Niệm, cho nên tập phải quán cho được, mà nếu quán không được thì coi như không tu Tứ Niệm Xứ được, mà nó phải tu Tứ Niệm Xứ trong 4 oai nghi, bởi Tứ Niệm Xứ phải tu trong 4 oai nghi chứ không thể chỉ tu trong một oai nghi được. Đi, đứng, nằm ngồi đều quán được hết, **quán toàn thân**.

Cái mà con phải nhận ra cho được, quán cho được thì cái đó rất quan trọng. Cho nên, bây giờ **con tập ngồi con cảm giác hết toàn thân** của con mà không có bị tưởng, thí dụ mình nương vào hơi thở mà nếu mình thấy hơi thở luôn trong thân của mình thế là không được. Cũng như Thầy nói mình dùng đôi mắt nhìn ngón tay thì mình thấy từ đầu ngón tay tới chân ngón tay. Đó là quán toàn ngón tay của mình. Quán thân

cũng vậy, nhưng mình **không cúi xuống nhìn thân mình**. Quán mà cứ cúi xuống nhìn thân thì không đúng lắm, thật sự ra mình nhìn xuống thì mắt mình thấy cái thân.

Còn khi **mình cảm nhận cái thân** thì mình thấy cái tâm nó quay vô, có cái dạng tâm quay vô, do đó **tâm mình không phóng dật**, nó quay vô thì tâm không phóng dật. Nó quay vô quan sát trên thân suốt trong thời gian tu thì nó nhiếp phục được tham ưu. Cho nên, tâm không phóng dật là tâm đã nhiếp phục được tham ưu, vì vậy đức Phật nói: **“Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật”**. Con thấy câu nói này và khi con quan sát cái thân thì thấy đúng như thế, cái tâm quay vô thật, nó nhìn cái thân của nó, không phải nhìn bằng mắt, nhưng mình ngồi bình thường mà mình cảm nhận cái thân tức là **cái ý thức của mình nhận ra toàn diện cái thân của mình**. Tương tự với hơi thở, khi đi mình cũng nương vào bước đi để nhận ra cái thân.

Thầy nói nương vào bước đi thì khi mình đi, cái thân của mình có nhiều sự chuyển động theo chuyển động của cái chân nên cảm giác toàn thân rất dễ. Cho nên, khi ta ôm pháp Tứ Niệm Xứ tu 1, 2, 3 giờ liên tục mà không bao giờ có một niệm nào xảy ra, nó an ổn vô cùng. Khi mình quán được thì nhiếp vào thân rất là nhanh

chóng. Nhưng khi quán không được thì nay trật cái này, mai trật cái kia, rồi khổ nổi thay vì mình lấy cái thân hành để quán cái rung động của cái thân, như lời đức Phật dạy: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**, hoặc là **“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”**, tức là đức Phật đã gợi ý cho mình biết trên thân quán thân, thì mình lại hay chế ra cách này kia.

Như bên nữ, theo các thư gửi cho Thầy, thì họ phần nhiều là tu theo lối Chuyển Pháp Luân của ngoại đạo, cứ dẫn ý chạy lên trên đầu, thở ra; rồi chạy xuống chỗ này chỗ kia, vòng vòng, nhiều khi lại còn tác ý nữa, tác ý theo tưởng luồng hơi đi tới đầu, chân, đầu gối... đặng cho nó nhớ. Cách thức đó là cách thức Chuyển Pháp Luân của ngoại đạo, không phải là pháp của đức Phật. Không được! Tập như vậy đâu đúng. Thầy bảo tập phải cảm nhận cho được cái toàn thân, không phải điểm này, điểm kia, cũng không phải phần này phần khác. Tập được như vậy thì mới tu Tứ Niệm Xứ được, nếu không được thì trở về tu tâm xả.

Tu tâm xả thì ngồi chơi mà có niệm gì, có chướng ngại gì thì mình đuổi như là mình tu Tứ Niệm Xứ trên 4 Chánh Cần cho chắc ăn. Nhưng khi nó yên lặng thì nó quay vô quan sát thân nó.

Đầu tiên khi mình ngồi thì nó thấy hơi thở, nhưng đừng có bám vào hơi thở, bám vào là sai. **Thấy hơi thở thì mặc nó, chỉ quan sát trên thân mà thôi.** Thế thì cũng giống như Tứ Niệm Xứ. Nhưng phải biết cách để đừng bám vào hơi thở, chứ cứ bám vào hơi thở là trật, là bị ức chế. Trong khi được tâm yên lặng thì tâm lại bị ức chế thì lại sai, mà trong khi nó động mà mình lúc nào cũng động để đuổi cái động đó thì cũng sai, không đúng. Đuổi cái động để cho nó đi vào cái tịnh thanh thản, an lạc, vô sự. Nhưng khi nó thanh thản, an lạc, vô sự rồi thì nó ở đâu? – Nó phải ở trên thân nó, giống như trở về Tứ Niệm Xứ, nhưng nếu không biết, thì chúng ta lại ức chế tâm trong hơi thở thì rất là nguy hiểm.

Vậy thì con tu Tứ Niệm Xứ như thế nào trình lại cho Thầy biết, rồi con ngồi, Thầy lắng nghe cách con tu đúng hay không? Bởi vì khi ngồi quán đúng thì nó không niệm, mà quán trật thì có niệm, quán trật mới có niệm. Quán trật là con biết ngay liền.

Thí dụ con ngồi 30 phút thì không niệm, nhưng nếu con ráng hơn nữa thì sức của con sẽ yếu, khi quán yếu thì sẽ có niệm vô. Hoặc là con ngồi 2, 3 tiếng đồng hồ mà con thấy có hôn trầm thùy miên tức là tu quá sức của con nên không thể nào con tránh hôn trầm thùy miên được. Do đó tập quán cũng phải tăng lên dần từ từ. Quán

được lâu tới đâu thì phải chủ động tới đó, tức là chủ động nhiếp phục tham ưu tới đó. Cho nên, tu theo 4 oai nghi thì không bao giờ có sự mệt, không bao giờ có sự tê chân hoặc là chướng ngại nào do cảm thọ khổ, chỉ có cảm thọ lạc thôi, các cảm thọ khổ không có.

Đó, trên Tứ Niệm Xứ là phải tu tập như vậy. Cho nên, khi tu tới đâu thì các con biết tới đó, tu được hay không được là biết liền. Vô Tứ Niệm Xứ quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu, không bao giờ còn tham ưu, mà chỉ có lạc, nhưng chúng ta cũng không chấp nhận cái lạc mà quên cái quán thân, cho nên **lúc nào cũng ở trên thân, thân lúc nào cũng hiện tiền**. Và nhanh chóng lắm, nó là một pháp duy nhất mà đi đến cứu cánh, chỉ trong 7 ngày, 7 tháng, 7 năm.

Kinh nói 7 năm nhưng thật ra không tới 7 năm đâu. Khi con nhiếp được đúng 7 ngày tâm thanh thản, an lạc vô sự trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi không bị buồn ngủ, luôn luôn tỉnh táo mà thấy an lạc, nằm xuống nó cũng không ngủ đâu, nó rất tỉnh mà tâm lúc nào cũng ở yên trên thân, thấy từ trên đầu tới chân rất rõ, rất tỉnh, mà thấy nhanh chứ không phải thấy từ từ như khi mình đi.

Nó quan sát thân y như một ngọn đèn từ xa rọi chiếu vào thân của nó, **thấy rõ ràng toàn**



**thân** mà khi định tĩnh càng cao thì nó thấy thân nó càng rõ ràng hơn. Đó là định tĩnh, mà đã được định tĩnh thì tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng, nghĩa là nó bám chặt trên toàn thân để quán thì đương nhiên là nó được định tĩnh rồi. Cho nên, nó đã định tĩnh thì phải nhu nhuyễn dễ sử dụng, chứ không còn khó, vì vậy mà nó có đủ Tứ Thần Túc.

Cho nên, bây giờ mình tập quán, quán được rồi thì mình mới nối tiếp từ oai nghi này tới oai nghi khác. Nối tiếp các oai nghi được trong một giờ, đến hai giờ rồi thì bắt đầu kéo dài, tăng thời gian lên; còn chưa đủ sức nối tiếp các oai nghi như thế mà tăng thời gian lên thì coi chừng.

Con quán thân được trong mỗi oai nghi, nghĩa là con quán thân trong oai nghi ngồi trong thời gian 30 phút được rồi thì con bắt đầu tập quán thân trong oai nghi đi, rồi đứng, rồi nằm cũng được 30 phút hết rồi thì con bắt đầu tu thay đổi từ oai nghi này sang oai nghi khác. Cứ ngồi 5 phút thì con đứng dậy đi 5 phút; đứng lại 5 phút; nằm xuống 5 phút; lúc nào cũng giữ tâm trên thân được như vậy; và cứ tiếp tục như vậy để cho nó quán thân trên thân trong tất cả 4 oai nghi của nó, không nhất thiết theo một thứ tự nằm, ngồi, đi, đứng nào cũng đều quán thân trên thân được không thay đổi, không mất niệm thân. Sau khi quán được đủ cả 4 oai nghi rồi, nối

kết được đủ cả 4 oai nghi rồi thì lúc đó mới bắt đầu tăng giờ, chứ chưa nối kết được mà tăng giờ là sai. Không được, nó sẽ lọt vào trong tướng pháp, nó trật đi. Điều chánh yếu là con phải biết quán và QUÁN THÂN cho được, chứ không thể không quán thân được, phải quán thân cho rõ ràng.

Bây giờ con trình bày cho Thầy cách thức quán như thế nào, như khi con đi thì con cảm nhận toàn thân của con từ trên đầu xuống tới chân như thế nào, thân rung động như thế nào.

Khi con đi muốn cho tâm chỉ biết cái thân rung động thôi thì con để hai tay sau lưng hoặc khoanh tay trước bụng rồi con đi con sẽ thấy sự rung động của nó cụ thể và con chỉ nên tập lâu nhất là nửa giờ thôi, đừng lâu hơn. Khi trong nửa giờ đi đó mà thấy lúc nào cũng quán thân được, tức là đi thấy thân mà không có một niệm nào khác xen vô, nó nhiếp phục tham ưu trên cái thân của nó trong khi đi, nó không bị hôn trầm thùy miên, không phóng niệm, không phóng dật, nó có một trạng thái bất động yên lặng, chỉ cảm nhận rõ ràng sự rung động trên thân thôi thì con đã thành tựu được quán thân trong oai nghi đi.

Khi quán thân trong oai nghi đi đã thành tựu được rồi thì con mới thay đổi qua oai nghi ngồi, rồi đứng, rồi nằm. Và trong cả 4 oai nghi

đó đều y trang một cái quán thân như vậy hết thì lúc đó mới bắt đầu tăng giờ lên.

Thầy cho các con tu quán chỉ trong 30 phút thôi, đừng quán quá nhiều lâu. Quán quá lâu trong một tư thế, sau đó các con thay đổi, các con chưa có nắm chặt những cái oai nghi khác thì khi thay đổi lại quán cách khác, **nhiều cách quán quá là trật. Phải chọn lấy duy nhất một sự quán cho đúng**, chứ không phải khi mình đi thì mình quán như vậy, khi mình ngồi thì mình quán khác thì không được. Phải y chang một cái quán thôi thì nó mới là một pháp độ nhất. Chứ một lát quán cách này, lát quán cách khác thì không được. Thầy nhắc nhở như vậy để biết nhớ và thực hành cho đúng.

Đúng ra thì Thầy phải kiểm tra các con tu, nhưng vì Thầy không có nhiều thì giờ, vì muốn kiểm tra thì Thầy cũng phải mất ít nhất mỗi người một tiếng để tâm Thầy cũng phải yên lặng lắng đọng mới nghe, mới theo dõi từng tâm niệm của mấy con. Thầy bây giờ phải vừa trả lời thơ, vừa trả lời các thắc mắc của các cô, bên nam thì ít chứ bên nữ quá nhiều. Không biết quý thầy tu ra sao, Thầy nghĩ chắc cũng sai chứ không đúng. Nhiếp tâm đâu phải dễ, vì nó nhiếp phục được thì nó phải khắc phục được tham ưu liên. Mình tu mà quán được thân thì nhiếp phục được, quán trật thì nhiếp phục không được, nó có niệm xẹt

ra. Mà có niệm khởi là coi chừng quán sai, hoặc là mình tu tập quá sức của mình, mình tu tập chưa được nhuần nhuyễn mà mình muốn dài. Mình thấy được an một chút thì đã lo tăng giờ lên là mình cũng tham rồi, không đúng. Thí dụ Thầy cho 30 phút thì mình cứ tu 30 phút rồi xả nghỉ, rồi chút nữa mình tu tiếp 30 phút khác, coi có giống nhau hay khác nhau, đừng tu 30 phút này mình quán như vậy mà 30 phút sau mình lại quán khác. Mà nếu quán đúng nhau như vậy hết thì Thầy sẽ đặc cách cho lên lớp tu cao hơn.

Cho nên, con trình cho Thầy nghe cách con quán như thế nào rồi Thầy chấp nhận chỗ nào thì con về cứ duy nhất chỗ đó như thế mà tu tập và chỉ tu tập trong 30 phút thôi. Sau khi tu 30 phút đó mà được rồi thì Thầy sẽ chịu khó để ra 30 phút để kiểm tra. Sau khi đã thấy con tu đúng như thế rồi thì Thầy sẽ cho con thay đổi oai nghi. Chớ đừng vội! Nhiều khi tự con thay đổi oai nghi Thầy không nắm vững, không biết con đã nhiếp như thế nào. Thầy cần nắm rõ tâm của con trong khi đi rồi mới chấp nhận cho con thay đổi oai nghi mà tu tập. Bắt đầu con ngồi, Thầy theo dõi tâm của con xem con quán cái thân con có giống y như khi con quán thân con trong khi con đi không? Giống thì Thầy chấp nhận mà không giống thì Thầy không chấp nhận. Có như vậy thì con sẽ nhiếp phục được.

Tu 30 phút thì Thầy tin các con sẽ làm được không có niệm. Quán biết cho rõ cái thân của mình trong 30 phút thì không niệm. Mình không ức chế nó mà mình quán sát thân của mình thôi, quán sát được và quán sát đúng thì tự nó không có niệm khởi ra xen vô. Mình cứ biết rõ từ trên đầu tới chân, từ chân lên trên đầu theo hơi thở đi ra, hơi thở đi vô, mà không phải là Chuyển Pháp Luân.

Hầu hết người ta Chuyển Pháp Luân nhờ nhiếp tâm mà người ta không vọng tưởng nhưng lại sanh ra tưởng, cho nên nó sai. Mình quán như cái đèn pha chiếu soi vào, cái ý thức của mình soi vào nó thấy toàn thân của nó. Mình không thể nào dùng con mắt mà nhìn, cho nên mình dùng cái cảm nhận, mà cảm nhận thì chỉ có sự rung động. Con hiểu chỗ Thầy muốn nói không?

Tuy Thầy nhìn xuống như vậy nhưng Thầy thấy cả từ trên đầu xuống tới chân. Con mắt Thầy nhìn như vậy nhưng không phải Thầy thấy bằng mắt mà cái ý của Thầy thấy xuống tới dưới chân, Thầy thấy tới cái mặt của Thầy nữa. Cái thấy mà Thầy nhìn vậy như cái đèn pha nó soi xuống. Nếu mắt mình cứ nhìn xuống mà nhìn hoài như vậy thì sẽ hư thị lực, mỏi mắt, bởi vì mình cứ nhìn chăm chăm vào thân để mình có cái ý thấy liên tục toàn thân của mình, chứ nếu

mình nháy mắt thì nó làm mình bị mất đi một khoảng thời gian không thấy thân mình khi nháy mắt. Còn đờng này mình cảm nhận. Cái cảm nhận luôn luôn có, không bị cái gì làm cho sự cảm nhận gián đoạn, trừ khi mình không đạt sự nhiếp tâm và an trú tâm. Cho nên sự cảm nhận sự rung động của thân mình luôn luôn có mặt theo hơi thở. Mình không thở nhưng buộc nó phải có hơi thở. Khi mình đi thì hành tướng đi rất thô, cái rung động nó lớn hơn, dễ nhận ra các rung động đó. Cái quán thân khi đi đã nhận ra được rồi thì sau đó đi tới cái vi tế hơn, đó là cái rung động nhẹ trong khi hít thở lúc mình ngồi sẽ dễ nhận ra. Còn cái quán sát thân khi đi mà chưa nhận được thì Thầy thấy cái quán sát thân khi ngồi với rung động nhẹ thì khó nhận ra, rồi mình sẽ bị tưởng, tưởng luồng đi trong cơ thể của mình chứ mình chưa thấy sự rung động nhẹ của nó. Mình phải kinh nghiệm mọi trường hợp như thế để biết cái khó, cái dễ.

Cho nên, nếu ai mới vô mà muốn ngồi để quán thân trên thân thì người đó dễ sanh tướng theo những pháp môn của ngoại đạo. Thầy cũng biết khi cho đề tài quán thân trên thân mà ngồi thì sẽ dễ bị tưởng, chỉ có người siêng đi kinh hành thì người đó khó bị tưởng, không bị tưởng, bởi cái thân khi đi nó rung động dễ dàng cảm nhận hơn. Nếu khi đi mà không nhận được cái thân hành thì người ta còn có cách đi chậm và

mạnh, để cho cái thân nó động cụ thể hơn, thấy rõ hơn để cảm nhận được cái rung động của toàn thân từ trên đầu cho tới dưới chân; cảm nhận cái độ nghiêng của thân khi chân đỡ lên, bước chân đưa tới, khi đặt chân xuống, thành ra cái thân của mình cứ bị lúc lắc sàng qua bên phải bên trái qua lại, rồi thân nghiêng tới trước khi đẩy mình đi tới, cái thân của mình khi chân bước tới thì nó được đưa lên cao rồi chuyển xuống thấp theo bước chân. Nói chung toàn thân mình từ trên đầu cổ, xuống tới thân mình tay chân đều có sự chuyển động rung chuyển liên tục trong mỗi bước đi.

Cho nên, nhiếp tâm trong khi đi kinh hành mà chỉ có một cái quán như vậy và chúng ta thuần thực thì nó dễ lắm. Tập một thời gian một tuần lễ thì chúng ta sẽ thuần thực. Sau đó tới khi ngồi thì với hơi thở nhẹ nhàng, mình không tập trung mà mình vẫn thấy độ rung của cơ thể, bởi cái kia mình đã tập trung và sau khi nó đã định tĩnh tức là nó đã quán thân quay vô không còn phóng dật, lúc nào nó cũng quán thân nó được thì nó đã định tĩnh trên thân, cho nên kết quả tu tập đến nhanh. Đức Phật nói 7 ngày, 7 tháng, 7 năm. Người nào tập đúng, siêng năng đúng là mau lắm. Cũng như mình tu Nhất Dạ Hiền, mình tu một ngày mà nỗ lực tu như vậy đó, và ngày nào cũng được kết quả như vậy thì 7 ngày không chứng sao được, nó là tinh tấn mà!

Phải tinh tấn, siêng năng trên pháp tu, mà phải tu đúng kìa. Tu sai thì làm sao làm được?

Đấy, con cứ tập dần theo đúng như lời Thầy dạy cho đủ 4 oai nghi. Cái nào con cũng quán thân cho đúng nhau thì thời gian con tu sẽ nhanh lắm, các con sẽ có đủ thần lực, không thể nào không đạt, nghĩa là trong tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng chứ không thể không. Mà trước khi tâm đạt nhu nhuyễn thì tâm đạt sự định tĩnh, mà tâm định tĩnh thì tâm phải ở đâu? – Nó phải định tĩnh trên thân của nó, mà trên thân thì phải quán thân chứ còn quán gì khác, như vậy là nó hợp với Tứ Niệm Xứ rồi, trên thân quán thân để khắc phục tham ưu thì tham ưu đâu còn trên đó nữa? Nó nhiếp phục rồi thì nó không còn. Cho nên, từ chỗ này suy ra những lời Phật dạy nó hợp nhau ở trên Tứ Niệm Xứ rất cụ thể. Thì bây giờ ngay đây mình phải tập tức là tập quán, mà quán được rồi thì lần lượt nó sẽ đi đến định tĩnh, mà nó định tĩnh thì nó không phóng dật, thì nó phải nhu nhuyễn dễ sử dụng.

Nghe thì thấy như khó tu nhưng mình siêng năng tập, tập đúng thì không khó đâu.

Cái căn bản của con theo Thầy thiết nghĩ như vậy: Tại các con ham chứ các con cứ tu một phút cho nhiếp tâm, cho an trú tâm vào hơi thở hay bước đi kinh hành rồi nghỉ 3, 4 phút cũng được, rồi tu lại một phút khác; chừng nào nhuần



nhuyễn để vô một phút là vô ngay, không còn trật vuột, vô thật dễ dàng, tự nhiên, nhanh chóng, đúng ý, nghĩa là cách thức nhiếp trong hơi thở đó là một hơi thở giống nhau, chứ không phải như bây giờ có con một phút thì hơi thở dài, một phút khác thì hơi thở ngắn, cái nào cũng cho là một phút được mà một phút đó thì lúc vậy lúc khác thì không đúng.

Đức Phật đã dạy: **“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”** hay **“Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn”**, đó là trụ trong hơi thở để an trú trong một phút. Hễ hơi thở dài thì lúc nào cũng dài, mà hơi thở ngắn thì lúc nào cũng ngắn, chứ không thể lúc vậy lúc khác được, không thể lộn xộn được. Người nào hơi thở an trú cũng phải nhất định chỉ có một hơi thở đó thôi, hoặc dài, hoặc ngắn mà thôi; lúc nào cũng là hơi thở đó tôi thở vô tôi nhiếp cho được. Đừng có thay đổi hơi thở đó. Do đó phải chọn lấy một hơi thở cho được cố định, không còn thay đổi nữa, sau đó mới tới đề mục khác. Theo Định Niệm Hơi Thở thì tới **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**, đó là đề mục để hướng dẫn cho chúng ta đi vào quán Tứ Niệm Xứ.

Vấn đề quan trọng là ở chỗ tu. Tu làm sao để phải nhiếp tâm và an trú tâm cho được hoặc là trong bước đi hoặc là trong hơi thở rồi đi vào cái thân hành niệm mà tu tập. Thân hành niệm, cái niệm chân chánh của thân, mà mình tu tập được nhiếp tâm an trú tâm được thì lần lượt những cái khác mình dễ dàng tu lắm, nhưng nếu mình tham cứ thấy hơi được là mình tăng lên. Không được tăng như vậy. Mình phải tu tập chỉ một phút thôi trong cái pháp đó một hoặc hai tuần lễ, tu cho nhuần nhuyễn một phút cho đạt được, lúc nào cũng chỉ một phút thôi chứ đừng có thêm, đừng có tăng lên hai ba phút.

Các con có cái sai là cứ thấy nó không niệm, hơi được một hai lần là các con tự tăng lên ba bốn phút liên tục. Trong khi đứng ra phải tu một thời gian cho nó nhuần nhuyễn, thật nhuần nhuyễn. Trong một phút đó mình thấy lúc nào cũng tu là được, nhiếp vô là được không có trật vược. Và khi tu được một tuần lễ rồi, bất kỳ lúc nào thấy có hơi hôn trầm thì mình ngồi lại hít thở một cái là tỉnh bơ liền tức là mình đã nhiếp được, an trú được rồi, tâm không còn mờ mịt. Nếu mình nhiếp mà không phá được hôn trầm thì mình còn bị mờ. Mình chỉ tu một phút thôi mà một phút nó muốn hôn trầm lừ đừ, muốn buồn ngủ thì mình nhiếp tâm vô, là an trú vô liền bởi vì mình tập nhiếp tâm và an trú. Khi

nhiếp tâm và an trú được rồi thì Thầy nói quá hay, nó sẽ phá hôn trầm liền tức khắc.

Khi trên Tứ Niệm Xứ tu tập có căn bản như vậy thì chỉ nhìn thân của nó một cái thì tất cả các ác pháp khác đều bị nhiếp phục hết, nó không còn tới lui được cái tâm của con nữa, cho nên nó sáng như ngọn đèn soi, đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác. Nó quá tỉnh rồi, nó không còn mê mờ. Còn mình tu lúc tỉnh lúc mê như các con hiện giờ thì rõ ràng là còn dấn chân tại chỗ rồi, mình không làm chủ. Tu tập cái pháp mà mình vẫn còn bị các lực của si mê, hay lực của tham, sân, si đều ập vô cho nên mình mới có vọng niệm, tức là mình thiếu tỉnh, bị mờ mịt cho nên mới bị ác pháp xâm chiếm vô được. Còn đàng này mình nhiếp tâm rồi an trú tâm, nó quá tỉnh mới được vậy chứ.

Người ta đâu dạy mình tu nhiều, tu nhiều là tu quá sức, tu không có nổi. Thầy dạy tu một phút thì tập một phút, một phút tập cho thuần thục đi. Đàng này cứ thấy vừa được thì tăng lên. Sức mình đâu phải sức thần mà tăng lên nhiều vậy.

Bây giờ các con phải bỏ thói quen lúc nào cũng muốn tăng giờ tu lên trong khi chưa tu được nhuần nhuyễn. Phải tu căn bản lại, một phút là một phút nhuần nhuyễn, hai phút là hai phút nhuần nhuyễn cho đến mười phút là mười phút

nhuần nhuyễn. Bây giờ các con đang bước qua giai đoạn Tứ Niệm Xứ rồi thì các con phải có căn bản chứ không có căn bản thì không được. Mà căn bản thì bây giờ mình nhìn lại mình đang ở trên đề mục thứ ba và đề mục thứ tư của Định Niệm Hơi Thở: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”** tức là quán thân chứ có khác gì. Mà muốn quán được thì mình: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô; thở ra tôi biết tôi thở ra”** một phút nhiếp tâm và an trú tâm cho được. Mà khi đã nhiếp tâm và an trú tâm được thì giống như điều Thầy nói **“Đứng ở trên lô cốt mà nhìn xuống”**, tức là thấy toàn diện thân và hơi thở của nó chứ, như vậy mình nương vào hơi thở chứ mình đâu trụ nó. Mình an trú trong hơi thở rồi mình bắt đầu quán soi vào trong thân thể mình coi cái thân thể của mình, chứ mình đâu kẹt vào trong hơi thở đâu mà bị ức chế. Con thấy chưa, chỉ một phút được rồi thì chỉ cần soi lại quán thân, chỉ quán thân thôi, thì Thầy thấy sẽ toàn diện có kết quả, mà không bị ức chế chút nào hết.

Thật sự đây là cái lớp đào tạo, các con chỉ cần làm đúng theo sự chỉ dạy thì chắc chắn các con sẽ đạt được kết quả liền, không thể sai trật được vì chương trình của đạo Phật là Đạo Đế, đó là chân lý, không có thể dạy cho người thì được

người thì không. Khi người đó chịu siêng năng tinh cần, chịu tu thì người đó phải được. Cho nên, đức Phật mới tuyên bố: **“Trên trời dưới trời, con người là duy nhất làm chủ sanh, già, bệnh, chết”**. Chỉ có con người mới làm được nhưng phải là người làm đúng, chứ làm sai thì làm sao mà được. Mà làm đúng thì chân lý này dạy thực tế chứ đâu dạy mơ hồ, nó rất rõ ràng. Khi Thầy triển khai rồi thì nó rất rõ, mà Thầy đưa vào đâu thì đức Phật dạy y như vậy.

Con thấy như **“Quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu”**, cả một câu như vậy mà từ lâu nay họ nghĩ sai chứ Thầy hiểu mình quán thân được thì mình nhiếp phục được tham ưu thì đâu phải là ngồi đó mà quán này kia nữa đâu, chỉ cần quan sát được cái thân của mình là nhiếp phục được tham ưu. Cái đó quá rõ ràng rồi. Mà muốn quán được thân này thì phải ở trên Định Niệm Hơi Thở mà quan sát. Con thấy đúng như vậy không, con thấy đức Phật quá hợp lý phải không, cái pháp này lý lẽ quá chặt chẽ không sai trật, không kẽ hở, nó là một hệ thống đi vào thì chúng ta đạt được kết quả của nó một cách cụ thể. Thế mà chúng ta cứ tu từng pháp rời rạc thì thử hỏi lợi ích gì, pháp đó dẫn mình tới đâu. Nó có chân rít để nối liền các pháp lại. Như con thấy Tứ Niệm Xứ nối liền với Thất Giác Chi, Thất Giác Chi nối liền với Tam Minh. Nó nối

liền chân rít nhau trong đó, chứ đâu phải nó rời rạc ra.

Cái lý lẽ rõ ràng như vậy đó mà dạy thì các con có cái thói quen cứ tự mình tăng lên tăng lên. Cái này chưa có thuần, một phút chưa nhiếp tâm, chưa an trú được, nó mới được có chút chút thôi thì đã lo tăng lên, nó hồng chân rồi, nó chưa có nhuần nhuyễn. Tu thì phải nhuần nhuyễn chứ, nó phải nhu nhuyễn mới được chứ, còn đây chưa có được nhuần nhuyễn mà cứ muốn mau cho mau, cứ muốn cho 30 phút, một giờ, hai giờ, ngồi cũng vậy, đi cũng vậy. Không được làm thế! Tu là phải thấy chất lượng của sự nhiếp tâm đó.

Các con phải trở về căn bản lại, một phút phải là một phút nhiếp tâm và an trú tâm cho được. Đó là căn bản nhất của giai đoạn chúng ta bắt đầu sau này, và đồng thời những Định Vô Lậu cần phải thông suốt **“Những gì cần thông suốt phải thông suốt”**, chưa thông suốt thì làm sao mà xả. Trong khi mình chỉ có nhiếp tâm và an trú được trong có một phút thôi thì còn biết bao nhiêu cái vọng niệm, cho dù chúng ta ngồi chơi thôi thì vọng niệm cũng đến với chúng ta rồi. Chúng ta không nhiếp, không an trú mà đã có vọng niệm rồi, mà những vọng niệm đó thì chỉ Định Vô Lậu mới quét nó. Trong khi chúng ta cần tập cho an trú để sau đó chúng ta chuyển nó qua trên Tứ Niệm Xứ mà quán, thì lúc bấy

giờ tự cái quán đó sẽ nhiếp phục tham ưu. Còn bây giờ chúng ta nhờ Định Vô Lậu, là cái tri kiến của chúng ta để xả tất cả các tham ưu, chứ không thì chúng ta chạy theo dục lạc, phạm giới hết. Cho nên, cái Chánh kiến nhờ cái tri kiến đó mà nó xả tâm chúng ta rất nhiều để tâm chúng ta thanh tịnh. Khi tâm thanh tịnh thì chỗ nhiếp tâm, an trú này mới vững chắc. Hai cái chân rít nó hợp nhau để nó an trú cho được, còn nếu mình không xả tâm thì cái an trú này không được.

Thầy dạy các con xả tâm được thì an trú được, an trú được thì xả tâm được, nó như hai cái chân rít quấn chặt nhau. Mà cái này được thuần thực rồi mình bắt đầu quán thân thì rất tốt. Cho nên, khi nó được rồi thì các con sẽ nhận ra được hơi thở dài hay hơi thở ngắn ở trên chỗ nhiếp tâm an trú tâm quá cụ thể. Bởi vì, trong khi con nhiếp tâm an trú tâm, con thấy rõ hơi thở nào thì con sẽ nhiếp tâm an trú lúc nào cũng được, đó là hơi thở dài hay hơi thở ngắn như thế nào. Khi con nhiếp tâm và an trú được thuần thực thì con nhận ra được hơi thở đó của con liền. Hễ con vô hơi thở đó thì con nhiếp tâm an trú liền. Đó là cách thức con chủ động. Cái hơi thở nó lợi ích rất lớn bởi vì nó là cái đường dây hơi thở để mình nắm vô an trú là vô liền.

Bây giờ con chưa biết cái hơi thở nào sẽ nhiếp tâm và an trú được thì như thế con mất

căn bản rồi. Cái đó quá rõ ràng cụ thể, mình không biết cái hơi thở nào mình nhiếp tâm an trú được, cho nên vô đó cứ lát thở dài, lát thở ngắn; lát thở vậy, lát thở khác, đủ các hơi thở hết thì làm sao được, làm sao mà gọi là nhiếp tâm an trú? Mình phải chọn lấy một hơi thở mà khi mình tu tập nhiếp tâm an trú thì thấy hơi thở này vô được mau mắn mà dễ nhiếp tâm an trú trong một phút. Một phút nó có đủ thời gian để chúng ta nhận được cái hơi thở đó, nghĩa là cứ thở hơi thở đó thì bắt đầu nhiếp tâm an trú liền. Như thế hơi thở đó chính là đường dây cho mình vào nhiếp tâm. Cho nên, con chỉ cần nhìn hơi thở và cái thân của con, con quán được liền thì lúc bấy giờ sẽ dễ cho con, còn bây giờ thì con phải tập quán bằng cách này hay cách khác.

**Căn bản an trú:** Thấy được hơi thở đường dây, biết hơi thở đó dài hoặc là hơi thở đó ngắn như thế nào, hoặc hơi thở đó nhẹ cái tầm vóc ra sao, **sau đó bất kỳ lúc nào con vô con cũng thở ngay liền cái hơi thở đó, tập ngay liền cái hơi thở đó.** Căn bản một phút nhiếp tâm an trú cho được trong hơi thở này.

Phần dưới đây được trích từ sách “Bậc Tam Minh Dạy Luyện Tâm Tĩnh Giác” liên quan tới đề mục số 3 ĐNHT và tu tập theo ĐNHT khác với tu tập trong Tứ Niệm Xứ, nhưng nếu ai chưa biết cách tu đề mục này



theo hơi thở thì những giải thích theo sách này có thể giúp ích cho vị này tu hơi thở.

Trong khi tác ý đề mục thứ ba: ***“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”*** thì con nín thở; tác ý xong trong khi hít thở con dùng tâm con quét từ trên đầu xuống tới chân xem có cảm thọ gì. Nếu không có cảm thọ gì thì đó là cảm thọ bất lạc bất khổ, còn nếu có đau nhức chỗ nào thì đó là cảm thọ khổ thì mình cũng chỉ ghi nhận thôi, tức là biết thôi, không làm gì hết, có thể nào mình ghi nhận như vậy, mình chỉ thấy có cảm giác của mình rất rõ ràng. Dường như là khi con tập luyện như vậy con thấy tâm con quét từ trên đầu xuống tới chân theo hơi thở.

Bây giờ mình chỉ ghi nhận thôi, bất kỳ hiện tượng gì, cảm giác gì xảy ra tại đâu trên thân mình, từ đầu cổ xuống tay chân, thân mình, con chỉ ghi nhận cảm giác đó, dù đó là cảm thọ gì.

Thí dụ bây giờ con nương vào hơi thở hít vô mà cảm giác từ trên đầu xuống tới chân, con cảm như tâm con từ trên quét xuống. Nếu mình không cảm thấy gì hết, mình cũng không cảm nhận gì hết, thì mình ghi nhận không có.

Còn khi mình thấy có cảm nhận gì thì mình ghi nhận có; khi không thì mình ghi nhận không. Có lạc hay có khổ hay có không lạc không khổ, đó là con cảm nhận như vậy. Coi như mới đầu tập như vậy. Khi tập đã quen rồi thì con sẽ cảm thấy như có một luồng sóng chạy lên chạy xuống như thế này. Như một làn sóng, ta cảm giác như thế, trở thành một luồng sóng. Nhưng coi chừng không khéo thì nó lại trở thành tưởng.

Thầy nói tương tự như các con lấy mắt nhìn từ trên xuống dưới theo hơi thở vào, rồi ngó từ dưới lên trên theo hơi thở ra. Nhưng nhiều khi mình lại có cảm giác ngược hướng, hít vào thì có cảm giác luồng sóng từ dưới chạy lên trên, thở ra thì cảm giác luồng sóng chạy từ trên xuống. Cảm giác như vậy, như một luồng sóng. Cái tâm mình không bám vào đâu hết mà chỉ biết cái hơi thở vô ra.

Không khéo thì hơi thở trở thành hơi thở tưởng, cho nên từng lúc mình thay đổi cảm giác đó. Thí dụ như sau một lúc tập trung trong người, rồi sau một lúc khác lại nhìn ra ngoài nhưng vẫn nương vào hơi thở. Làm như vậy thì cái tưởng sẽ biến mất.

Mình phải thiện xảo khéo léo để tập luyện. Qua kinh nghiệm của Thầy, Thầy nói để con biết, rồi trong khi tập luyện con thiện xảo theo đặc tướng của con để cảm nhận thân cho rõ ràng, con sẽ cảm nhận thân con rất rõ ràng mà không bị tưởng. Hồi Thầy tập luyện, khi cảm nhận thân theo đề mục này Thầy thấy hơi khó vì lúc đó khi Thầy hít vô thì cảm nhận theo hơi thở thấy như luồng sóng từ dưới này đi lên, rồi từ trên đi xuống theo hơi thở ra, làm như ngòi vống đu đưa nhè nhẹ. Tất cả những gì xảy ra trên thân, mình thấy biết rất rõ, ghi nhận rất rõ, nhưng không khéo sẽ bị tưởng.

Dùng hơi thở theo đặc tướng của mình. Hơi thở chậm thì mình thấy luồng sóng dễ dàng, còn hơi thở ngắn thì khó hơn vì hơi thở ngắn thì thời gian hít vào và thở ra nhanh, cảm nhận khó. Còn hơi thở chậm chậm từ từ thì cảm giác đó hiện ra rất rõ, nó cũng từ từ chậm chậm. Con thở hít chậm sẽ thấy nó đi từ từ, còn khi con hít thở nhanh thì cảm giác đó nhanh nên con khó cảm nhận.

Đó là lúc đầu mới tập luyện chứ còn tập luyện lâu quen rồi thì dù hơi thở dài hay ngắn cũng ghi nhận các cảm giác dễ dàng thôi.

Đề mục “Cảm giác toàn thân” thì người tập luyện hít vô cảm giác thân của mình. Cái này rất quan trọng mà ít người hiểu đến. Bằng cách nào mà cảm giác toàn thân? Bằng cách tác ý theo từng hơi thở như thế nào để mình cảm nhận toàn thể thân của mình, coi như mình có sự chủ động điều khiển cái thân và cái tâm của mình. Thí dụ, để cảm giác toàn thân của Thầy thì Thầy nhắc thế này: **“Cái tâm hãy theo dõi từng hơi thở khắp trong cơ thể nó đi!”**. Rồi Thầy 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. Đó là cách thức huấn luyện như là huấn luyện voi, như đức Phật đã nói. Nếu mình không nhắc thì có một niệm khác xen vô. Cho nên, “cảm giác toàn thân” không phải là ngồi mà cảm giác suông đâu mà cả vấn đề dùng ý thức của ta điều khiển cả thân và hơi thở. Mình phải dẫn nó, nhiếp phục tâm để lần lần cho nó quen đi, sau đó mình hít vô thở ra thì thấy cảm giác rõ ràng. Khi mình dẫn như vậy thì suốt thời gian có thể tư duy để dẫn nó từng chút từng chút. “À, cái thân và cái hơi thở này phải theo dõi sát nghe!” - “Hít vô” - “Thở ra”, mình cứ nhiếp ghi vào trong đó, mình cứ nói thầm thầm trong đó, nhưng mà

cái đó là cái chủ động ý thức của mình để cho cảm giác được cái thân theo hơi thở. Khi tập luyện được như vậy rồi thì rất tuyệt vời là suốt thời gian 30 phút không niệm khởi, tức là nhiếp phục được tâm. Đó là giai đoạn thứ nhất.

Khi nhiếp phục lần thứ hai thì cái ý của mình phải dẫn 10 lần, nhưng sau đó từ từ giảm xuống 9, 8, 7, ... cho đến khi chỉ cần nhắc một lần thôi thì nó đã nhiếp phục được. Khi đã nhiếp phục được như vậy rồi và không còn cần phải dẫn nó nữa thì nó sẽ có một trạng thái an tịnh. Nó có trạng thái an nhưng chưa thật sự an đâu, sau đó mới bắt đầu dẫn an vô tức là tập luyện tới đề mục 4.

