



Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ (Phần 8)

ISSN: 2734-9195 04:00 12/02/2024

Con đường tu học, tu tập giải thoát để ra khỏi nhà sanh tử, thì giới hạnh không ăn uống phi thời là một điều hết sức quan trọng và rất cần thiết cho đệ tử Phật.

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Giới thứ tám: CẤM ĂN UỐNG PHI THỜI

Cấm ăn uống phi thời là “GIỚI ĐỨC LY DỤC”. Người cư sĩ tại gia Thọ Bát Quan Trai Giới cần phải học hiểu và sống cho đúng đức hạnh này, thì mới xứng đáng là đệ tử của Phật.

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Giới Đức Ly Dục rất cần thiết cho người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới. Người cư sĩ hãy tập làm quen với đời sống của người tu sĩ bằng giới luật này. Bởi nó khởi sự xác định cho mọi người thấy rằng: Những người đệ tử của Phật giáo phải sống ngày một bữa mới thật sự sống như Phật. Người đệ tử của Phật sống như Phật mới là đệ tử chân chánh. Vì thế, người cư sĩ khi đến với Phật giáo phải một lòng cung kính và tôn trọng giới luật này.

Nếu một cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới phạm giới này thì không phải là cư sĩ Phật giáo, còn không phạm giới này thì đây mới là đệ tử của đạo Phật.

Nếu ai không coi trọng và tôn kính giới luật này thì người ấy là tín đồ ngoại đạo.

Ăn uống là sự tiếp thu tứ đại bên ngoài, để nuôi dưỡng tứ đại bên trong của sắc thân tứ đại chúng ta. Nhưng ăn uống phải biết tiết độ, không biết tiết độ, ăn nhiều quá (bội thực), cơ thể sẽ dễ sanh ra bệnh tật, ăn ít quá cũng vậy. Chỉ nên ăn uống như thế nào vừa đủ cho cơ thể, không thiếu mà cũng không thừa.

Trong thời gian tu hành của đức Phật, Ngài đã rút ra được một kinh nghiệm! Ăn nhiều quá thì thừa dư chất bổ, nên sắc thân sanh ra sắc dục, thù miên, hôn trầm. Sắc dục, thù miên, hôn trầm cũng là một loại dục của tâm. Cho nên người ăn nhiều dễ sanh ra buồn ngủ, lười biếng, dâm dục; nhưng nếu ăn ít quá

thì cơ thể thiếu những chất bồi dưỡng, sanh ra yếu đuối, dễ bị bệnh tật và nhiều điều khác nữa.

Từ đời sống vua chúa ăn uống quá nhiều, đến đời sống khổ hạnh ăn uống quá ít của ngoại đạo, đức Phật đã trải qua kinh nghiệm cuộc sống tu hành của mình như vậy, nên Ngài đã xác định: Ăn ngày một bữa là đủ để cho cơ thể có một sự sống tốt đẹp, an lành.

Thưa quý phật tử! Theo kinh nghiệm tu hành của Thầy, người tu sĩ làm việc nhiều hơn người thế tục. Tại sao vậy?

Suốt 24 tiếng đồng hồ, người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới luôn luôn làm việc, không những bằng trí óc, mà còn lao động bằng tay, chân, cơ thể. Họ có thể đi bộ từ 5 đến 10 cây số, còn đầu óc làm việc không nghỉ ngơi. Làm việc như vậy mà ăn ngày chỉ có một bữa ăn, thế mà vẫn khoẻ mạnh, thân ít bệnh đau.

Người đời không biết, tưởng ăn nhiều là khoẻ mạnh, ăn nhiều cơ thể phải làm việc nhiều, cơ thể tự động làm việc nhiều thì người mau già, tuổi thọ bị giảm.

Quý phật tử cứ suy nghĩ những lời nói của Thầy, đừng có tin ngay liền. Khi nào tin thì phải chứng nghiệm lời dạy của Thầy có kết quả.

Chúng ta nên hiểu, ngày ăn một bữa khi ăn đã phải tốn công sức rất nhiều. Trước khi ăn quý phật tử phải lo nấu nướng. Trong khi đang ăn uống quý phật tử phải nhai, nuốt thực phẩm vào bao tử, rồi bao tử phải làm việc tiêu hoá thực phẩm. Sau khi ăn xong quý phật tử phải rửa bát chén và dọn dẹp.

Nếu trong ngày ăn ba bữa, quý phật tử phải xét thấy rằng bỏ ra một người lo nấu nướng, dọn dẹp. Ngày ngày trôi qua, ngày nào cũng như ngày nào, việc ăn uống chiếm một phần lớn trong lao động của quý phật tử.

Khi quý phật tử ăn nhiều thì tâm quý vị sinh ra dục, do nhiều dục phải gặt hái lấy biết bao nhiêu thứ đau khổ cho cuộc đời của quý vị. Quý vị có biết không?

Vì ăn uống phải làm việc nhiều như vậy, nên người tu theo đạo Phật chỉ ăn ngày một bữa. Vì thế mà người ta sống nhàn nhã vô sự, thoải mái. Ngày một bữa giúp cho bạn có nhiều thì giờ ngồi chơi, sống một mình. Khi cảm thấy sống một mình được an trú, thì lúc bấy giờ thân tâm của bạn thật là hạnh phúc.

GIỚI ĐỨC KHÔNG ĂN UỐNG PHI THỜI là để xác định người tu giả hay người tu thật, như đã nói ở trên. Người giả tu, tâm còn tham dục, phần nhiều phải lộ diện về mặt ăn uống phi thời. Vì vậy, giới này còn giúp cho chúng ta để nhận xét người người tu theo Phật giáo giữ giới luật đúng hay là sai.

Cho nên khi Thọ Bát Quan Trai Giới, quý Phật tử đều phải ăn ngày một bữa như tăng, ni vậy.

Giới đức ly tham Không Ăn Uống Phi Thời giúp cho cư sĩ tám điều lợi ích:

- 1- Thứ nhất: có nhiều thì giờ tu tập.
- 2- Thứ hai: tâm ly dục về sự ăn uống.
- 3- Thứ ba: cơ thể ít bệnh tật.
- 4- Thứ tư: ít buồn ngủ, hôn trầm.
- 5- Thứ năm: xứng đáng là một tu sĩ Phật giáo sống đời thiếu dục, tri túc.
- 6- Thứ sáu: đời sống vượt hơn người chưa xuất gia.
- 7- Thứ bảy: cơ thể nghỉ ngơi ít làm việc.
- 8- Thứ tám: người ngoài rất mến phục và tôn kính.

Muốn nhập các loại định từ Sơ Thiền đến Tứ Thiền và thực hiện Tam Minh, thì người Phật tử phải ăn ngày một bữa, nếu không ăn một bữa được thì chẳng bao giờ nhập được các loại Thánh Định này, và cũng không bao giờ thể hiện được Tam Minh. Như vậy chúng ta thấy, ăn ngày một bữa thật là quan trọng cho cuộc đời tu học của chính mình.

Vì thế đức Phật dạy: *“Thừa tự pháp, chứ đừng thừa tự thực phẩm”*. Chúng ta ai cũng biết: *“Ăn để sống, để tu tập giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết”*. Người quyết chí tu hành thì chớ nên ăn uống phi thời.

Người cư sĩ Phật giáo là người muốn biến cảnh thế gian thành cảnh Cực Lạc, Thiên Đàng. Vì Cực Lạc, Thiên Đàng là nơi để cho tâm hồn của mọi người được an lạc, thanh tịnh và vô sự, chứ không phải là nơi sống để ăn uống, ca hát, nhạc kịch, v.v... Đừng nghĩ rằng: Cõi Cực Lạc, Thiên Đàng là nơi lều quán buôn bán, ăn uống, vui chơi ca hát. Vì buôn bán, ăn uống, vui chơi ca hát là còn sống trong cảnh dục lạc thế gian, thì làm sao gọi đó là cảnh Thiên Đàng, Cực Lạc được. Phải không quý Phật tử?

Cho nên ngay tại thế gian, chúng ta sống ngày ăn một bữa là chuẩn bị cho mình một cuộc sống nơi Cực Lạc, Thiên Đàng, hay nói cách khác là chúng ta đã biến cảnh thế gian thành Cực Lạc, Thiên Đàng đó rồi.

Bởi vậy ăn ngày một bữa, suy ngẫm cho thật kỹ, thì chúng ta cảm thấy thân, tâm mình thanh thản, an lạc và vô sự. Thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì

không phải nơi đó là Thiên Đàng, Cực Lạc sao?

Có chú Huệ Cần xin vào Tu Viện tu tập. Mới những ngày đầu, chú quá thích bảo: *“Ôi! Đời (184) sống ở đây như Tiên trên trời, ăn ngày một bữa, không làm gì cả, ở không suốt cả ngày, ngồi chơi thanh thoi thật là tuyệt vời”*. Nhưng lần lượt tâm đời của chú sống dậy, chú cảm thấy cô đơn, buồn tẻ, nhớ cha, nhớ mẹ, nhớ nhà cửa, nhớ bạn bè, v.v... kế tiếp hôn trầm, thùy miên, loạn tưởng khởi lên tấn công đánh chú. Do đó chú chịu hết nổi, liền bỏ cảnh giới Tiên, chạy về nhà sống cảnh trần tục với cha mẹ.

Bởi vậy, nhiều người muốn tu tập để được vãng sanh về Cực Lạc, để được sanh về cõi Trời, để được về cảnh giới Niết Bàn, để được trở về bản tánh của mình. Nhưng khi được toại nguyện thì lại chạy trốn.

Ở thế gian, mọi người cứ ngỡ tưởng rằng: Cõi Cực Lạc, Thiên Đàng cũng giống như ở thế gian, có nhiều lầu quán ăn uống, ca nhạc suốt ngày đêm, v.v... Sự nghĩ tưởng như vậy không đúng, quý Phật tử ạ!

Cõi Trời, cõi Cực Lạc, ở đó không có lầu quán buôn bán, ăn uống, và người ta cũng không có ăn uống như quý Phật tử nghĩ. Ở đó chỉ có cuộc sống trầm lặng độc cư, họ không có nói chuyện với nhau, vì thế mới gọi là cõi Cực Lạc, Thiên Đàng.

Quý Phật tử có biết không? Với tâm hồn người thế gian của chúng ta, mà sống trong các cõi đó thì cô đơn, buồn lắm quý Phật tử ạ! Chắc chắn quý Phật tử cũng không hơn gì chú Huệ Cần đâu.

Tưởng cõi Cực Lạc Tây Phương và cõi Thiên Đàng là sung sướng lắm, là đầy đủ lắm, muốn chi có nấy. Thưa quý Phật tử! Quý vị tưởng như vậy là sai, vì cõi đó người ta không còn dục, nên không còn ai ham muốn vật gì hết. Ăn, ngủ, vui chơi, ca hát người ta cũng không ham muốn, nên ở đó vắng lặng.

Ở đó người ta không thích ăn, nên người ta cũng không có làm việc như ở cõi thế gian, họ sống vô sự rất là thanh thoi, an nhàn. Vả lại, người ta không có nói chuyện với nhau, thường sống cô đơn một mình, nên cảnh giới ở đó rất là im lặng, không có tranh luận hơn thua, không có tranh cãi, đánh nhau, không có đua đòi vật chất như ở thế gian.

Để được vào cảnh giới đó, nên đức Phật trang bị cho chúng ta tám giới Bát Quan Trai Giới. Khi chúng ta bỏ thân này thì được vào ngay liền. Muốn vãng sanh Cực Lạc, muốn lên Thiên Đàng, muốn vào Niết Bàn mà ngay bây giờ quý Phật tử không tập đời sống trên các cõi đó, thì quý Phật tử làm sao sống trong các cõi đó được. Phải không quý vị?

Quý phật tử về Tu Viện Chơn Như là quý vị đang tập sống làm Thánh A La Hán, làm Bồ Tát, làm Phật, để sau này rời bỏ thế gian là về các cõi đó. Thế mà về đây quý phật tử sống không được, thì quý vị đừng mong về các cõi đó được. Dù có cho quý vị về đó, thì chừng ít hôm quý vị cũng xách gói chạy về trần gian, sống trong mùi tục lụy khổ đau.

Nếu quý phật tử không tu tập ăn ngày một bữa, không sống độc cư trầm lặng, thì làm sao quý phật tử sống hòa nhập với các cõi đó được. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni biết rất rõ điều này, nên Ngài mới dạy chúng ta ăn ngày một bữa, và cấm không cho ca hát và nghe ca hát, là để chúng ta có dịp hội tụ, hoà nhập vào các thế giới chư Phật, thế giới Niết Bàn.

Nếu quý vị không chuẩn bị cho mình sống làm quen với thế giới chư Bồ Tát, chư Phật, thì Thầy nghĩ rằng: Quý vị khó mà hoà nhập vào một đời sống khác hơn đời sống thế tục.

Cho nên giới không ăn uống phi thời là một giới rất quan trọng cho quý vị, để hoà nhập vào đời sống Thánh thiện.

Ăn ngày một bữa chỉ có những bậc A La Hán và Phật thì mới sống nổi, còn không sống được như vậy thì không thể gọi đó là Thánh tăng, Thánh ni, hay Thánh cư sĩ được.

Giới đức ly dục, ly ác pháp trong ăn uống, mà người tu sĩ Phật giáo cần phải tu tập và giữ gìn nghiêm chỉnh, thì sự ganh đua, bon chen tìm danh lợi, tìm ăn uống mới chấm dứt.

Người ăn ngày một bữa thì còn gì mà bon chen danh lợi. Phải không quý phật tử? Người đời chỉ vì ăn uống nên biến họ thành ra là loài động vật. Loài động vật chỉ biết ganh đua cho sự sống để ăn uống mà thôi.

Người cư sĩ Thọ Bát Quan Trai Giới, khi ăn ngày một bữa thì không còn ham thích vật chất thế gian, chỉ còn thích sống với một tâm hồn thanh thản, an lạc và vô sự.

Ngày tháng trôi qua với nội tâm an ổn, không có một pháp nào tác động vào tâm hồn họ được, ngay cả mọi cảm thọ khổ đau cũng không làm lay chuyển tâm họ được.

Giới cấm không ăn uống phi thời nghe thì rất đơn giản, nhưng mấy ai sống đúng, làm đúng, chỉ vì tâm họ chưa ly dục, ly ác pháp, nên sự tham đắm về ăn uống còn nặng nề, khiến cho họ tìm cách bề vụn giới, bằng ăn uống cách này

hoặc bằng cách khác như: không ăn thì họ uống sữa, hay nước trái cây, hoặc chanh đường, bột nước khuấy loãng. Tuy sống như vậy, nhưng đó cũng là hình thức ăn uống phi thời. Những hành động này đều có thể vi phạm giới hạnh ly dục...

Con đường tu học tu tập giải thoát để ra khỏi nhà sanh tử, thì giới hạnh không ăn uống phi thời là một điều hết sức quan trọng, và rất cần thiết cho người đệ tử Phật.

Vì Thánh hạnh đệ tử Phật là Thánh hạnh giải thoát, chúng ta há nỡ nào vi phạm để mọi người khinh chê Phật giáo, để cho tâm mình không được giải thoát.

Vì Thánh hạnh của một vị Thánh tăng, Thánh ni và Thánh cư sĩ, chúng ta há nỡ nào ăn uống phi thời để đánh mất Thánh hạnh ly dục, ly ác pháp này, thì còn gì là một đệ tử Phật, mang đầy đủ ý nghĩa giải thoát của đạo Phật.

Thánh hạnh này không giữ trọn thì con đường tu kia làm sao chúng được quả Thánh. Thánh sao còn ăn uống phi thời?

Người cư sĩ phải biết cúng dường và tôn kính những vị Thánh tăng, Thánh ni, họ là những vị không phạm giới, không phá giới này. Tám Giới Đức Thọ Bát Quan Trai Giới rất lợi ích cho mình, cho Phật giáo.

Tại sao vậy? Tại vì một vị Thánh đệ tử Phật thân tâm của họ đã ly dục, ly ác pháp.

Người thân tâm đã ly dục, ly ác pháp mà quý phật tử được cúng dường, thì phước báu vô lậu kia có ngày quý vị sẽ được thọ hưởng.

Giới đức ly tham không ăn uống phi thời, người cư sĩ Phật giáo Thọ Bát Quan Trai cần phải cố gắng giữ gìn, vì đó là một hạnh ly dục của bậc Thánh cư sĩ, không phải người phàm phu sống được. Xin quý vị lưu ý cho.

Đến đây, quý phật tử đã nghe sự lợi ích tám đức hạnh của Bát Quan Trai Giới. Bát Quan Trai Giới sẽ mang đến một đời sống Thánh thiện không làm khổ mình, khổ người cho quý phật tử. Vậy mong sao quý phật tử hãy cố gắng giữ gìn trong một ngày đêm, Thọ Bát Quan Trai Giới trọn vẹn, không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong đó.

Giới Bát Quan Trai là đức hạnh của loài người, nên nó mang đến những điều lợi ích cho cuộc sống của quý phật tử. Vậy quý phật tử hãy quỳ xuống, chắp tay lên trước ngực xin nguyện rằng: *“Từ đây về sau, con xin hứa sẽ cố gắng giữ gìn*

tám giới này, để thực hiện chín đức hạnh làm người; để xứng đáng làm người, làm đệ tử của Phật”.

Quý Phật tử nguyện như vậy, rồi lễ Phật ba lạy để thọ nhận những giới đức này.



Pháp Hành Trong Ngày Thọ Bát Quan Trai

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Phần giới luật quý Phật tử đã học tập xong, và hứa khả sẽ giữ gìn trọn vẹn trong một ngày đêm. Còn đây là phần tu tập pháp hành trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới. Pháp hành trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới gồm có bốn pháp:

1- Định Chánh Niệm Tĩnh Giác.

2- Định Vô Lậu.

3- Định Niệm Hơi Thở.

4- Định Sáng Suốt.

Xin quý Phật tử lắng nghe, Thầy sẽ giảng dạy để quý vị biết cách tu tập trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới, cho đúng chánh pháp của Phật. Như quý Phật tử đã biết, đạo Phật là đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh.

Vì thế giới luật là hàng đầu trong các pháp tu tập, cho nên quý Phật tử phải giữ gìn TÁM GIỚI nghiêm túc, không được vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào trong tám giới này. Nhờ có giữ gìn Giới luật nghiêm chỉnh, thì tu tập bốn pháp Định này mới có hiệu quả. Xin quý Phật tử hãy nhớ: *“Giới luật là pháp môn quan trọng nhất, cho con đường tu tập để tìm cầu sự giải thoát”.*

Pháp tu tập thứ I: ĐỊNH CHÁNH NIỆM TĨNH GIÁC

Pháp tu tập Định Chánh Niệm Tĩnh Giác gồm có hai phần:

1- Tu tập Tĩnh thức trên bước đi.

2- Tu tập Tĩnh thức trong những hành động sống hằng ngày.

Tu tập Tĩnh thức trên bước đi gồm có bốn giai đoạn tu tập:

GIAI ĐOẠN THỨ NHẤT:

Đi kinh hành như người vô sự. Trước khi đi, quý Phật tử nên tác ý như sau: “*Đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành*”. Khi chân trái bước thì đếm một; chân phải bước đếm hai; chân trái bước đếm ba; chân phải bước đếm bốn... cứ như vậy, đếm lần lượt mỗi bước chân cho đến 20. Đứng hai mươi bước thì đứng lại, tác ý: “*Đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành*”, rồi tiếp tục đi lại như cũ. Cứ tu tập như vậy cho đến khi đứng 30 phút thì xả nghỉ.



GIAI ĐOẠN THỨ HAI: Đi kinh hành như giai đoạn thứ nhất, nhưng đi đúng 20 bước thì đứng lại, tác ý câu: “*Hít vô, tôi biết tôi hít vô; thở ra, tôi biết tôi thở ra*”. Tác ý xong liền hít vô, thở ra 5 hơi thở (hít thở bình thường). Khi hít thở 5 hơi thở xong liền tác ý: “*Đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành*”. Tác ý xong lại bước đi kinh hành như trước. Đi kinh hành 20 bước cộng năm hơi thở suốt thời gian 30 phút rồi xả nghỉ, đó là tu tập Chánh Niệm Tĩnh Giác giai đoạn thứ hai.



GIAI ĐOẠN THỨ BA:

Đi kinh hành như giai đoạn thứ nhất, nhưng đi đúng 20 bước thì đứng lại, rồi ngồi xuống theo kiểu bán già hoặc kiết già, giữ lưng thẳng, mắt nhìn phía chóp mũi, tác ý: “*Hít vô, tôi biết tôi hít vô; thở ra, tôi biết tôi thở ra*”. Tác ý xong liền hít vô, thở ra 5 hơi thở (hít thở (193) bình thường). Khi hít thở 5 hơi thở xong thì đứng dậy, rồi tác ý: “*Đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành*”. Tác ý xong lại bước đi kinh hành như trước. Đi kinh hành 20 bước cộng thêm tư thế ngồi hít thở 5 hơi thở, tu tập như vậy suốt thời gian 30 phút rồi xả nghỉ, đó là tu tập Chánh Niệm Tĩnh Giác giai đoạn thứ ba.



GIAI ĐOẠN THỨ TƯ: Đi kinh hành theo pháp môn “Thân Hành Niệm”. Pháp môn Thân Hành Niệm là một phương pháp tu tập Tĩnh thức thứ tư. Phương pháp này tu tập theo lệnh truyền của pháp môn Như Lý Tác Ý.

Đây là một mẫu truyền lệnh của pháp môn Thân Hành Niệm:

(Quý Phật tử lưu ý: Tác ý thông thả, rõ ràng từng chữ; tác ý truyền lệnh xong, rồi thân mới thực hiện hành động theo)

- Tay trái để sau lưng!
- Tay phải để lên tay trái!
- Chân trái (chuẩn bị) bước!

- Dỡ gót lên!
- Dỡ chân lên!
- Đưa chân tới!
- Hạ chân xuống!
- Hạ gót xuống!
- Chân phải (chuẩn bị) bước!
- Dỡ gót lên!
- Dỡ chân lên!
- Đưa chân tới!
- Hạ chân xuống!
- Hạ gót xuống!

Đến bước thứ 20 thì thêm hành động “Kéo chân về!”, trước hành động “Hạ chân xuống!”, để hai bàn chân hạ xuống đứng ngang bằng nhau.

Khi đứng lại xong, thì tiếp tục TRUYỀN LỆNH CÁCH THỨC NGỒI:

- Tay phải buông thẳng xuống!
- Tay trái buông thẳng xuống!
- Tay trái đưa lên trước ngang mặt!
- Tay phải đưa lên trước ngang mặt!
- Hai chân co gối (xõm) xuống!
- Tay trái chống đất sau lưng!
- Tay phải chống đất sau lưng!
- (Hạ thân) gối bệt xuống!
- Chân trái duỗi ra!
- Chân phải duỗi ra!
- Chân trái co lại xếp bằng! (kiểu bán già)
- Chân phải co lại gác lên chân trái!
- Tay phải đặt lên giữa hai bàn chân!
- Tay trái đặt lên tay phải!
- Lưng thẳng lên!
- Hít thở (năm hơi)!

Hít thở bình thường, khi hít vô, thở ra 5 hơi thở xong, thì tiếp tục TRUYỀN LỆNH CÁCH THỨC ĐỨNG LÊN:

- Tay trái chống đất sát lưng!
- Tay phải chống đất sát lưng!
- Chân phải duỗi ra!
- Chân trái duỗi ra!
- Chân phải co gối lại!

- Chân trái co gối lại!
- Hai tay chống gối (xõm) lên!
- Tay trái đưa ra trước ngang mặt!(Hoặc: Tay trái chống gối trái)
- Tay phải đưa ra trước ngang mặt!(Hoặc: Tay phải chống gối phải)
- Hai chân đứng lên!
- Tay trái hạ xuống!
- Tay phải hạ xuống!

Khi đứng lên xong, quý Phật tử tiếp tục đi 20 bước vòng thứ 2... và cứ tu tập như vậy cho đến 30 phút thì xả nghỉ.

Pháp môn Thân Hành Niệm là giai đoạn tu tập Tỉnh thức thứ tư, có công năng tỉnh thức rất cao, phá hôn trầm, thù miên vô ký rất tuyệt vời. Pháp môn này đối với quý Phật tử còn nhiều gia duyên, tâm lý dục, lý ác chưa tròn đủ thì không nên tu tập nhiều, vì tu tập nhiều sẽ rơi vào các loại tướng thì rất nguy hiểm, sẽ rối loạn thần kinh, thành tẩu hỏa nhập ma, đó là một loại bệnh điên. Xin quý Phật tử lưu ý: *“Chỉ tu tập 30 phút mà thôi!”*. (197)



CĂN BẢN KHI ĐI KINH HÀNH

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Đi kinh hành để chánh niệm tỉnh giác thì mới đầu đừng nhìn xuống chân, vì nhìn xuống chân như vậy sức gom tâm mạnh quá, tập trung quá, mặc dù biết rằng cái biết bước chân đi rất rõ, bởi vì mắt ta nhìn ở đâu thì ý tập trung ở đó. Mới tập luyện thì chỉ nên tập để biết bước đi.

Nếu đếm trước khi bước đi thì số đếm đó là một lệnh. Khi ra lệnh để bước thì sức tỉnh giác cao hơn đếm sau bước đi. Tác ý: *“Tôi đi, tôi biết tôi đi”*, rồi ra lệnh: *“Bước!”*. Ra lệnh rồi mới bắt đầu đi sau lệnh đó. Mắt thì nhìn tới trước độ 2 hay 3 mét, nhưng ý thì lắng nghe bước đi của mình. Nên nhớ ý lắng nghe bước đi, còn con mắt thì hãy nhìn ra xa để thư giãn bớt sự tập trung, nhờ thế sẽ thấy thoải mái dễ chịu nhưng ý không rời biết bước chân. Nếu gom mắt, tai, thân, ý vào bước đi thì ức chế quá.

Đi kinh hành thì cần phải nhiếp phục tâm và an trú tâm được xong quý vị đi mới không bị hao năng lượng. Nếu chưa nhiếp phục tâm và an trú tâm thì bị hao năng lượng, vì thế lúc đầu mới tập quý vị bị hao năng lượng nên cần phải ngủ để bù đắp. Khi nhiếp phục và an trú tâm được rồi thì bắt đầu từ đó sự tập luyện sẽ phát sinh ra năng lượng cho quý vị. Lúc đó nó sẽ tự động làm giảm giờ ngủ, tăng giờ tập luyện lên, quý vị sẽ đạt được kết quả vững vàng, sung mãn và

thâm sâu trong các pháp, và sức tĩnh giác tăng cao.

Không phải là khi đạt được không niệm khởi trong 20 bước, hay trong 10 bước, và tất cả mỗi 20 bước đều không niệm khởi thì tăng số đếm bước lên. Không phải vậy. Vẫn giữ số 20 bước, và tập luyện làm sao để tâm được an trú trong số bước đó, khoan tăng số bước lên. Nếu tăng số đếm bước lên thì quý vị bị hao năng lượng nhiều hơn nữa, như vậy quý vị sẽ bị hôn trầm, thùy miên, không tập luyện được.

Tập luyện cho đến khi chỉ cần bước vài bước là quý vị đã an trú được, có sự an lạc trong bước đi, trong thân tâm, nên không bị hao năng lượng. Sự an trú sẽ từ từ tăng từ thấp lên cao, càng ngày càng mạnh rõ ràng và mau đạt được. Phải hoàn toàn chủ động cho được, muốn nhiếp là nhiếp được. Tập luyện 20 bước, chứ càng tập luyện quý vị càng khỏe.

Pháp Phật tập luyện đúng rồi thì năng lượng ngày càng được sung mãn; xả tập luyện ra thấy trong người khỏe khoắn thích thú, trong khi tập luyện thì được an vui, an lạc. Căn bản là ngay từ đầu tập luyện ta phải biết cách chế ngự cho đúng, đừng rơi vào ức chế mà cho là chế ngự. Thường sáu thức: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý bị ức chế thì tướng thức mới hoạt động. Sự ức chế là nguyên do, là động lực làm tướng thức hoạt động.

Quý vị đừng đi nhanh, mà phải đi chậm, nhắc từng bước đi của chân: *“Trái bước!”*, *“Mặt bước!”*, rồi dõ chân đi và lưu ý từng bước. Quý vị tập luyện như vậy thì năng lực rất cao. Cái ý biết điều khiển tổng thể bước đi. Các động tác đi có sự điều khiển của ý. Ý phải tác động hành động đi, nên nó phải đi trước hành động thân.

Đếm số bước là để làm sao trong số bước đó ý phải điều khiển thân để không còn vọng tưởng xen vô. Tập luyện như vậy thì chất lượng rất cao. Nếu trong 20 bước mà vọng tưởng vẫn còn thì quý vị lùi lại 15 bước; 15 bước vọng tưởng vẫn còn thì lùi lại 10 bước hay 5 bước đi. Như vậy mới là tập luyện kĩ.

(còn tiếp)

Tác giả: **Trưởng Lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ - Nhà xuất bản Tôn giáo