

Nhà sư Khất sĩ
THÍCH GIÁC NHIỆM



THIỀN YÊN LẶNG



PL: 2551 - DL: 2007





ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC:

Nhà sư **THÍCH GIÁC NHIỆM**

Tỉnh Xá S. Huệ Quang

Hẻm 115/1A - Đường CMT8 - P. An Thới

TP Cần Thơ - ĐT: 0710.462466

ĐTDD: 0919.336685

- E-mail: thienyenlang@email.com
- Website: www.thienyenlang.com (Tiếng Việt)
www.kundalinikey.com (Tiếng Anh)

✧ Nguyên lý của **Vô Cực** là *Yên lặng thật Sự có khả năng **kích hoạt** khơi dậy **Luân xa 1**.*

✧ Nguyên lý của **Tâm Định** là nguồn năng lượng Tâm sinh học (tức Sức nóng do tâm định và tâm động kết hợp, tự động vận hành trong thân). *Bạn sẽ khám phá ra **Thân bí mật** này.*

✧ Nguyên lý của **Tâm Động** là sự Chú ý. Sự chú ý *dính vào trần cảnh sẽ lôi cuốn làm **bạn si mê**.*

✧ Nguyên lý của **Tâm vọng** là Nguồn năng lượng Tâm sinh học (tức Sức Nóng Xúc Cảm Thô Trược hay còn gọi là **Trược khí** do Thân - Tâm tạo ra). Trược khí này trong thân kích động phát sanh mọi vọng tưởng *làm **bạn điên đảo**.*

✧ Nguyên lý của **Bệnh tật** là Nguồn năng lượng Tâm sinh học (tức Sức Nóng Xúc Cảm Thô Trược) vận hành trong cơ thể không thoát ra khỏi thân. Do vậy, ***chúng ta không bao giờ hết bệnh**.*

✧ Chúng ta sống **Chân thật** trong Yên lặng thật sự, không khởi niệm, không nghi ngờ thì không còn Nguyên lý (sở chấp NL). *Thân tâm đến đây đều không trở ngại, thân khai thông điều hòa; tâm yên lặng thanh tịnh, tự tại an nhiên mà sống.*

Khất sĩ THÍCH GIÁC NHIỆM
TS.SHQ

Chú ý quan trọng:

Những người bị bệnh tim mạch, huyết áp, thần kinh tuyệt đối không tự ý luyện tập khi không có sự chỉ dẫn theo dõi của thầy (để tránh những biến cố bất ngờ ngoài ý muốn).

I. GIỚI THIỆU:

THIÊN YÊN LẶNG MỘT PHƯƠNG PHÁP THANH LỘC VÀ CHUYỂN HÓA THÂN TÂM

Trong dòng lịch sử gần 5.000 năm qua, khắp Đông, Tây, Âu, Á đều có nói về một loại năng lượng tiềm ẩn trong cơ thể con người. Phương thức khai mở, đánh thức năng lực ấy có thể khác nhau, tùy theo mỗi thời đại, nhu cầu và hoàn cảnh xã hội mà biến chuyển theo dòng thời gian. Có rất nhiều trường phái được chia làm hai loại: một loại *bề trái của vô cực không cảm nhận biết được* (ý thức không đến được), hai là *bề mặt của vô cực là cảm nhận biết được*. Muốn triển khai bề Thượng tọa Thích Giác Nhiệm mặt và bề trái của vô cực, chúng ta phải qua con đường Thân - Tâm: Ví dụ: Trường phái Yoga Ấn Độ thường khơi dậy năng lực này ở phía sau lưng theo cột sống, còn các trường phái Tây Tạng, Tiên Gia, Lão, Khí Công - Trung Hoa thì phần đông khơi dậy năng lực này từ Đan Điền đi lên phía trước thân. Trong sách vở cổ kim, năng lực này thường được xem là có liên quan mật thiết đến các hiện tượng như ***thanh lọc cơ thể, đả thông kinh mạch, phục hồi nguyên khí, giải khổ, giải nghiệp, khả năng thần thông, tiến hóa và thành tựu về mặt tâm linh***. Theo tài liệu, năng lực này rất khó khai mở và các phương pháp thường mang tính cách bí truyền, nên ít ai có may mắn học được.

Điều may mắn là, hiện nay chiếc chìa khóa "mới nhất" để đánh thức năng lực ấy đã được Nhà Sư Khất Sĩ người Việt Nam: Thượng Tọa **Thích Giác Nhiệm** phát hiện. Nói chìa khóa này "mới" là vì lần đầu tiên, cách thức khai mở được phổ truyền, nghĩa là không còn dành riêng cho một số người đặc biệt như trước kia. Điều mới lạ kế tiếp là bạn có thể thực hiện dễ dàng và hữu hiệu một cách bất ngờ.

Đây là lần đầu tiên suốt bao ngàn năm có việc hữu hiệu là chỉ trong vòng vài ngày, mỗi người đều có thể khơi dậy được năng lực bí mật này một cách ***có hệ thống***. Nghĩa là ai cũng có thể kích hoạt hệ thống khí cho nó vận hành theo nguyên lý tự nhiên để đả thông kinh mạch, khai mở huyết Bách Hội; nối liền hai mạch Nhâm, Đốc; điều hòa âm, Dương; thanh lọc cơ thể; phục hồi nguyên khí; và sau đó, năng lực này sẽ tự khơi dậy một cách tự nhiên. Trước đây, chỉ những vị Thầy đạo cao đức trọng hoặc những người đã khổ công tu luyện cả đời mới có những khả năng này mà thôi.



Lúc còn tại gia, qua con đường Thiền Quán, gần như vô tình, Nhà Sư Thích Giác Nhiệm đã tự khơi dậy năng lực này. Sau đó, vào năm 19 tuổi, Nhà Sư xuất gia và tu theo hệ phái Khất Sĩ Phật Giáo Việt Nam. Tuy nhiên, mãi đến hơn 40 năm sau, Nhà Sư mới nghiên cứu tìm ra công thức vừa dễ dàng vừa ít tốn thời gian hơn các phương pháp truyền thống cũ để hướng dẫn cách khơi dậy năng lực tiềm ẩn này. Sau vài năm thử nghiệm, Nhà Sư gặp một nhóm nghiên cứu tâm linh tiếp tục hỗ trợ phương pháp này. Đến nay, phương pháp này đã bắt đầu đi về hướng phổ truyền với cấp độ thành công khá cao.

Chìa khóa khai mở năng lực này là **Yên lặng**. Yên lặng đây không phải là không nói năng gì cho đến trong trí không có một ý tưởng nào dấy lên, trong lòng hoàn toàn bình yên, không có một dao động nào cả. Theo Nhà Sư, Yên Lặng đây là định lực của vũ trụ nên nó hiện diện ở khắp mọi nơi; trong, ngoài và bao trùm muôn loài vạn vật, hữu hình lẫn vô hình. Vì cơ thể ai cũng có tiềm tàng năng lực bí ẩn; sẵn có các kinh mạch Nhâm, Đốc; và mọi người đều có thể tập được Yên Lặng nên ai cũng có thể học được cách thức khai mở năng lực này, bất kể tuổi tác, trường phái, tôn giáo, trình độ văn hóa hay tâm linh.

Về Thân, ngoài các lý do như vi trùng, vi khuẩn hoặc bị rối loạn các hệ thống mà Tây Y đã biết đến. Thân bị bệnh còn có lý do khác là sự tắc nghẽn các hệ thống kinh - mạch - huyết Cũng như hệ thống máu hay bạch huyết đều phải luôn luôn loại thải chất độc ra ngoài. Hệ thống khí cũng phải liên tục được vận hành trôi chảy để dọn dẹp khí độc trong toàn thân. Chất thải của khí được gọi là *Trược khí* (ý đâu là khí đó khí đâu là ý đó). Nơi nào trong thân bị bế tắc thì nơi đó bị đau nhức, rối loạn hoặc hư hại. Thông thường, bạn có thể tìm thấy sự bế tắc đó ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến một số bệnh mà không phải do vi trùng gây nên. Điều này chúng ta cần phải nghiên cứu, khám phá.

Về Tâm, nếu tâm trí không bị trược khí làm rối loạn thì Tâm tự nhiên phục hồi về trạng thái an ổn, nhẹ nhàng và hài hòa. Nhờ thế, tâm được yên lặng, nghỉ ngơi, tịnh định một cách dễ dàng.

Trược khí là loại năng lực ô nhiễm xuất phát từ sự chú ý. Vì chú ý là động, dính vào hình tướng là si mê, do si mê nên phát sanh tư tưởng, do tư tưởng mới sanh cảm xúc (lời nói, hành động) và hằng ngày chúng ta hấp thụ chất độc từ thức ăn, nước uống, ô nhiễm môi trường. Mặt khác, nhiều trường phái tâm linh còn cho rằng trược khí xuất phát từ những nghiệp thức tích lũy trong hiện đời cùng bao nhiêu nghiệp từ quá khứ. Do đó, mỗi người đều chứa chấp trong thân và tâm những trược khí nên ít ai tìm được an lạc hay tránh được bệnh.

Nguyên lý Thiền Yên lặng: Ai giữ được trí yên lặng liên tục (không một tư tưởng hay cảm xúc nào dấy lên) trong khoảng thời gian từ 30 phút đến 2 giờ thì tâm định tự nhiên, cơ thể sanh ra Súc nóng Thanh. Súc nóng này sẽ bắt đầu vận hành thanh lọc và giải trược. Tự nó đã thông kinh mạch và khai mở những năng lực bí mật tiềm ẩn... mà không cần có bất kỳ một sự can thiệp nào của tư tưởng.

Công thức dùng "**động**" để đi vào Yên lặng là "**đọc thầm**" (mặc niệm) **liên tục không cho gián đoạn, không cho tư tưởng xen vào** nên cơ thể sẽ thanh lọc bằng cách khởi lên súc nóng có chứa trược khí, vận hành từ dưới đi lên đầu. Súc nóng này sẽ từ từ di chuyển, khi đi ngang các vị trí đang có bệnh như đau, nhức, tê, ngứa, khó chịu thì nó dừng lại và gom góp trược khí còn sót lại để đưa ra ngoài theo lỗ chân lông và huyết Bách Hội. Những tiến trình của nó cứ tuần tự tiếp diễn theo quy luật của tự nhiên, không cần ai can thiệp vào. Vì phương pháp thực hành Yên lặng này hoàn toàn tuân thủ sự vận hành tự nhiên, không có tác ý hay thúc đẩy nên rất an toàn cho người tập.

NGUYỄN THỊ THANH TRIỀU
Tác giả cuốn sách Tại và Hiện

II. PHẦN A

A. THIỀN YÊN LẶNG CÓ 3 ĐẶC ĐIỂM

1 - Chánh yếu Thiền Yên lặng: Mục tiêu để giải thoát ra khỏi sự nhiễm ô, dính mắc. Cần phải tu tập thực hành buổi ban đầu: hiểu và thấu rõ triệt để Thân - Tâm (vì tâm si mê nên dính cảnh).

2- Giải nghiệp: Nghiệp thức trong quá khứ lẫn nghiệp thức trong hiện tại (cần phải thức tỉnh, ăn năn sám hối chân thành mới giải được).

3- Giải khổ: Vì có thân nên có bệnh. Cần phải thanh lọc giải được để khai thông cơ thể, phục hồi nguyên khí (khai mở 7 luân xa để lưu thông: Kinh - Mạch - Huyệt).

Khi nghiệp thân và nghiệp thức được giảm bớt, nhờ đó giác ngộ sâu về chân lý mới phá vỡ tập khí cùng sự chấp lăm và cố chấp trong hiện tại. Muốn nhanh, trước tiên bạn phải khai thông cơ thể mới đủ lực đối phó, hóa giải được nghiệp thức bao đời trong các cảnh giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới).

Khi tâm thật sự trở về trạng thái yên lặng bạn mới có cơ hội giải thoát. Từ Yên lặng đó, bạn mới thấy rõ tiếng động không ngừng của Thân và sự khởi động của Tâm.

Lúc Tâm yên lặng, bạn thấu rõ Tâm dính mắc hay không dính mắc, nhiễm ô hay không nhiễm ô. Khi thật hành bạn thật sự thấu rõ 2 điều này một cách chính xác. Kinh sách hay sự giải bày không giúp bạn hiểu được điều này.

Khi Tâm bạn được yên lặng thuần thực rồi, tiếng động không ngừng chính là Tâm yên lặng của bạn (không phải hai, không phải một) . Bạn vẫn sống trong cuộc sống đời thường, tùy duyên mà hóa độ.

B. TIẾN TRÌNH TỰ NHIÊN KHAI MỞ NGUỒN NĂNG LƯỢNG TÂM SINH HỌC NÀY GỒM CÓ 3 GIAI ĐOẠN:

1 - Đẩy trực khí sơ khởi: Tức là làm cho đồ mồ hôi và đưa Trực khí có dạng là hơi nóng "toàn thân " từ trong ra ngoài theo các lỗ chân lông và hơi nóng hùng hừng thoát lên đầu.

2- Thông khí qua hai mạch Nhâm, Đốc: Tức sức nóng tự gom trực khí lại, vừa ở toàn thân, vừa từ nội tạng, chạy theo hai đường phía trước bụng và dọc theo cột sống, lên đến cổ và đỉnh đầu thì hợp lại, "khui" một lỗ vô hình trên đỉnh đầu (tức huyệt Bách Hội hay Luân xa 7) và thoát ra ngoài, sức nóng trực trong ngũ tạng càng lúc càng lên cao, vượt lên trên tầng khí quyển.

3 - Thông lửa: Khi trực khí trong ngũ tạng vượt qua khỏi tầng khí quyển thì tự nhiên theo quy luật khí thanh rút xuống Luân xa 2 và dẫn khí thanh đi ngược lên huyệt Bách Hội rất mạnh, năng lực bí mật trời dậy thành một đường rất nóng, di chuyển chậm chậm từ dưới đốt sống cùng đi lên, từ từ đến đỉnh đầu rồi thoát ra ngoài. Với khả năng siêu việt của vô thức, năng lực tiềm ẩn này sẽ tự động sắp xếp,

thanh lọc, điều chỉnh và chuyển hóa cơ thể lẫn tinh thần mà không cần ý nghĩ của bạn can dự vào.



C. HƯỚNG DẪN CÁCH ĐƯA TRƯỚC KHÍ RA VÀ THÔNG KHÍ



Trong giai đoạn đầu, cần làm cho đồ mồ hôi, chúng ta phối hợp: **Thiền Định tâm + xông nắng** (hoặc xông hơi nóng).

1. Chuẩn bị:

Ăn no, 5 - 10 phút sau ngồi thiền được, không nên để bụng đói khi xông nắng hoặc ngồi Thiền (vì định tâm thì mồ hôi và khí trược bụng mạnh đi lên nên cơ thể không trở ngại khi ăn no). Mặc quần áo đơn giản (áo thun, pijama nam; nữ đồ bộ chần hạn). Nếu xông hơi, tắt hết quạt, máy lạnh. Chuẩn bị quần áo khô, chần vào túi nylon sẵn, vì phải thay đồ trong lều trước khi đi ra. Chuẩn bị một

chỗ nằm ngay bên cạnh, kín đáo, không bị gió, chuẩn bị mềm để trùm kín người khi ra khỏi lều xông, trải bạt ngay chỗ nằm để khỏi thấm mồ hôi.

* Phương pháp làm đồ mồ hôi:

- Cách đơn giản nhất (nếu không có điều kiện xông nắng phải xông hơi bằng nồi cơm điện) hoặc ngồi thiền phải mặc áo mưa, trùm mền (nếu cơ thể lạnh), hít hơi

nín thở mãi hơi thở ra khoảng 40 lần hoặc trước khi ngồi thiền uống ly nước nóng hay ăn bát cháo nóng để có hơi ấm kích hoạt ngồi thiền để ra mồ hôi.

- **Thiền định tâm + xông nắng** hoặc dùng nồi cơm điện (chỉ đổ nước thường, không dùng lá cây hay hương liệu nào cả), quan trọng đặc biệt là Định tâm. Nồi cơm điện chỉ hỗ trợ cho việc đổ mồ hôi làm sức nóng trong thân bùng ra nhanh chóng hơn.

Đây là phương pháp lấy trực khí ra nhanh. Bạn có thể xông theo kiểu dân gian để cái ghế cao, trùm kín mền hoặc bạt nylon (đủ lớn) để có thể ngồi và đặt được nồi xông (nếu không có điện), nấu nước bằng ga hoặc củi, ban đầu hé từ từ không được mở nắp (không được ra vào nhiều lần trong một thời xông, vì gió dễ nhập nên không hiệu quả) Bạn có thể tạo cho mình một cái lều xông nếu muốn dùng lâu dài, bằng tre, nứa, ống nhựa cắt ra, gắn lại thành khung rồi phủ bạt lên tạo thành một cái bạt hình vuông, tròn... tùy ý, miễn sao không gian bên trong không quá lớn hay quá nhỏ để có được sức nóng vừa đủ cho cơ thể mình. Tuy nhiên, việc xông nắng hoặc xông hơi chỉ cần thiết cho giai đoạn ban đầu mà thôi. Nếu bạn quyết tâm, xông được vài lần sẽ thông khí hoặc chỉ cần một đêm một ngày liên tục. Sau khi xông, nghỉ ngơi, đi tới đi lui theo dõi sự biến động của Thân và Tâm. Cách 30 phút hoặc 1 giờ xông lại một lần bạn có thể thông khí hoặc chậm nữa thì vài ngày (tùy sự cố gắng và quyết tâm của bạn).



a) Cách ngồi thiền:

Cần một chỗ ngồi yên tĩnh; nếu người già hoặc yếu, cần có chỗ dựa, một cái gối để ngồi (ngồi trên gối để chân không bị tê), một cái gối nữa để dựa (kê sau lưng để ngăn sức lạnh của tường rút vào), ngồi kiết già hoặc bán già đều được, nếu không

quen ngồi chéo chân hoặc ngồi chân trong chân ngoài; nếu cần, kê thêm khăn mềm dưới mu bàn chân và đầu gối để chân không bị đau, miễn sao cho thật thoải mái, dễ chịu để có thể ngồi được lâu. Mục đích chính là kèm tâm đừng cho vọng tưởng xen vào, ngồi thiền mới hiệu quả.

b) Sám hối trước:

Trước tiên phát nguyện : **"Hôm nay là ngày..... tháng..... năm..... con tên là..... tuổi....."** Sau đó, ngồi thiền tịnh tâm bạn tự tạo lòng tin: bằng cách thỉnh năng lực của vũ trụ, ánh sáng minh triết, từ bi trí tuệ của 10 phương Chư Phật, Chư Đại Bồ Tát phủ trùm toàn thân và xóa sạch sự Chấp lầm cùng Tâm cố chấp phiền não khổ đau nhiều đời kiếp, tỉnh thức trực nhận ngay sự yên lặng thanh tịnh (1 vài phút. Vì khi bạn vào trong "định", một ít trước khi sẽ thoát ra nhờ năng lực ánh sáng chuyển hóa và mang đi. Đó là bạn hiểu và biết rõ về "nghiệp" quá khứ, đồng thời, bạn cảm nhận sâu về trước khi). Kế tiếp bạn sám hối ăn năn chân thành (bằng cách hành động lật ngược tâm lại để thể hiện sự hối hận). Vì lời nói, việc làm, ý nghĩa không tốt trước kia đã gây trở ngại, tạo bao oan trái oán thù với chúng sanh (tùy theo mỗi tôn giáo):



Thí dụ: **"Trong hiện tại cùng vô lượng kiếp trước, con đã vô tình hoặc cố ý làm khổ hại chúng sanh, nay những linh hồn ấy còn ẩn nấp đâu đây để báo thù, con xin hồi hướng phần phước báu tu hành này cho tất cả vong linh ấy được sanh về cảnh giới an lành. Xin Ôn Trên Chư Phật chứng minh gia hộ"**. Đó là thể hiện sự ăn năn, nhờ đó bạn tránh được nhiều trở ngại trong thế giới tâm linh và ảnh hưởng tốt trong cuộc sống hiện tại mà bạn đang quyết tâm tu hành.

Vào lều xông ngồi bình thường sau 10 - 15 phút bắt đầu bạn chỉnh sửa cơ thể như: cổ và đầu phải thẳng, cổ hơi ngược lên (không khom lưng, cúi cổ, sức nóng sẽ bị nghẹt). Sau cùng, trong khoảng thời gian 5 phút, bạn chỉnh sửa xương sống từ từ cho ngay thẳng.

Những người lưng cong hay vẹo cột xương sống cần tốn nhiều thời gian hơn, nhích lên từ từ nhờ người hướng dẫn chỉnh cột sống cho thẳng; khi ngay thẳng rồi từ đó về sau không được khom lên, khom xuống, không được lau mồ hôi hay nhúc nhích. Vì nhúc nhích như vậy, sức nóng sẽ tuột xuống. Muốn lấy sức nóng lên, phải kèm tâm niệm rất lâu, tốn mất thời gian. Vì buổi ban đầu muốn được Nhất Niệm phải bắt buộc như vậy. Khi đạt Nhất niệm rồi, dù thân có động hay tiếng ồn bên ngoài cũng không bị ảnh hưởng (không được ngồi ghé thòng chân). Sau khi chỉnh sửa, thả lỏng toàn bộ cơ thể, không để một cơ bắp nào trên thân gồng lại hay bị tréo. Buông xả tối đa để thân và trí nghỉ ngơi hoàn toàn, bắt đầu đọc thầm liên tục theo đúng công thức.

2. Kèm tâm:

Niệm cho liên tục, không cho gián đoạn. Quan trọng nhất là không để tư tưởng khác xen vô, nhờ định tâm sức nóng mới bùng ra và đi lên dễ dàng.

Chìa khóa Yên lặng có ba điều trở ngại rất khó mở: một là sự chú ý, hai là do theo dõi sức nóng biến chuyển trong thân, ba là mong muốn khai thông nhanh sức nóng thoát lên đầu: Do mong muốn, chú ý mà bạn bị dao động, quên kèm tâm, nên không yên lặng; từ trở ngại đó mà chìa khóa Yên lặng không mở được. Vượt qua ba trở ngại này thì Tâm được tịnh định yên lặng, sức nóng trực khí bùng ra toàn thân, bạn không bao giờ bị ngộp, khí nhẹ thoát lên đầu vọng tâm không còn nữa nên Nhất tâm rất hiệu quả.

Ngồi thiền + Xông nắng (xông hơi) - Ngưng xông Xả thiền - Nằm thiền

- **Ngồi Định tâm + Xông nắng (xông hơi):** Định tâm bằng cách tĩnh lặng hoặc để Tâm không thì không có sức nóng, do đó mồ hôi không bùng ra. Nhưng Định tâm bằng cách dùng động để đi vào tịnh (Yên Lặng) thì mồ hôi sẽ bùng ra rất nhiều (dễ dàng cho trực khí và chất độc ra nhanh), hay nói cách khác bạn phải *đọc thầm (niệm) trong đầu liên tục* một câu gì đó ngắn gọn, từ 6 chữ trở lại là tốt nhất (tùy theo mỗi đạo giáo lựa chọn câu gì để thích hợp).

Ví dụ: *Yên lặng là vàng, Nam MÔ A Di Đà Phật, Kính mừng Maria, Đức Chúa Trời Ba Ngôi, Quán Thế Âm Bồ Tát*, hoặc *kèm tâm là quan trọng...* (đừng "trì chú" hay "bất ấn" thay thế "niệm" khi cơ thể chưa thông).

- **Phương pháp cốt lõi này là trực thẳng Tu tâm**, kèm tâm không cho tư tưởng nào xen vào là quan trọng, làm cho Định tâm rất dễ. Nhờ thế đi vào trạng thái Nhất niệm rất nhanh. Thật sự đây không phải pháp Tu thân làm cho thân hết bệnh. Chính phương pháp này trị bệnh tâm làm cho tâm yên lặng. Vì Tâm bệnh nên Thân mới bệnh (muốn hết bệnh một cách triệt để, phải loại bỏ nguồn năng lượng tâm sinh học - trực khí này tận gốc).

a) Khẩu quyết:

Ngồi thiền từ 1 giờ trở lên, đọc thầm (niệm) liên tục, không cho gián đoạn, không để tư tưởng khác xen vào tâm định, thì sức nóng bùng ra và đi lên đây là công thức thiền buổi đầu để thông khí). Không được "trụ" (để tâm chú ý lâu) ở bất cứ điểm nào (ngay trước ngực, trên đầu trên hư không, hoặc hơi thở ra vô lên xuống trong thân...). Khi sức nóng vận hành trước ngực và đi lên khỏi mũi, niệm bốn chữ, gần tới đầu thì giảm bớt câu niệm còn Mô Phật hoặc Phật - Phật, niệm thầm theo hướng lên; nên nhớ dùng phương tiện mà không dính trong phương tiện mới đúng pháp: Đức Phật dạy: "Các người hãy ngó theo ngón tay ta để thấy trắng, nhưng ngón tay ta không phải là trắng". Bạn đừng quan tâm đến câu niệm Phật, hay gắn chặt vào chỗ liên tục không cho gián đoạn (đây là trạng thái mơ mơ màng màng không có sức nóng) ***quan trọng là kèm tâm trong tĩnh thức, không để tư tưởng khác xen vô*** định tâm như vậy mới có sức nóng. Nó muốn sánh khởi, bạn kèm tâm niệm nhanh lên đừng cho sanh khởi, tức bạn ở vào chỗ vô sanh (tâm yên lặng tức được thanh tịnh). Do thanh tịnh tự nhiên sức nóng tự động vận hành trong cơ thể, mồ hôi tuôn tự trong thân ra liên tục không ngừng, cũng không cách khoảng, không gián đoạn là

đúng pháp. Mồ hôi ban đầu ra mát, kè ảm, rồi nóng, nóng cho đến 30-40 độ. **Tâm định** mới có được điều này (tâm không định mồ hôi lạnh toát ra). Mồ hôi ra hết sức nóng mới ra sau. Niệm làm sao giống như sợi dây thẳng băng, Tâm liền tịnh định. *Đó là pháp đặc biệt duy nhất giữ Tâm trong Yên lặng (dùng phương pháp từ Động đi vào Yên lặng nên Nhất tâm rất hiệu quả. Vì nguồn gốc của vọng tưởng là do sức nóng, đưa sức nóng trong thân ra hết thì vọng tưởng không còn).*

Bạn bắt đầu đọc thầm đều đều, nhẹ nhàng, đừng cố gắng thái quá; miễn sao tâm trí đừng vương vào chuyện khác; bạn sẽ giữ tâm yên lặng rất lâu, sức nóng trong thân tăng lên rất nhanh. Trường hợp có tư tưởng khác xen vô, không giữ tâm yên lặng được, bạn hãy đọc ngắn lại, nhanh lên hoặc đọc ra tiếng cho đến khi tâm trí trở lại Yên lặng thì bạn đọc đều đều, bạn không được để Tâm không, hoặc tỉnh thức thấy biết. Tuy Tâm không khởi điều gì, vẫn ở trạng thái yên lặng, nhưng cũng không có sức nóng. Kèm tâm không có một tư tưởng nào xen vô tâm không sanh mà có sức nóng thanh vận hành đi lên, thì đó mới là cái không điều hữu của Đức Phật. Đó là sự yên lặng của trời đất (tự động theo quy luật tự nhiên - nặng trước thì đi xuống, thanh nhẹ sẽ đi lên). Đức Phật dạy: "**Không mà bất không mới thật là không**". Hành đúng công thức định tâm như vậy, tự nhiên sẽ có sức nóng. Khi Tâm định, tự động sức nóng vận hành trong Thân sẽ đẩy trực khí toàn thân bung ra theo các lỗ chân lông, và sức nóng (trong trực) thanh nhẹ sẽ tiếp tục đi lên.



Ngồi thiền như thế nào để mồ hôi trong Thân ra hết?

Khi mồ hôi lạnh ra là sức nóng còn kẹt trong Thân, trực khí chưa ra, bạn bị mệt do sức nóng không ra chứ không phải do mồ hôi ra nhiều mà mệt. Mệt ở đây là do sức nóng không ra, làm cho bệnh, đau nhức và mỏi mệt. Khi mồ hôi nóng trên 30 - 40°C, nước trong cơ thể tuôn ra hết, từ đó hơi nóng bắt đầu bung ra và lan tỏa toàn thân gọi là mồ hôi trong thân ra hết.

Ngồi thiền định tâm như thế nào để Sức nóng trực trong thân ra hết?

Khi mồ hôi ra hết, sức nóng trực mới có cơ hội bung ra toàn thân (sức nóng này nóng hơn hơi nóng từ nồi cơm điện). Sức nóng thanh nhẹ nữa bắt đầu vận hành đi lên, thường thì phía trước ngực đi lên, làm bạn hóc cổ, khát nước, muốn ho, buồn nôn, muốn ói, nghẹt thở, tức ngực... nếu bạn sợ hay dao động quên kèm tâm, bạn sẽ bị mệt và ngộp liền tức thì (*thông thường bạn chú ý hay theo dõi sức nóng vận hành quên kèm tâm nên có tình trạng như vậy*). Bạn hãy bình tĩnh, định tâm, gắn chặt vào đề mục niệm, bạn sẽ vượt qua và hết ngộp. Trong lúc ngồi thiền bạn tăng lờ tất cả các tiếng động xung quanh. Tăng lờ các hiện tượng nóng lạnh, đau nhức, tê ngứa đang xảy ra trong thân, bạn kèm tâm, đừng cho tâm dao động thì sức nóng tự động

bung ra và đi lên. Bạn sẽ hết khát và nước miếng ngọt dễ chịu. Bạn cứ kèm tâm gắn chặt vào đề mục đừng lo sợ điều gì. Sức nóng thanh nhẹ sẽ tự động đi lên, hóa giải mọi trở ngại trong Thân. Bạn cần phải quyết tâm vượt qua trở ngại này. Nếu thời xông đầu tiên được xuôi thuận, bạn sẽ có kết quả ngay; bằng không kèm được, bạn cho ói ra; ngồi tại chỗ kèm và định tâm quyết liệt lần hai này khiến sức nóng lên đầu làm cho đầu trán mát nhẹ là được. Nếu sức nóng ở trước ngực đi lên khỏi đầu, bạn sẽ thành công, ít tốn thời gian ngồi xông. Vượt qua trở ngại này, bạn sẽ đạt hiệu quả nhanh chỉ qua vài lần xông hơi. Bạn sẽ thông khí và tiếp tục thông lửa rất nhanh.

Bạn nên so sánh trong suốt cuộc đời bạn bị bệnh, sự đau đớn gấp trăm lần sự xông này.

Khi sức nóng trực toàn thân bắt đầu chuyển biến đi lên đầu, bạn phải kèm tâm, giữ niệm liên tục hay định tâm kiên trì để cho sức nóng vượt lên khỏi đầu, làm cho đầu trán mát nhẹ. *Đó là bạn đã đẩy trực khí bung ra theo các lỗ chân lông và đưa sức nóng trong toàn thân ra hết.*

Trực khí trong thân được đưa ra nhanh là nhờ phương pháp biết thanh lọc giải trực do: **Thiền định tâm + Xông nắng (xông hơi)** làm cho cơ thể khai thông nhanh, Nhất tâm rất mau nên Tâm trở về trạng thái yên lặng thanh tịnh.

Bạn nên nhớ mỗi khi ngồi thiền định tâm + xông nắng phải vượt qua ba trạng thái này mới được xả thiền:

1- Ra hết mồ hôi (càng nhiều càng tốt, vì mồ hôi còn sót lại nên sức nóng không thoát ra làm bạn mệt chứ không phải mất nước nhiều mà mệt).

2- Ra hết sức nóng: tức sức nóng có chứa trực khí bung ra toàn thân theo các lỗ chân lông làm bạn khỏe nhẹ.

3- Sức nóng trực vượt lên khỏi đầu, làm đầu trán mát nhẹ mới được xả thiền.

Nếu không được như ý trên, khi bạn ra ngoài nằm, đắp mền trùm kín đầu và chân nếu mồ hôi trong thân vẫn tiếp tục chảy ra (vì bạn xả thiền sớm quá). Bạn phải niệm Phật khiến cho hơi nước và sức nóng trong thân tiếp tục thoát ra. Do vậy, bạn phải kinh nghiệm thêm cách ngồi thiền định tâm đúng pháp để thuận lợi cho thời thiền sau. Lần hai khi bạn xả thiền, trùm mền mà không chảy mồ hôi nhưng *sức nóng ra hừng hực làm cho khô đờ, đó được coi là giai đoạn 2 tạm được. Còn giai đoạn 3, tốt nhất khi đầu và trán thấy mát nhẹ mới xả thiền là đúng pháp.* Sau 1 tiếng hoặc 30 phút, bạn tiếp tục ngồi thiền lại thì mau hiệu quả. Chưa thông khí, bạn đừng ngủ nhiều vì nếu ngủ vài tiếng, sức nóng sẽ tản mất. Cơ thể lạnh, ngồi thiền dễ ngủ, sẽ kém hiệu quả.

Nếu bạn đọc thàm liên tục mà tâm trí vẫn lững lờ suy nghĩ chuyện này chuyện kia, sức nóng sẽ tự động rút vô, làm cơ thể mát và mồ hôi lạnh tuôn ra thì không tốt. Đây là trở ngại của người tu thiền hoặc khi sức nóng đi ngang qua những chỗ bị đau bệnh thường hay kẹt lại rất lâu làm bạn đau nhức, khó chịu, tâm trí cứ chú ý đến chỗ đau, càng làm cho sức nóng không lên ngồi thiền bị trở ngại. Bạn hãy tưởng tượng khuôn mặt của vị nào bạn tôn kính, đặt hình ảnh ấy phía trước mặt một

khoảng cách xa xa rồi giữ hình ảnh đó niệm liên tục, đừng để mất hình ảnh; khi nào sức nóng lên đến đầu thì phải xả bỏ hình ảnh đó ngay và dùng ý hướng lên kèm Tâm yên lặng, sức nóng thoát vượt khỏi đầu, làm đầu trán mát nhẹ. Khi sức nóng lên đến đầu bạn không dùng tác ý đẩy sức nóng đi lên nhanh hay mong muốn khai mở huyết Bách Hội sớm. Bạn cũng đừng theo dõi chú ý sức nóng trong thân vì điều đó khiến trực khí sẽ không lên được. Bạn chỉ cần trực nhận nhanh nhẹn mà không để cho tâm vướng mắc cũng không trụ vào đâu. Tâm có yên lặng như vậy, bạn mới có cơ duyên đẩy trực khí thoát ra khỏi đầu). Trường hợp sức nóng định tâm lên tới đầu mà không ra được là do bạn mong muốn, quyết tâm và cố gắng niệm quá mức nên trở thành "động". Cũng có trường hợp khi sức nóng lên đầu quá nhiều làm hoa mắt, tâm trí mỗi mết, bạn không muốn niệm hay nhớ nghĩ bất cứ điều gì, bạn thử ngưng đọc (buông niệm), không chú ý, thả lỏng, thư giãn toàn bộ, không trụ, không dính mắc. Tâm yên lặng thì sức nóng đầy đủ sẽ từ từ vượt lên khỏi đầu. Tuy nhiên, nếu ngưng đọc mà sức nóng tuột xuống thì phải đọc lại (niệm lại); chừng nào sức nóng thoát lên khỏi đầu mới thôi. Sau một thời thiền, khi sức nóng đã vượt lên khỏi đầu, nếu còn sức khỏe, bạn nên ngồi tại chỗ, tiếp tục cho sức nóng vượt lên đầu vài lần càng tốt. Như vậy, bạn sẽ ít tốn thời gian ngồi xông và được thêm nhiều kinh nghiệm.

Đối với việc xông nắng hay xông hơi này bạn cần có quyết tâm, âm thầm, kiên trì theo dõi thấy biết Thân - Tâm liên tục, tự rút kinh nghiệm qua những lần xông và thực hành đúng pháp, đúng công thức để đạt kết quả nhanh và xuôi thuận theo nguyên lý Tâm định, sức nóng tự động Vận hành đi lên và hóa giải mọi trở ngại trong Thân. Khi bạn *thực hành không đúng, sẽ có ba trở ngại xảy ra: sức nóng rút vô, sức nóng không ra và sức nóng đi xuống làm trở ngại cơ thể*. Điều đó cũng giúp cho bạn hiểu rõ thêm về sức nóng, nó luôn luôn tuần tự vận hành bí mật trong Thân.

Khi niệm Phật, bạn phải kèm tâm, không cho tư tưởng xen vào. Nếu đột ngột có tư tưởng xen vào bạn phải cắt đứt nó ngay, vì hễ có tư tưởng xen vào, trong tích tắc, sức nóng sẽ đứng lại, rồi rút vô; mồ hôi ngưng chảy tức khắc; cơ thể thấy mát dễ chịu rồi xả thiền. Đó là tai hại, trở ngại cho việc công phu. Hầu hết chúng ta tu hành, đau bệnh là do điểm này, tự mình tạo sức nóng rồi giữ lại trong thân, mà không biết cách đưa ra nên tu nhiều, bệnh nhiều, tu ít bệnh ít. Cũng có nhiều người muốn tu để tâm không không dừng cho vọng tâm khởi lên cho đó là tốt, cứ việc lo tu mà không biết cách giải trực khí, không đưa được sức nóng ra hoặc ngồi để Tâm yên lặng, mỗi khi vọng tưởng khởi lên, xả bỏ, đứng dậy đi, sức nóng nước và thanh sẽ tồn đọng trong thân, lâu ngày sanh bệnh; hay ngồi thiền tập thể theo đúng giờ kiếng gõ, sức nóng chưa ra hết lại xả thiền sớm. Sức nóng tồn đọng trong thân không thoát ra cũng sanh bệnh mà không tìm ra nguyên nhân. Khi đó, ngũ tạng vẫn lạnh lặn vì sức nóng tồn đọng trong thân ứ nghệt không ra, rồi lan tỏa toàn thân làm cho cơ thể trở ngại : nhức mình, uể oải, mỗi mết, rã rượi toàn thân, trong nóng, ngoài lạnh, ớn gió, trúng cảm, Thân - Tâm bứt rứt, ăn không biết ngon vì no hơi, nằm trần trọc khó ngủ, thường ho,... Đó là sức nóng trong thân không ra nên cơ thể bị trở ngại như vậy (***đây là trở ngại thứ nhất***).

Khi sức nóng dừng lại, nếu tư tưởng bị xung đột hay giải quyết vấn đề gì không xong, thì sức nóng trong đầu không ra sẽ gây cho bạn những chứng bệnh ở

phần đầu như: nhức đầu, lên máu, ù tai, mờ mắt, viêm xoang, đau họng, nhức răng, đau tim, suyễn... bạn uống thuốc trị bệnh hoài mà không hết. Vì sức nóng thô trước ở phần đầu không thoát ra được nên dưới chân thường bị tê và lạnh. Khi sức nóng tích tụ trong đầu lâu ngày không thoát ra, bạn vì tư cách hay phong độ đè nén, kềm chế không cho sân phát ra, sau cùng cũng phải sân, không lên máu cũng lên máu (*đây là trở ngại thứ hai*).

Mỗi khi sức nóng trong đầu không ra hay sức nóng trong thân chưa ra hết, nếu bạn khởi thương nhớ, ước mơ hay thỏa thích một điều gì, thì sức nóng thô trước rút xuống bụng, nếu bạn suy nghĩ lung tung, hơi sẽ tích tụ trong bụng, kêu lụp bụp hoặc trong bụng có hơi chạy rô rô, làm cho bạn ăn không tiêu, dễ đau bao tử, đau ruột già, sinh ra nhiều chứng bệnh trong ngũ tạng như: no hơi, đau bụng gió, bệnh trĩ, bón, uất, đau gan, sạn thận, tiểu đường, tiểu đêm nhức chân, thấp khớp, phong thấp hạ huyết áp,... Khi sức nóng rút xuống làm cho chân nhức, mỏi và ngứa (khi sức nóng trụ ở bụng không được thoát lên, bạn không thích dục cũng phải khởi dục, nếu người có năng lực thì tình dục khó dần là *trở ngại thứ ba*).

Nguyên nhân là *do sức nóng thô trước không ra, đang ngự trị trong thân bạn, vì Tâm động, sức nóng vận hành gây ra ba trở ngại* nói trên. Do trước khí không ra nên sanh nhiều chứng bệnh khác nhau trong cơ thể. Do tâm động bí mật của bạn, điều khiển sức nóng lên đầu, sức nóng xuống bụng và sức nóng trong thân không ra làm cơ thể ứ nghẹt, các huyết bế tắc, nên không tránh khỏi bệnh đau và cũng không bao giờ hết bệnh do lửa gió bị bế tắc chớ không phải bệnh hoàn toàn do vi trùng. Khi cơ thể khai thông, vi trùng nào cũng bị tiêu diệt, kể cả siêu vi trùng và bắt đầu tái tạo lại vi trùng mới. Tới đây, bạn hiểu rõ *Tâm động điều khiển sức nóng ra-vô-lên-xuống trong Thân gây ra 3 trở ngại* như vậy. Khi thấu rõ sức nóng vận hành, bạn sử dụng Thân này một cách dễ dàng, bằng phương pháp **Thiền định tâm + xông nắng (xông hơi) hoặc kèm Tâm yên lặng để giải trước**. Trước khi đưa ra hết, tâm trở về yên lặng, sức nóng thanh nhẹ tự động vận hành, sắp xếp, diễn biến đi lên đúng theo quy luật tự nhiên không cần tác ý bạn can dự vào. Bạn sẽ hiểu rõ tại sao **Khi Yên Lặng là tiếng động không ngừng** tức sức nóng đang diễn biến vận hành trong Thân một cách lôgic. Bạn cảm nhận, thấy, biết thông suốt, không nghi ngờ vì Tâm yên lặng không ai che dấu được sự thật này.

b) Ngưng xông nắng (xông hơi):

Trường hợp khi mồ hôi ra, sức nóng toàn thân bùng ra hết, sức nóng đi lên làm đầu trán mát nhẹ, có thể ngưng xông, tiếp tục ngồi để Tâm yên lặng từ 10 đến 20 phút cho đến khi thấy cơ thể mát, thân nhiệt điều hòa. Tuyệt đối không ngủ trong lều xông.

3. Xả thiền:

Khi bạn muốn xả thiền, nếu mặc áo mưa thì giữ nguyên áo mưa, nằm xuống. Nếu có xông nắng hoặc xông hơi thì tắt nồi xông (hoặc chuyển sang nút warm), hé lều cho gió ra vô để điều hòa nhiệt độ bên trong và bên ngoài. Phải lau khô mồ hôi, thay quần áo trước khi ra khỏi lều rồi nằm xuống ngay (điều cần nhớ không dọn dẹp, không tắm liền, nếu cần, 45 phút sau mới tắm, không giặt đồ cũng như không

được ở trần đi ra ngoài, sẽ bị gió nước nhập). Khi nằm, trùm kín mền từ đầu đến chân, không được đưa đầu ra ngoài (Nằm thiền như vậy để kiểm tra thời ngồi thiền vừa rồi có hiệu quả không? Nếu nằm thiền mà mồ hôi vẫn tiếp tục ra thì thời thiền đó không hiệu quả (mồ hôi ra chưa hết). Nếu nằm thiền mà hơi nóng hừng hực bung ra thì chưa hiệu quả lắm (sức nóng chưa ra hết). Còn ngồi thiền hiệu quả và đúng pháp là mồ hôi ra hết, sức nóng bung ra toàn thân và đi lên làm đầu trán mát mới xả thiền).



4. Nằm thiền:

Khi chưa thông khí, bạn phải tiếp tục niệm Phật kèm tâm gắn chặt liên tục để thời thiền sau hiệu quả hơn. Trường hợp khi nằm thiền sức nóng lên tới đầu, nếu thấy buồn ngủ cứ thiếp đi chừng 30 - 45 phút. Nhưng nếu không ngủ hoặc có việc cần ra thì ít nhất 15 phút mới được mở mền ra từ từ. Mục đích trùm kín mền là đẩy hơi nóng trực khí đang còn sót lại trong thân có cơ hội thoát ra hết. Hơi nóng này có thể làm khô quần áo, đừng sợ nước rút vô. Đây là giai đoạn xông để đẩy trực khí ra.

Nằm thiền và thiền ngủ đều ở trong định. Nằm thiền phải xuôi hai tay dọc theo thân. Gối nằm phải mềm và cao không quá 10cm. Khi nằm nệm, khỏi cần gối. Khi khí ở trước ngực lên nhiều, bạn dùng gối tròn hoặc khăn cuộn tròn để phía sau ngay cổ, đầu chạm mặt giường để cho khí dễ thoát lên (giống như ngồi thiền hơi ngược cổ lên). Nếu nằm nghiêng, phải kê đầu sao cho cổ thẳng hàng với cột sống khi sức nóng lên đầu (khi đã thông khí). Bạn nằm thiền, trụ ở hai lòng bàn chân vài phút khi có làn hơi nóng từ từ đi lên vượt khỏi đầu làm đầu trán mát nhẹ, hạ huyết áp sẽ hết ngay, chân bị lạnh lâu ngày cũng hết hẳn. Nếu trực khí trên đầu không ra hết, khi nằm thiền phải tiếp tục niệm để mồ hôi và sức nóng bung ra toàn thân và theo hướng đi lên thoát khỏi đầu cho đến khi thiếp đi. Đó là thiền ngủ.

Ngồi thiền thì không được theo dõi, còn nằm thiền bắt buộc phải theo dõi liên tục thời gian ít nhất là 1 tiếng để sự di chuyển của hơi nóng nhiều lần thoát lên đầu (nếu để tâm trống không sẽ bị ngủ). Tâm tỉnh thức thì vượt qua cơn ngủ, nếu không thì thiếp đi. Trường hợp bạn ngủ khi thức dậy phải giữ Tâm yên lặng và chú ý hai lòng bàn chân ngay. Không được suy nghĩ bất cứ điều gì (kể cả giấc mơ). Nếu suy nghĩ tâm dính cảnh, tạo trước khí hay lo lắng phiền não thì sức nóng thô trước bị sức hút của quả đất rút xuống làm cho thân và chân lạnh (tu lâu mà không kết quả, chỗ này bạn không biết). Cứ mỗi lần nằm thiền, đến khi thức giấc, bạn quan tâm chú ý hai lòng bàn chân, luôn trực nhận theo dõi sức nóng đi lên tới đầu rồi từ từ thoát ra. Định tâm yên lặng rồi ngủ tiếp. Bạn kèm tâm cổ thức, như vậy thời gian ngủ tuy rất ngắn, chừng 30 phút, nhưng bạn ngủ rất sâu và khỏe tưởng chừng 2-3 tiếng đồng hồ. Tập ngủ như thế để tạo năng lực tăng lên, gìn giữ sức nóng thanh trong khi ngủ. Khi chưa thông khí, nếu bạn ngủ vài ba giờ thì sức nóng định tâm tan biến. Khi ngồi thiền, bạn không có sức nóng nên không ra mồ hôi, phải tiếp tục mặc áo mưa hay trùm mền ngồi tiếp.

Mỗi lần ngồi xong, bạn định tâm liên tục cộng với sức nóng từ bên ngoài, mồ hôi chảy ra rất nhiều, càng nhiều càng tốt, nó sẽ mang theo những lớp mồ hôi: đầu tiên sẽ có mùi hôi, tanh, hoặc rít, đôi khi có màu (đen, nâu, xám, đỏ...) đó là chất độc trong thân thải ra. Khi sức nóng lên đến thân, mồ hôi thân ra nhiều. Khi sức nóng lên đến đầu, mồ hôi đầu ra nhiều, trước khí theo đó thoát lên làm đầu trán nhẹ mát. Khi ngồi thiền có được trạng thái này vài lần, viêm xoang, đau tim, suyễn, tiền liệt tuyến, tăng xông sẽ hết ngay khi sức nóng thường xuyên lên khỏi đầu. Sau đó sẽ là những lớp mồ hôi trong hơn, cho đến khi mồ hôi không còn bung ra nữa. Trong suốt giai đoạn này, sức nóng toàn thân tự khởi lên từ ít cho đến nhiều. Sức nóng này mang theo trước khí tự động bung ra theo các lỗ chân lông và cơ thể tự động gom góp trước khí, hùng hực tiếp tục đi lên. Khi hơi nóng ở phía trước ngực lên đến cổ, có thể bạn sẽ có cảm giác như: khô rát, gắt cổ, hóc cổ và khát nước hoặc sẽ đau nhức hai vai. Có khi bạn thấy căng cổ hoặc buồn nôn, muốn ói cứ cho ra. Nếu tằng lờ được thì rất tốt, rồi kèm tâm, tiếp tục ngồi thiền. Bị trở ngại như vậy, bạn chớ lo sợ. Phải trực nhận nhanh, đừng ngừng lại. Cứ tiếp tục đọc thầm. Nhớ là hà hơi ngược cổ lên sao cho **lưng-đầu-cổ thẳng hàng**. Nước mũi chảy ra rất nhớt, bạn không được lau, cứ để tự nhiên cho chảy ra đến khi nào mũi thông mới thôi. Khi hơi nóng ở ngực lên được, những cảm giác khó chịu đó sẽ hết ngay (*Sự chỉnh sửa làm cho hơi nóng đi lên, xuôi thuận đúng huyết Bách Hội để giúp cho toàn cơ thể nhiều việc thuận lợi. Nếu đầu bạn ngược về phía sau quá, luồng khí bị nghẹt, không thoát được; trên trán gần mắt ác hơi nhức, bạn nên nghiêng đầu về phía trước một chút, nếu khòm xuống quá nhiều, Ngọc Châm bị nhức, khí sẽ không thoát ra được huyết Bách Hội, nên bạn nghiêng đầu về phía sau. Nếu đầu nghiêng qua tay phải thì phía bên đầu trái bị nhức. Nếu đầu nghiêng qua tay trái thì phía bên đầu phải hơi nhức vì khí đi lên không có chỗ để thoát. Bạn cần phải biết chỉnh sửa phần đầu cho khí lên đúng huyết Bách Hội để thoát lên. Nếu cần, bạn treo gương soi trước mặt để chỉnh sửa rồi vào ngồi thiền*).

Nếu bạn xong đúng pháp vài lần, trước khí toàn thân ra hết và sức nóng hùng hực lên nhiều đợt, thoát lên khỏi đầu vài lần, bạn sẽ thông khí. Bạn chỉ cần 1 đêm

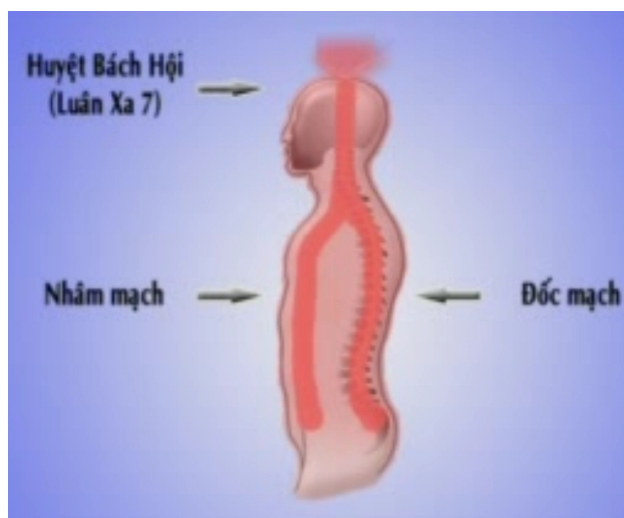
thông khí thì không cần xông nữa (chỉ ngồi trong lều). Nếu không được vậy, thêm một hoặc hai ngày bạn sẽ tiếp tục thông khí rất dễ (nếu thông khí nhanh chóng nào thì thông lửa càng mau hiệu quả và rút ngắn thời gian).

D. THÔNG KHÍ

Nếu trược khí toàn thân không còn thì trược khí trong ngũ tạng sẽ gom góp ở nhiều nơi còn sót lại trong thân, bắt đầu vận hành đi lên. Do định tâm niệm liên tục, hơi nóng bung ra các lỗ chân lông và đi lên theo 1 hoặc 2 đường đằng trước bụng và sau lưng. *Nếu chỗ nào đau bệnh, hơi nóng dễ bị kẹt lại nơi đó làm cho đau nhức khó chịu* (bạn hãy cố gắng kèm tâm, niệm liên tục để vượt qua). Vì sức nóng mang trược khí trong thân và nội tạng theo hai đường trước ngực và sau lưng hiệp lại, tiếp tục lên tới đầu, bạn sẽ có cảm giác *nặng đầu, hoặc có gì đó quay vòng vòng trên đầu như con gì đang bò*. Bạn sẽ cảm thấy *căng đầu, nhột, nóng, ngứa hoặc gom lại một chỗ nhói đau...* đó là do sức nóng lên tới đỉnh đầu đang tìm cách "**khui**" một "**lỗ**" vô hình trên đỉnh đầu (huyệt Bách Hội) để thoát ra. Lúc này, bạn chỉ cần giữ tâm trong yên lặng và đọc thầm cho đến khi nào sức nóng thanh nhẹ gom góp đủ lực, bung lên đầu và thoát ra. Nếu sức nóng không thoát ra được thì thử ngưng đọc thầm, tâm tĩnh thức kèm không cho tư tưởng nào xen vô, giữ tâm thật yên lặng, mở mắt nhìn xuống đất (nhưng vẫn *phải giữ cổ ngẩng lên sao cho đầu lưng, cổ thẳng hàng*) quên hết các hiện tượng như đau nhức, ngứa, nhột, khó chịu trên đầu, mặt, cổ, vai; cũng không chú ý hoặc theo dõi; không nên cố gắng quá; cũng *không được "đẩy phụ"* cho khai nhanh. Bạn chỉ kèm tâm yên lặng tự nhiên, hơi nóng sẽ tự động tìm cách thoát thẳng lên đỉnh đầu. Những cảm giác như căng hoặc nhức đầu, khó chịu sẽ vượt qua và hết ngay. Như vậy bạn đã thông khí.

Trạng thái thông khí:

Người có ý chí và năng lực nhiều sẽ nghe tiếng nổ trên đầu, người năng lực yếu sẽ nghe tiếng xì hơi ra hoặc cảm nhận như có gió thổi tóc bay bay, khối bốc lên đầu, hay tóc dựng đứng như bong bóng phồng lên xẹp xuống cũng có khi không nghe gì cả ngoài việc cảm thấy mát, nhẹ. Dù thế nào, nếu thấy đầu nhẹ, mát dễ chịu, hơi mát lan tỏa từ từ xuống mặt đến cổ, nếu ngồi tiếp tục, hơi mát sẽ lan tỏa toàn thân. Đó là dấu hiệu



bạn đã thông, nghĩa là sức nóng tự gom góp đầy đủ lực mới khai mở được huyệt Bách Hội (Luân Xa 7) trên đỉnh đầu. Trường hợp có người không nghe sức nóng di chuyển nhưng thỉnh thoảng nghe *đau nhức một vài nơi* trong cơ thể, đó cũng có nghĩa là trược khí đang đi lên. Khi thấy *đau, khó chịu ở cổ, đỉnh đầu*, có nghĩa là hơi nóng đã lên đến cổ, đỉnh đầu. Bạn chỉ cần chỉnh đầu cho đúng hướng sẽ tự thông. Sau đó, đầu trán mát dễ chịu, nhẹ nhàng, thì cũng có nghĩa là thông. Trạng thái này do bạn bận tâm, sợ dao động cố gắng lo niệm nên không trực nhận thấy biết sức nóng vận hành đi lên. Cũng có một lý do khác nữa: một năng lực nào ngăn chặn phủ

trùng xuống. Nếu được thông khí lần đầu tiên bạn còn đủ sức ngồi thiền một đợt nữa, cố gắng định tâm thêm để tạo năng lực đầy đủ cho sức nóng bùng ra, thông lên đầu mới xả thiền. Sau khi thông khí tức trước khí trong ngũ tạng và toàn thân bùng ra thông lên huyết Bách Hội, bạn có thể ngưng xông và tiếp tục ngồi thiền trong lều để cho trước khí lên mạnh nhiều lần. Như vậy việc thông khí của bạn đã hoàn tất.

E. THÔNG LỬA

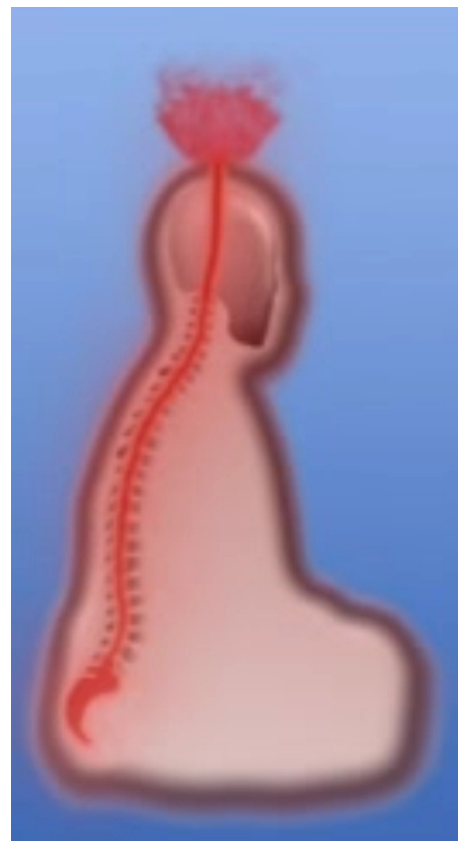
Sau khi thông khí, đạt được **nhất niệm** nên cơ thể bớt ra mồ hôi, hơi nóng từng đợt thường hay xuất hiện trong người, từ đó về sau, tâm trở về trạng thái **vô niệm** (niệm nữa là sai), chỉ để *Tâm trực nhận yên lặng khi đi, đứng, ngồi, nằm tâm không vướng mắc*, khí vẫn tiếp tục thông lên đầu mãi, tâm định yên lặng ít nghĩ tưởng nên sức nóng thanh tự động gom góp trước khí tụ lại ở nhiều nơi trong thân vận hành đi lên hoài. Biết được vậy, bất cứ lúc nào có sức nóng khởi lên trong thân, bạn chỉ cần giữ Tâm yên lặng hay ngồi thiền yên lặng 5' - 10' thì sức nóng sẽ thoát lên đỉnh đầu, bạn sẽ có cảm giác sảng khoái, nhẹ nhàng rồi tiếp tục làm việc (đây là phương pháp *kiểm soát Thân-tâm chính xác trong Yên Lặng*). Trường hợp này nếu bạn mặc kệ không "đả thông" thì sẽ nghe căng đầu, cổ, hai vai mỏi, cơ thể uể oải, buồn ngủ, cau có khó chịu.

Khi tâm định yên lặng **thiền nằm** cũng làm cho trước khí đi lên. Hầu hết khi dụng công, bạn ngồi thiền nhiều thường hay mỗi một nên tận dụng thời gian nằm thiền để đưa Thân Tâm vào trạng thái yên lặng, khi vô niệm sức nóng thường chạy dọc theo một trong hai đường xương sống hoặc trước ngực, tiếp tục đi lên bằng cách chỉnh đầu cổ thẳng hàng với xương sống rồi chú ý hai lòng bàn chân để cho sức nóng từ từ đi lên từng đợt, tỉnh thức theo dõi liên tục cho đến khi sức nóng thoát vượt lên đầu từ 1 tiếng trở lên. Cứ kèm tâm cho đến khi thiếp đi. Mỗi khi trở mình thức giấc, bạn cũng làm như vậy rồi ngủ lại (chỉ 1 hoặc 2 lần nằm thiền). Rồi tiếp tục ngồi thiền đừng cho ngủ mê 2-3 giờ, sức nóng thanh sẽ tan biến (*nằm thiền được theo dõi liên tục còn ngồi thiền không được theo dõi hoặc chú ý*).

Khi sức nóng trong thân khởi dậy, nếu bạn biết tận dụng liên kết ba điều này, giữ Tâm yên lặng khi **ngồi thiền, nằm thiền** và **thiền ngủ** liên tục vài ngày thì thông lửa rất nhanh.

1 - **Bình thường**, Tâm yên lặng, sức nóng tự khởi động trong thân, bạn chỉ kèm tâm yên lặng hoặc ngồi thiền 5' - 10' để cho sức nóng tự thoát lên.

2- **Nằm thiền**: Chỉ để Tâm yên lặng, chú ý hai lòng bàn chân rồi theo dõi liên tục 2 lần hơi nóng và tiếp tục cho sức nóng thông lên đầu mãi, cho đến mòn mỏi thiếp đi.



3- **Thiền ngủ**: Mục đích để Tâm yên định gìn giữ và tạo sức nóng thanh tích tụ trong cơ thể được đầy đủ thì việc khai thông lửa rất dễ dàng.

Khi **đi, đứng, ngồi, nằm**, Tâm bạn thường ở trong "**định**", sức nóng trong thân đi lên mãi và thoát lên đầu hoài, từ đó bạn mới bắt đầu biết rõ về Tâm và biết cách Tu tâm. Bạn tự kiểm tra, nhận thấy chính xác, lúc nào tâm nhiễm hay không nhiễm, dính mắc hay không dính mắc. Bạn đều biết rõ. Nếu tâm nhiễm trước dính mắc cảnh, tự tạo trược khí, thì sức nóng trong thân không bao giờ đi lên. Nếu thấy cảnh tâm không động, bằng cách nhìn: **tự nhiên thấy, hồn nhiên thấy, thấy không có thái độ khen chê, lấy, bỏ**. Tâm hoàn toàn yên lặng nên sức nóng trong thân vận hành tiếp nối đi lên. Như vậy cơ thể bạn đã khai thông và Tâm hoàn toàn yên lặng nhưng vẫn thấy nghe biết hết thì sự lý của Thân - Tâm bạn đã hiểu một cách rõ ràng chính xác. Bạn đã bắn một mũi tên **Định tâm** mà trúng hai mục tiêu. Một là **Tâm yên lặng** thanh tịnh, hai là **Thân khai thông** điều hòa khỏe mạnh, bạn sẽ hiểu rõ yên lặng là tiếng động không ngừng. Tiếng động không ngừng chính là Tâm yên lặng của bạn.

Sau khi thông khí, đã có "**lỗ hồng**" vô hình trên đầu, nhờ đó trược khí thoát lên rất mạnh nên bạn chỉ siêng năng kết hợp trong vòng khoảng một tuần, qua các cách như: **ngồi thiền, thiền nằm** và **thiền ngủ** xuyên suốt liên tục ngày đêm, bạn sẽ cảm nhận một *luồng sức nóng cao độ đi từ xương cùng lên rất chậm theo từng đốt xương sống, ngừng lâu hơn ở dưới đốt xương cuối của cổ, rồi từ từ lên đầu và thoát ra huyết Bách Hội*. Như vậy bạn đã hoàn tất việc thông lửa thì: mỡ trong máu, sạn thận, tiểu đường gai vôi cột sống, ung thư, thoái vị đã dẽm sẽ hết ngay, bạn ăn uống không cần kiêng cử. Vì trược khí trong cơ thể đã lấy ra được chất độc, lại được chân hỏa tam muội nữa thì các bệnh nan y không tái phát, cơ thể điều hòa và tự chỉnh sửa. Bạn ăn toàn đồ nóng nó mát lại, ăn toàn đồ mát nó tự ấm lên (hàng ngày chúng ta ăn uống hít thở toàn chất độc, cơ thể tự động biết cách thanh lọc giải trược). Đến đây bạn không cần tập thể dục dưỡng sinh hay khổ công tập luyện, vì tâm yên lặng cơ thể đã khai thông toàn bộ. Tâm vô niệm, sức nóng trong thân tự động cứ tiếp tục vận hành lên mãi, thấy biết được như vậy bạn đã ở vào trạng thái chánh niệm (không niệm mà niệm).

Sau khi thông lửa, bạn **vẫn tiếp tục kết hợp 3 cách thiền** như trên để tự thông hàng ngày và ngồi thiền để giữ Thân - Tâm trong "định" càng lâu càng tốt. Việc "đọc thầm" chỉ là phương tiện ban đầu để giúp bạn Nhất tâm làm cho Tâm định nên có sức nóng vận hành trong thân để thông khí. Sau khi thông lửa, Thân và Tâm bắt đầu vào "**định**" dễ dàng rồi, tự nhiên Tâm bạn trả về yên lặng thì bạn không còn dụng công nữa (chỉ cần trong vài ngày thông khí và thông lửa mà thôi, thành tựu 1 trong 2 việc này bạn đã vô niệm. Vì tự tánh không bao giờ dụng công).

Khi đạt được Tâm thể thanh tịnh yên lặng, bạn tự khám phá Tâm bí mật rõ ràng hơn. Lúc bạn đi, đứng, ngồi, nằm bình thường sẽ có 4 điều xảy ra, bạn bắt đầu **ngáp** là *sức nóng rút xuống*, chân bắt đầu nhức, trung tiện, mắc tiểu, nóng ngứa. Bạn để Tâm yên lặng một hồi thấy hơi ợ lên là sức nóng đang lên. Khi *sức nóng lên, nếu tâm dao động, bạn sẽ bị ho, sức nóng sẽ giữ lại trong thân*. Nếu bạn giữ tâm yên lặng, sức nóng trước ngực và sau lưng tiếp tục đi lên. Khi *tư tưởng xen vào, bạn*

sẽ bị hắt xì. Nếu bạn có năng lực định tâm, cứ nghĩ tưởng mãi sẽ hắt xì 30-40 lần nhưng cơ thể không sao. Muốn hết hắt xì, bạn chỉ kèm tâm yên lặng sẽ hết hắt xì (*ợ lên, hắt xì là tốt, ngáp và ho là trở ngại* trong thân, đây là pháp hiểu tâm và giữ Tâm yên lặng).

Còn phương pháp ngồi thiền, bạn muốn tìm hiểu về thân bí mật này có 4 điều xảy ra: **sức nóng sẽ vận hành ra, vô, lên, xuống** trong thân (Định tâm là sức nóng bung ra, tư tưởng xen vào thì sức nóng đứng lại và rút vô. Nếu xung đột tư tưởng hay giải quyết vấn đề gì không xong thì sức nóng trên đầu không ra, bạn sẽ bị tê chân. Nếu thương nhớ hay ước mơ thỏa thích một điều gì thì sức nóng rút xuống làm cho nhức chân).

Nếu bạn thấu rõ về Thân thì Thân bí mật này luôn luôn là tiếng động không ngừng tức sức nóng vận hành trong Thân sẽ ra, vô, lên, xuống.

Nếu bạn thấu rõ về Tâm thể thanh tịnh thì Tâm bí mật này đang âm thầm dàn xếp mọi trật tự trong Thân theo quy luật tự nhiên qua cơ thể **ợ - ngáp - ho - sặc** (hắt xì). Bạn hiểu rõ hai điều bí mật này thì bạn điều khiển sử dụng Thân - Tâm không khó. Đến đây, bạn chỉ cần giữ Tâm trong **"định"** ngay cả những lúc không ngồi thiền. **Khi đi, đứng, ngồi, nằm, làm việc đối phó đều là thiền cả.**

F. THÔNG ĐỊA

Khi bạn đã thông lửa, Tâm thường yên lặng, tất cả hiện tượng và hoàn cảnh dần dần sẽ bớt ảnh hưởng đến tâm hồn bạn. Những thôi thúc bên trong cũng lơi dần, trả bạn về với sự an bình nguyên thủy.

Mặc dù năng lực này đã trỗi dậy và bắt đầu "công cuộc tái thiết lập của nó, đây cũng chỉ là giai đoạn đầu bạn biết giữ Tâm trong Định. Sau một thời gian thiền định trong Yên Lặng, bạn có thể sẽ bất ngờ cảm nhận một luồng năng lực rất mạnh xuyên qua huyết Hội âm (Luân Xa 1) ban đầu *nhột, ngứa, khó chịu hay thốn* và *tức* như từ một cây súng bắn bằng hơi, *chớp nhoáng đau như xé thịt nhưng hết đau ngay, cơ thể sáng khoái nhẹ nhàng*. Đây gọi là **"THÔNG ĐỊA"**. Hiện tượng này cũng xảy ra một cách tự nhiên, không do mình chủ động. Nó xảy ra là để quân bình năng lượng và chuyển hóa âm dương. Ngoài ra, cũng có trường hợp *lỗ tai có hiện tượng lũng bùng như có con gì chui vào hoặc vật gì đâm vào, rồi một làn hơi "đặc sệt" không nóng, không lạnh từ từ lan rất chậm từ trái sang phải, rồi từ phải sang trái, có khi còn đi thêm từ trên xuống dưới và ngược lại*. Hình như ngoài việc quân bình âm dương, nó còn khai thông toàn bộ các huyết đạo lớn nhỏ và cải tiến dòng điện làm rung động các tế bào thần kinh trong toàn cơ thể.

Một thời gian sau, luồng năng lực bí ẩn thứ hai, thanh nhẹ hơn bằng ánh sáng nhiều màu từ Luân Xa 1 sẽ trỗi dậy xoay nhiều vòng đi lên đầu. Sau đó, mọi thấy biết, cảm nhận, minh triết, nhiệm mầu sẽ là bí mật do căn cơ tập khí riêng của mỗi người không ai giống ai.

Nếu để ý, bạn sẽ thấy những người tu thiền nhiều mà không hiểu nguyên lý **giải trực**; không **đả thông kinh - mạch - huyết**, không loại trừ sức nóng thô trực trong thân ra hết thì càng tu, hơi nóng càng nhiều, không thoát ra được, thường hay

bị huyết áp cao, hạ huyết áp, nhức đầu kinh niên, thấp khớp, đau cột sống,... Khi giải phóng được trực khí thì tự nhiên cơ thể sẽ quân bình lại ngay. Năng lực này sẽ chỉnh sửa cơ thể bạn trong nhiều năm kế tiếp. Đừng lo sợ khi thấy các triệu chứng lạ: lúc thì cần ăn, ngủ nhiều, lúc cần ăn ngủ ít, thậm chí huyết áp lên cao, xuống thấp, do Tâm động tạo ra; nhưng khi bạn ngồi yên lặng đã "thông", bạn có thể tự điều chỉnh cơ thể mình (bạn có thể tự kiểm tra hiệu quả rất dễ dàng bằng cách tự mình xem cơ thể mình có khỏe, nhẹ nhàng hay không). Khi cơ thể khai thông bạn đã biết rõ chính xác hướng đi thì đừng lo sợ điều gì cả. Nếu năng lực này không màu nhiệm như vậy thì người xưa đâu cần bỏ cả đời để tìm kiếm nó.

G. Những nguyên nhân không thông được:

Do bạn đọc thầm, **không kèm tâm liên tục**, chia trí, cử động, bỏ trống không một cách lững lờ lơ đãng, theo dõi hơi thở ra - vô, để ý nhiều quá về thân, hoặc có phản ứng bức mình với tiếng động bên ngoài, nghe niệm Phật bằng máy, hay nghe tiếng đồng hồ tích tắc treo tường, vì **để Tâm không** nên không có sức nóng, hoặc để ý đến những cảm giác như ngứa ngáy đau nhức, tê chân, **tác ý "phụ một tay"** đẩy hơi nóng đưa lên, hoặc đầu không thẳng, có lòng **cạnh tranh ganh đua** muốn "thông" trước người khác, nhiều kiến thức quá nên cứ thử nghiệm đủ cách để thông (tức tâm trí rơi vào trạng thái "động", không ở trong Yên lặng), hoặc trong người có **ngiệp lực vô hình** quá nặng nề, v.v. . . *Nên nhớ là càng dùng "ý" thì khả năng "thông" càng chậm. Người càng đơn giản (tâm ít suy nghĩ hoặc không suy nghĩ) càng thông nhanh.* Ngoài ra, nếu ai có tu tập các pháp môn khác trước rồi, thì tác ý rằng mình tạm thời ngưng dùng những pháp đó trong lúc đang quyết tâm thực hiện khai mở năng lực này.

Như vậy, cơ thể sẽ tự hiểu, yên lặng tự động sẽ sắp xếp vận hành lại, không theo những lối vận hành trước đây.

Một số phản ứng được ghi nhận:

Ngồi thiền có một số tình trạng khác nhau: có người không cảm nhận được sức nóng mà lại thấy nhói ở một vài điểm trong cơ thể như: căng thẳng trên đầu, nhói đau, ngứa hoặc nhột mát ở huyết Bách Hội (LX7).

- *Bị buồn ngủ bất thường* có nghĩa là hơi nóng đang tồn đọng quá nhiều trong thân và trên đầu, cần ngồi yên lặng cho sức nóng thoát ra thì mới hết buồn ngủ (chưa hết ngủ phải xông lại).

- Cũng có người hai *chân nặng trĩch như đeo đá, nhức mỏi, đau ngứa, khó chịu*, biết rõ sức nóng tuột xuống hoặc bị một năng lực nào đè xuống. Để Tâm yên lặng, không nghĩ gì hồi lâu, sức nóng theo quy luật tự nhiên thoát lên đầu hết ngay. Toàn thân không nóng, không lạnh.

- Cũng có một ít người cảm thấy *hơi mát lạnh toàn thân và đường xương sống mát lạnh lên hoài* thay vì hơi nóng người đó đã được thuần âm).

Những điều ngồi thiền cần tăng lờ (còn dính thấy biết):

- Muốn đạt Thiền niệm mật Yên Lặng thì chỉ cần tăng lờ mọi than phiền đòi hỏi của các giác quan.

- Tảng lờ mọi hoạt động của cái trí, không cần tìm hiểu phân biệt mọi quan niệm tốt, xấu, phải, trái; buông hết mọi cưỡng cầu, mọi tư tưởng.
- Tảng lờ luôn những thấy biết về các cảnh giới vô hình chuyển biến khác lạ.
- Tảng lờ các khả năng thần thông huyền bí mỗi khi xuất hiện.
- Tảng lờ luôn các hiện tượng xảy ra xung quanh bạn như thấy, nghe bên tai (mà người khác không thấy nghe).
- Muốn không bị tẩu hỏa nhập ma, không muốn lạc vào các cảnh giới, hãy thực hành đúng pháp của bậc Đạo Sư đã có nhiều trải nghiệm trên con đường tu tập, hãy tin tưởng tuyệt đối nơi Đức Phật. Lời Phật dạy: "*Lấy sắc tướng cầu ta, lấy âm thanh cầu ta, kẻ ấy hành tà đạo, không thấy được Như Lai*" (không đến không đi).
- Điều quan trọng trong phương pháp Thiền Yên lặng này, **gìn tâm yên lặng, đừng khởi niệm**, đừng nghi ngờ, bạn vẫn thấy nghe biết hết mà **không có thái độ** lấy bỏ khen chê, nên Tâm không nhiễm ô, không dính mắc, Tâm yên lặng tự tại.

H. NGỒI THIỀN TRỢ LỰC

Thiền chung và trợ lực cho nhau vào lúc 8h- 10h tối.

Nếu có thời gian, muốn nghiên cứu tham gia vào giờ thiền "chung", bạn trợ lực cho những người chưa thông khí và thông lửa. Việc giúp này sẽ giúp bạn tăng nhanh "công lực của mình và học được nhiều bài học kinh nghiệm . về sự thể nhập (để quên ngã) cùng nghiệp thức của chúng sanh (chúng sanh là mình).

Bạn thành tâm xin năng lực của vũ trụ và ánh sáng, tình thương minh triết của ngài soi sáng bảo vệ các nghiệp thức từ bên trong lẫn bên ngoài và **xóa sạch tất cả sự chấp lăm cùng sự cố chấp** đã gây khổ đau phiền não nhiều đời kiếp. Bạn hãy yên lặng 1 vài phút để tâm trống không, nhận sự gia trì hồng ân của Ngài.

Xác định ý mình muốn trợ lực cho người nào đó (kể cả người mình không biết khi đối diện, đối với người ở xa phải biết hình ảnh, tên, họ, tuổi tác).

Nghe thấy năng lực mình hòa tan vào thân người kia, yên lặng lắng nghe hiện trạng của cơ thể mình rồi tự yên lặng ngồi thiền đả thông. Khi mình trợ lực cho người khác nghe trong thân mình nóng, đau, căng thẳng hay nhức mỏi chỗ này, lói tức chỗ kia hoặc thấy nghe cơ thể "*thông*" thì biết đó là tình trạng trở ngại hay xuôi thuận của người kia. Mỗi khi trợ lực xong cảm thấy khí đạo trong cơ thể mình bị "*nghe*" hơi khó thông, bạn cũng nhờ người khác trợ lực lại. Trợ lực xong cho đến khi nào thấy mình đã thông, mới được xả thiền. Nếu phải ngưng nửa chừng thì nên xác định thầm ý mình (*Tôi muốn ra khỏi việc trợ lực này*) để có thể tự thông vài phút rồi mới xả thiền.

Khi xả thiền bạn nên tập và gìn giữ trạng thái Định của Thân và Tâm. Trong đời sống hàng ngày, dù phải làm việc hay buôn bán tất bật bạn luôn luôn cố gắng **giữ một sợi dây vô hình** (sức nóng) *liên hệ với sự yên lặng* này. Khi Tâm bạn yên lặng tự động trong Thân mới xuất hiện 4 trạng thái: **ợ - ngáp - ho - sặc**. Bạn sẽ thấy sức nóng vô hình trong thân: **ra - vô - lên - xuống**; bạn cứ trải nghiệm để Tâm yên lặng sẽ thấy **hơi ợ** lên là sức nóng đang lên. **Ngáp** là sức nóng rút xuống. **Ho** là sức

nóng bị giữ lại trong thân. **Sắc (hắt xì)** do 2 đường thái âm ở trước ngực và thái dương sau lưng đi lên bị dao động phát sanh tư tưởng, hai đường gặp nhau nên bị sặc. Muốn hết sặc, để Tâm yên lặng thì sức nóng thoát lên.

Khi **đi - đứng - ngồi - nằm** bạn chỉ cần theo dõi, trực nhận, thấy biết 8 trạng thái của thân tâm đó, bạn tự biết điều khiển âm thầm sử dụng sự chuyển biến của Thân - Tâm theo hướng yên lặng. Bạn sẽ thành công thấy biết Thân - Tâm một cách dễ dàng, xuôi thuận, không trở ngại. Tâm bạn trở về trạng thái yên lặng, không mắc tiểu vì gió lửa đi lên mãi. Bạn mắc tiểu gió lửa rút xuống. Còn mắc tiểu quỳnh thì Thân lực rút xuống, đại-tiểu khó kèm. Muốn cho đại-tiểu ngưng ngay tức khắc, bạn chỉ để tâm bình thản yên lặng, không nghĩ gì, Thân lực sẽ đi lên. Khi tâm bạn yên lặng thanh tịnh, tâm không nhiễm ô dính cảnh nên không si mê, do không si mê nên tâm yên lặng, sức nóng vùng bụng đi lên và thoát khỏi đầu, tình trạng tham dục và sân hận nhất thời không còn.

Trong thời gian gìn giữ tâm thuần thực trong yên lặng bạn không cần diệt trừ THAM - SÂN - SI mà THAM - SÂN - SI tự hết. Vì tâm luôn yên lặng không si mê sức nóng thoát khỏi đầu nên tâm sân không còn cơ hội bộc phát, tham dục tự lắng dịu.

Đây là phương pháp diệt THAM - SÂN - SI một cách hữu hiệu nhanh chóng, kết quả khó lường, Thân - Tâm rất thoải mái.



III. PHẦN B

A. Định nghĩa: Thiền Yên Lặng

Thiền là công cụ, là trạng thái (phương pháp) làm dừng Tâm vọng.

Yên là dừng nghỉ (Định).

Lặng là thấu rõ (Huệ).

Thiền Yên Lặng tức là Định Huệ song tu, Định là thể, Huệ là dụng. Thể Dụng không phải một, không phải hai. Định như đèn cháy, Huệ như ánh sáng của đèn cháy. Muốn thấy cảnh giới của Định Huệ triệt để phải nương pháp Thiền Yên Lặng này.

B. Thiền Yên Lặng có hai phương pháp:

1 - Có phương pháp (sở lập).

2- Không có phương pháp (Yên Lặng vốn sẵn có).

1. Có phương pháp (sở lập) tạm chia làm 3 giai đoạn:

1 - Dừng ý kèm Tâm và gìn âm yên lặng để khai thông cơ thể.

2 - Tâm yên lặng thuần thực không tác ý .

3- Các pháp vốn yên lặng (Tâm cảnh lìa niệm, yên lặng thực sự) - thông Tâm.

a) Giai đoạn 1: Dừng ý kèm Tâm và gìn Tâm trong yên lặng để khai thông cơ thể.

Ban đầu tạm dừng ý để thực hành Thiền Yên Lặng, mục đích đầu tiên là giải trừ trược khí, "Đả thông" các Kinh-mạch- Huyệt để khai "**Thông Khí**" đưa đến **Nhất Niệm**. Kế tiếp khai "**Thông Lửa**" đưa đến trạng thái **Vô Niệm** và khai mở Luân Xa 1 "**Thông Địa**" để cân bằng âm dương (Thông thiên thông địa) chỉ là giai đoạn đầu mới vào Đạo (Bản thể Yên Lặng).

Vì có Thân tất phải bệnh theo định luật tự nhiên. Nhưng ngoài lẽ tự nhiên ra, bệnh sanh khởi còn liên quan đến một định luật khác. Chính do Tâm. Lòng tham muốn của con người không đáy. Tham vật chất, tham tinh thần và tham luôn cả thể giới tâm linh nên còn tham cầu sở đắc gọi là Dục Tri Kiến.

Đâu biết vật chất, tinh thần, tâm linh vốn sẵn đầy đủ, đâu thiếu sót mà tâm cầu đắc với không đắc.

Phật nói: "**Tâm sanh thì các Pháp sanh, Tâm diệt thì các Pháp diệt**".

Nghĩa là: Tâm sanh bệnh với không bệnh, Tâm diệt thì khái niệm Tâm sanh hay Tâm diệt, có bệnh hay không có bệnh cũng không còn.

Tuy nhiên, trên thực tế thì còn bệnh khổ của Thân và Tâm nên phải dùng phương pháp điều trị trực tiếp để nhổ tận gốc khổ của thân-tâm mình.

b) Giai đoạn 2 : Tâm yên lặng thuần thực không còn tác ý.

Sau khi khai thông Kinh-mạch-huyệt nơi Thân, cơ thể vượt qua mọi thứ bệnh, làm cho Tâm yên lặng, từ thuận lợi đó mới bước vào nhập thất tu thiền.

Khi cơ thể khai thông phục hồi được *Nguyên khí*. Giữ Tâm trong yên lặng không nhiễm ô, trước khí ngũ tạng tự động bắt đầu vận hành đi lên mãi. Nếu tâm dính mắc trần cảnh thì sức nóng trước khí ngưng lại không lên, yên lặng thì sức nóng lên hoài. Cứ tiếp tục giữ tâm vô niệm thuần thực một thời gian không còn tác ý cho đến không còn có ý gìn giữ tâm yên lặng mà do thuần thực không dính mắc tự động Tâm yên lặng. Tới đây gọi là "**Thâu nhiếp được lục căn**".

Thâu nhiếp được lục căn thì sử dụng được lục dụng (tùy theo tập khí của mỗi người như người thích: Văn chương-cầm- Kỳ- Thi-họa-mọi ngành nghề v.v... nên lục dụng cũng khác biệt, ở đây không thể nói hết được).

Trong lục dụng có Nguồn năng lượng thanh được tập trung; do định lực kèm chế Tâm, nguồn năng lượng này phát sinh rất mạnh và được tích tụ thành khối **Đục** hoặc **Trong** hay khối **Pha lê** do lục căn an trụ rất kiên cố, cộng thêm sự huân tu thuần thực nhập định trong yên lặng vững chắc, trong khối này có thể nghe bằng mắt, thấy bằng tai. Cảnh giới này gọi là "**Nhất niệm vô minh**", nghĩa là một niệm không sanh (động tịnh không có một niệm sanh nhưng Vẫn biết không sanh). Đến đây hình như vọng tưởng trần lao không còn nữa, trong lòng luôn tuôn trào ra những điều kỳ đặc, chưa từng gặp, chưa từng thấy, chưa từng nghe như: thần thông, nhiều điều khác lạ v.v... Chính bản thân mình không biết tại sao? Từ đâu mà có những điều này? Đây là cảnh giới do **Căn bản bệnh Thân** (trước khí) và **căn bản bệnh Tâm** (Chấp thật) của người tu (Đến đây có nhiều lối rẽ của người quyết tâm tu hành, do tập khí dẫn dắt nên ít có người tu vượt qua được điều này và cũng không phân biệt được thật giả ra sao!).



Sau khi tu tập, người tu có trải nghiệm thấy biết chính xác và vượt qua được cảnh giới Thân - Tâm này thì bắt đầu thể nhập vào **Các Pháp vốn yên lặng**.

c) Giai đoạn 3: Các Pháp vốn yên lặng, Tâm cảnh lìa niệm (Thông Tâm).

Sau khi Thân không bệnh (hết trước khí) Tâm thâu nhiếp được lục căn thành khối nên không dính mắc trần cảnh, nhưng tâm còn nhiễm ô trong thấy biết (gọi là bệnh tâm).

Thiền sư Tăng Triệu nói: Sự bắt đầu của Đạo là sanh ra "**một**". Một là **vô vi**. Từ "**một**" sanh ra "**hai**". Hai là **vọng tâm**. Vì có tâm biết "**một**" thì có năng biết và

sở biết nên chia ra thành "hai". Từ "hai" sanh ra "âm-dương" cũng gọi là động tịnh vậy.

Dương là thanh (trong), âm là trược (đục) Thanh khí trống rỗng bên trong là **tâm**, trược khí kết tụ bên ngoài là **sắc**; thanh có 2 pháp **tâm** và **sắc**.

Tâm tương ứng với **dương**, dương tương ứng với **động**.

Sắc tương ứng với **âm**, âm tương ứng với **tịnh**. Âm dương thông nhau nên có trời đất giao hợp.

Tất cả chúng sanh đều bầm thụ hư khí của âm dương mà sanh ra. Cho nên từ 1 sanh 2, 2 sanh 3, 3 sanh vạn Pháp vậy.

Đã duyên theo Vô vi mà có tâm, lại duyên theo có tâm mà có sắc. Nên Kinh nói: **"Tâm sanh muôn niệm, sắc khởi muôn màu"**. Đủ thứ tâm sở bèn sanh ra hạt giống của Tam giới.

Tại sao có Tam giới? Vì có **tâm chấp thật** làm căn bản. Cái tâm chấp thật vô minh này mê muội **chân nhất** (chỉ có chân như là duy nhất) thì có **trược khí** sanh ra trở thành **vọng khí**.

Vọng khí trong lặng thành **vô sắc giới** cũng gọi là **tâm**. Trược khí dao động hiện hành thành **sắc giới** cũng gọi là **thân**. Cạn bã của ác trược dao động mãnh liệt tạo thành **dục giới** cũng gọi là cảnh trần vậy.

Nên Kinh nói: **"Tam giới hư vọng chẳng thật chỉ do một niệm vọng tâm biến hóa"**.

2. Các Pháp vốn yên lặng do mình náo động mới khởi sanh thể nhập.

Thể nhập có 2:

1 - Các Pháp vốn yên lặng, thì ta cũng chính là các Pháp (tức không 2) - Tại sao còn gọi là thể nhập (tức có 2).

2- Các Pháp vốn yên lặng. Ta cũng phải đến chỗ vốn yên lặng đó mới thể nhập được các Pháp.

Nếu các Pháp vốn yên lặng, tức ta cũng vốn yên lặng, thì đâu có chỗ để nói (tức vô ngôn), thà lại còn cho là thể nhập không đúng). Nghĩa là: Hai không thể nhập Một gọi là Một. Một không thể nhập Một cũng không phải Một. Dừng cộng đến chỗ này là các Pháp vốn yên lặng. Ta cũng chính là các Pháp thì làm sao biết các Pháp. Nếu các Pháp không có chỗ biết, thì làm sao biết được không phải các Pháp.

Đến cảnh giới này Ai là người biết hay không biết các Pháp. Đây là cảnh giới của "Vô thủy vô minh" là không đầu không cuối, không sáng không tối, không trên không dưới, không ngắn không dài, không sâu không cạn,... Cảnh giới này hiểu lý liễu sự (ngộ lý thì nhất thời, liễu sự thì còn xa) có thực hành chứng nghiệm bậc chân tu mới biết được điều này.

Đến đây mới thật sự Thân - Tâm đều hết tướng bệnh, chẳng những tướng bệnh hết mà tướng mạnh cũng không còn (tức là nguồn gốc của Sanh Lão Bệnh Tử giải thoát triệt để). Như vậy thông được Thân - Tâm tức là thông được Tam giới .

Thiền sư Tăng Triệu đã nói: "Vong Thân thì được Đại Thân. Vong Tâm thì được Đại Trí. Vong Cảnh thì được Giải Thoát"

Vì chấp cảnh là Dục giới (nên si mê).

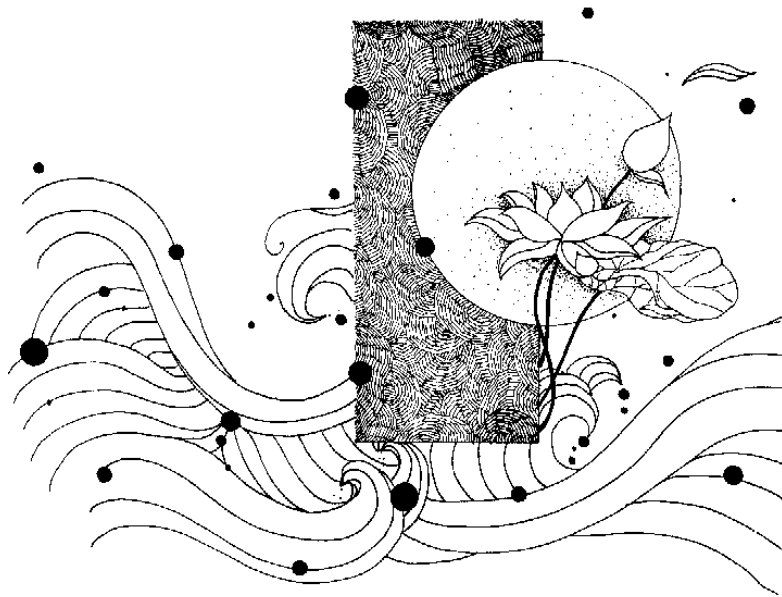
Chấp thân là Sắc giới (phải thông thân).

Chấp tâm là Vô sắc giới (phải thông tâm).

Đến đây Thân - Tâm đều bất khả đắc, thì Tam giới đâu còn.

Cho nên Tâm sanh thì các Pháp sanh, Tâm diệt các Pháp diệt. Nghĩa là: Tâm sanh các Pháp sanh tức là không có chỗ bắt đầu. Tâm diệt các Pháp diệt tức là không có chỗ cuối cùng.

Vì thế mới thật là Chứng pháp Vô Sanh tức là Pháp Bản Trụ (Vô sở trụ). Đây chỉ lược nói sơ phương hướng chỗ đến cuối cùng, nhổ tận gốc bệnh khổ của Thân - Tâm để giải thoát hoàn toàn.



MỤC LỤC

I. GIỚI THIỆU:	5
II. PHẦN A	7
A. THIỀN YÊN LẶNG CÓ 3 ĐẶC ĐIỂM	7
B. TIẾN TRÌNH TỰ NHIÊN KHAI MỞ NGUỒN NĂNG LƯỢNG TÂM SINH HỌC NÀY GỒM CÓ 3 GIAI ĐOẠN:	7
C. HƯỚNG DẪN CÁCH ĐƯA TRƯỚC KHÍ RA VÀ THÔNG KHÍ	8
1. Chuẩn bị:	8
a) Cách ngồi thiền:	9
b) Sám hối giải trước:	10
2. Kềm tâm:	11
a) Khẩu quyết:	11
b) Ngưng xông nắng (xông hơi):	15
3. Xả thiền:	15
4. Nằm thiền:	16
D. THÔNG KHÍ	18
E. THÔNG LỬA	19
F. THÔNG ĐỊA	21
G. Những nguyên nhân không thông được:	22
H. NGỒI THIỀN TRỢ LỰC	23
III. PHẦN B	25
A. Định nghĩa: Thiền Yên Lặng	25
B. Thiền Yên Lặng có hai phương pháp:	25
1. Có phương pháp (sở lập) tạm chia làm 3 giai đoạn:	25
a) Giai đoạn 1: Dùng ý kềm Tâm và gìn Tâm trong yên lặng để khai thông cơ thể.	25
b) Giai đoạn 2 : Tâm yên lặng thuần thực không còn tác ý.	26
c) Giai đoạn 3: Các Pháp vốn yên lặng, Tâm cảnh lìa niệm (Thông Tâm).	26
2. Các Pháp vốn tự yên lặng do mình náo động mới khởi sanh thể nhập.	27