

Hướng Dẫn

Thực Hành Tu Tập

Nguyên Bản – 1991
Viết lại tại Utah

Cấp cứu?
Không! Còn hơn như thế nữa:
GIẢI THOÁT!

**Phật nói: Này Ananda, anh hãy tránh qua một bên, Chư Thiên không thấy được tôi!
Ananda, không hiểu ý, đã tránh qua một bên (y như Anh và tôi) thật đau đầu.**

Ý Phật muốn là: Ananda hãy tránh cái bản ngã chứ không phải là cái thể xác, y như Anh và tôi, nếu chúng ta được điểm phúc ở vào thời điểm đó.

Tất nhiên, chúng ta sẽ tiếp tục hiểu sai ý của Phật cho tới khi chúng ta hoàn toàn được giải thoát... Xin thân tặng tập tin nhỏ này cho những ai đã từng khổ sở với sự hiểu lầm của mình.

Đây là những vấn đề căn bản, để làm sống dậy những đóa hoa chết được trình bày rải rác trong những tài liệu về **thực hành tu tập** vô cùng hiếm hoi của Phật Giáo.

Chúng ta thông qua cách đọc tài liệu này và để ý vào một số thái độ tu tập của tu sĩ. Trước hết: Phương pháp tu hành của Phật giáo chỉ hiệu lực đối với những ai có ý muốn giải thoát và nhất là có hiếu với cha mẹ...

1. Đọc chậm rãi đừng nhảy đoạn, vừa đọc vừa hình dung coi nó ra sao.
2. Cố gắng thâm nhập vào cách hành văn lung củng này.
3. Đọc nguyên cả tài liệu để có khái niệm tổng quát về con đường tu tập.
4. Chân lý, không phải là sự thật: Nên chỉ có một.
5. Và dĩ nhiên không có chân lý của Tiểu thừa và Đại thừa.
6. Thấy cho kỹ, hỏi cho kỹ, nghe cho kỹ, đọc cho kỹ, rồi hẵng làm cho kỹ
7. Đừng bao giờ phiêu lưu vào thế giới vô hình mà không hộ thân.
8. Đừng nên sửa đổi công thức trong lúc công phu: Vì chả đi tới đâu hết.
9. Tâm không cầu giải thoát: không có đạo giải thoát, dù có tu đạo Phật.
10. Nếu muốn xuất hồn, thì hãy xuất hồn bằng luồng Bhavanga (Tứ thiên).

Vd: Quán một màn TV: tác ý tên cung trời và tác ý muốn vào đó...

11. Thập phương chư Phật không chấp nhận bất cứ sự tình cờ ngẫu nhiên nào.

12. Pháp mà vượt quá phạm phu tâm: sẽ bị khùng (vì quá tải).

Vd: Biết hết lý giải thoát, rồi đem áp dụng với phạm tâm: Rất nguy hiểm.

Huệ mà không định thì điên... Định mà không huệ thì tà...

13. Nếu bị nghiệp nhẹ, niệm: Nhân lành thì quả phải lành! Rồi tu tiếp...

14. Bị nặng: Bám chết công phu, rồi niệm:

Thân tứ đại coi như bỏ, cầu chánh đạo (theo kiểu ông Phật) cho đời sau...

15. Nếu bị lùi: Sám hối, làm việc thiện, bình tĩnh tu tiếp, niệm liên tục...

16. Đừng dùng những lý thuyết không đầy đủ: Chỉ hại thêm thôi!

17. Mật Tông trình bày những việc tuần tự nên làm để vận hành: Đàn Pháp

18. Tịnh độ trình bày diễn tiến niềm tin từ thấp lên cao...

19. Xả thiền: Nếu nằm làm như vừa ngủ dậy. Nên xả chậm, từng cấp một.

Nếu ngồi kiết già: Tất cả những động tác phải làm chậm chậm và liên tục :

a- Quay đầu sang trái: Thở ra. Trở về lúc đầu: Hít vô.

b- Lập lại nhưng lần này về phía phải: (một chu kỳ)

c- Lập lại ba (03) chu kỳ.

d- Xoay vai từ thấp lên cao. Vai lên cao: hít vào, Vai thấp: thở ra.

e- Lập lại ba (03) chu kỳ.

f- Quay lưng: Như quay đầu: ba (03) chu kỳ.

g- Xả ấn (nếu có dùng), đem ấn đựng đầu rồi mới xả. Xin cẩn thận.

h- Rẩy hai cánh tay: Như sự đẩy dụa của con cá khi bị câu lên.

i- Từ từ bung hai chân ra, hai tay chịu xuống nền, nâng hai chân lên, và rẩy chân như đã làm ở phần trên (h).

j- Ngồi lại như lúc đầu công phu, nhóm người như muốn nhảy lên.

k- Vừa nhóm vừa hô: Huh... (ứng với một lần nhóm).

l- Nhóm người ba bốn lần gì cũng được.

m- Hoi từ bụng thóp vào tạo thành tiếng: Huh (nhỏ nhỏ thôi)

Xả thiền đúng: Sẽ tẩy được độc tố trong ta giúp cho lần sau tu tốt hơn.

Công phu xong nhớ hồi hướng (đọc bài Hồi hướng hay kinh Đại thừa).

Đôi khi phải hộ thân lại, rồi mới sinh hoạt bình thường...

***Đừng có bao giờ nhầm lẫn giữa tâm lành và tâm không.
Tâm không còn gọi là bình thường tâm***

Tâm lành là sự yên tĩnh tâm lý của tu sĩ đã tu lâu rồi, trong khi vô sự (com no, áo ấm, vợ đẹp, con ngoan...). Ở trạng thái này có những cấp độ sâu dày như sau:

a) Có một sự dừng dung đối với mọi vấn đề trên đời, có khi có cảm giác như mình từ đâu tới chớ không phải ở đây, hay chẳng có một ước muốn gì cả.

b) Cao hơn một chút nữa, tu sĩ hay có linh tính: có một vấn đề gì đó sắp xảy ra mà thực sự không biết nó xảy ra cái gì. Như trường hợp của Yogananda trong quyển “Xứ Phật huyền bí”, lúc ông ấy cảm không cho mấy đứa trẻ xuống tắm ở một cái hồ.

Tâm không là một trạng thái thanh tịnh hơn tâm lành rất nhiều... rất nhiều... Đến độ chỉ cần hỏi một vấn đề là họ trả lời được ngay không thông qua bất kỳ một trạng thái trung gian nào cả như: Nhập chánh định, vào đàn pháp, thần giao cách cảm...

Trạng thái này chỉ có một vài người đã đắc được Jnāna-paramita...

Và xin nhớ rằng: Họ làm được, mình làm được!

Xin tặng tập tin nhỏ này cho những ai thích thực hành chánh pháp.

Tp. HCM, lúc 1:30:00 ngày thứ hai 1/7/1991

Thăng ngong

TINH ĐỘ

(Dành cho những ai bị nghiệp sát, nghiệp tham ái nhiều, nhưng một lòng thích tu hành và tin vào mười hai đại nguyện của Phật A-di-đà ở Tây Phương cực lạc, ý thức rằng đời thì mình chẳng được gì, còn đối với đạo mình chẳng có ký lô nào cả. Nhưng trên hết, mình có một niềm tin tuyệt đối vào ngài A-Di-Đà).

1. Tâm niệm A-di-đà-Phật với tầng số cao, mạnh, vang ra xa nhất và đầy mạnh niệm đó ra xa ngang với tầm nhìn của mình,
2. Quán một cục đỏ nhỏ như đóm nhang cho tới khi nó xuất hiện đàng trước tầm nhìn.
3. Sau khi nó xuất hiện ra cho thật rõ (như thật) với một màu đỏ rực.
4. Quán một chữ HRIH (hỏi người biết chữ cổ phạn viết lại dùm) hay lấy chữ giữa trên bìa “Đại thừa trang nghiêm bảo vương kinh” của Thích Viên Đức. Chữ HRIH xuất hiện trong một mặt trời nhỏ bằng móng tay cái của mình.



5. Giữ hình đó cho lâu, và làm cho rõ lên. Khi chữ đó đã rõ, thì thấy mình phải hơi ngược lên để nhìn chữ đó: Y như mình đang ngồi dưới chữ đó vậy (vấn đề trên chỉ còn thời gian thôi, đừng nôn nóng, nên giữ tín tâm thanh tịnh).
6. Tâm đọc câu: Nguyện xin thể hiện. Nó sẽ hiện ra một cái gì đó.
7. Nhớ tìm người giỏi hơn mình để kiểm tra hình ảnh đó có đúng không?
8. Hình ảnh xuất hiện ở đây không được tính ở mức độ tịnh mà nó chỉ là kết quả của niềm tin thôi.
9. Niệm cho tới lúc hết niệm nổi mà hình ảnh vẫn xuất hiện đó mới thật là niệm: Vô niệm.

Om. Amitabha hrih svaha. (Dành cho người để được vãng sanh).

Om. krêkara krêkara hrih hrih hrih svaha. (Để vãng sanh cho súc vật).

Hrìh chữ đỏ, viền đỏ, nền vàng
Tất cả đều phát hào quang.
TP.HCM, viết xong ngày 26-9-1991 lúc 12:06 phút.

NHU' LAI THIÊN: *Thiền tiểu thừa*

(Dành cho những người có một tinh thần khoa học cao không tin vào những điều huyền bí viển vông, vốn là một người rất nhân hậu và có rất nhiều phước báu điển hình: Họ kiếm tiền rất dễ mà không cần lừa dối ai chỉ dựa vào sự nhân hậu của họ mà thôi).

Vì tự mình đi tìm chân lý nên họ thường gặp rất nhiều trở ngại và phản ứng phụ khi tu tập. Vì quá tự tin, họ sẽ bị thế giới vô hình lừa dối họ bằng cách cầm chân họ lại, không cho họ tiến tu mà họ không hề hay biết! Như:

- Tạo những linh ảnh rất đẹp để họ ngắm nhìn mà quên mục đích chính của mình là tu giải thoát
- Báo mộng và nhất là dùng giấc mộng để lung lạc niềm tin của họ
- Tạo những sự việc gần đúng với luận đoán của họ để họ tăng bản ngã lên và quên mục đích chính là giải thoát
- Tập hợp những người lạ lại rồi tuyên xưng họ là Thầy này Thánh kia.

Họ rất lanh lợi trong đời sống hằng ngày nhưng lại rất ngây thơ trong đời sống tu hành. Thật ra chúng ta nên làm ngược lại thì đúng hơn.

Vì kết quả của việc tu tập một cách sai lầm chỉ xảy ra cho họ sau một thời gian rất lâu (từ 6 tới 12 năm): Nên họ không cách gì mà biết được. Quả thật là phức tạp.

THIÊN TÂM.

Trong thiền tông, thường nói đến một trạng thái tâm lý được gọi là tâm thiền. Có nghĩa là một sự thanh thoi nào đó của tâm lý, hay một trạng thái không nào đó. Sự việc này thường dẫn đến những hiểu lầm rất tai hại, vì nó sẽ đưa chúng ta và có thể biến chúng ta thành những người: khùng, điên, mad... (Mà những người nhẹ dạ có thể tưởng lầm đó là những vị đã đắc đạo).

Để tránh tình trạng trên, chúng ta nên đọc những tài liệu sau:

- 1- Đức Phật và Phật Pháp của Narāda
- 2- Trung bộ kinh (tập ba) của Thích Minh Châu.

Trong những tài liệu trên, còn thiếu rất nhiều những kỹ thuật về thực hành. Để bổ túc vào khoảng đó, tài liệu này chỉ bàn về thực hành, và những phản ứng phụ có thể xảy ra cho chúng ta trong lúc công phu.

QUAN NIỆM CƠ BẢN CỦA ĐẠO PHẬT.

- 1- Con người không có linh hồn và tư tưởng.
- 2- Không một cảnh giới nào làm ta phải khiếp sợ và khuất phục cả.
- 3- Cố gắng giữ giới luật theo sức chịu đựng của mình.
- 4- Không được nóng vội, đốt giai đoạn trong lúc công phu.
- 5- Nên tìm người giỏi hơn mình để đàm luận hữu ích.

Định nghĩa cơ bản

1- Cận định : Là những phản ứng, cảm giác, hình ảnh xảy ra bất chợt không báo trước trong lúc đang hay sau khi công phu.

- 1.1 Phản ứng: Những cử động bất chợt, không có nguyên nhân trên thân
- 1.2 Cảm giác: trên thân (nóng, ngứa, nhột, nghiêng, nổi, lắc, rần, loé sáng).
- 1.3 Hình ảnh: Những linh ảnh hiện ra trước hay sau khi nhập chánh định.

2- Tà định: Tất cả những cách thức công phu dựa vào ngũ quan để tập trung tư tưởng.

Ví dụ: Thôi miên: nhìn vào nhang, hay vào mặt trời; niệm sáu chữ A-di-đà chạy lòng vòng trên cơ thể: tập trung tư tưởng đằng sau ót, hay có cảm giác nặng nặng, châm chích đằng sau ót hay trên bả vai...

3- Chánh định: là an trú và làm cho đề mục xuất hiện như thật đằng trước mặt bằng sự tập trung tư tưởng (có bốn mức độ sâu dày riêng biệt từ Sơ tới Tứ thiền).

Ví dụ: Tu sĩ nhắm mắt lại, và tập trung tư tưởng về một ngọn lửa, lửa xuất hiện đằng trước mặt mình rõ ràng như thật (nên nhớ là chỉ có một ngọn lửa thôi, chớ không có đèn đuốc gì ở dưới đó cả!).

Một Mẫu Để Vào Công Phu.

Môi trường công phu nên yên tĩnh, an toàn, ban đêm là tốt nhất.
Chọn tư thế thích hợp (ngồi hay nằm) thư giãn, điều hòa hơi thở.

1- Cách thức điều thân: Tư thế thiền.

Chú ý: Để nguyên cả cái lưỡi tiếp xúc với hàm ếch.

Định nghĩa: là một tư thế đơn giản, thẳng bằng, an toàn, ít bị mỏi.

Phân loại : Có hai tư thế thường dùng: Ngồi và nằm

1.2 **Ngồi:** Ngồi ở đâu, như thế nào cũng được, miễn an toàn thôi. Nếu thích ngồi bán già thì nên theo cách trình bày trong các sách Hatha yoga (nhớ để bàn chân phải trên bàn chân trái). Nếu chọn tư thế ngồi trên ghế thì nhớ để hai gót chân chạm nhẹ nhau như đang kẹp một tờ giấy.

1.3 **Nằm:** Nằm ở đâu cũng được, miễn an toàn thôi.

1.4 **Phương hướng:** Có những người không hề bị dị ứng với bất kỳ phương hướng nào. Tất nhiên là họ ngồi quay mặt về hướng nào cũng được hết. Đối với những ai bị dị ứng thì có bốn cảm giác chính sau:

- Cảm giác không đã, hay không an toàn khi quay mặt về hướng đó.
- Khi công phu bị vặn cổ một cách đột ngột về một hướng khác.
- Cảm giác như bị nghiêng, mà thật ra mình đang ngồi rất thẳng.
- Cảm giác lắc lư nhẹ nhàng, ngay cả lúc nằm cũng vậy.

1.5 Giải quyết: Cứ xoay từ từ cả thân hình qua hướng khác (nhớ xoay theo chiều kim đồng hồ).

Ví dụ: Lần này ngồi về hướng Bắc thì lần sau sẽ quay về hướng Đông-Bắc. Nếu không được thì lần sau ta lại xoay qua hướng Đông...

2- Thư giãn

Định nghĩa: Là không gồng bất kỳ bắp thịt nào không cần thiết trong lúc công phu, vẫn giữ hàm răng khít, và cả cái lưỡi tiếp xúc với hàm ếch (nóc vòm)

Mục đích: Tránh vọng niệm thường xuất hiện lúc mới vào công phu.

Thả tất cả các bắp thịt: Từ đầu ngón chân, qua các khớp, lên đến đầu. Nếu trong lúc buông thả mà có chỗ nào bị trở ngại thì: gồng nó lên rồi thả đột ngột như một sợi dây đang căng mà bị cắt đứt đột ngột. Điều thân cho thật sâu rồi mới tiếp tục thực hành...

3- Điều tức: điều hòa hơi thở

Định nghĩa: Là sự chú ý vào sự ra vô của hơi thở, dựa vào đó, cơ thể có thể thư giãn được dễ dàng hơn, nên nhớ phương pháp này chỉ đưa tu sĩ đến cận định mà thôi. Tuy rằng có rất nhiều tài liệu hứa hẹn rằng có thể đến Niết bàn được.

3.1 Sự phân bố khí lực:

- Khi hít vào: khí lực bị chặn đứng
- Khi thở ra: khí lực được lưu thông.

Vì thế: Nên thư giãn các bắp thịt vào lúc thở ra (thở ra dài hơn hít vào)

3.2 Mục đích chuyển tiếp tình trạng cận định sang chánh định:

Từ cận định qua chánh định là qua hai trạng thái tâm lý rất khác nhau.

- Ở cận định: Tham dục còn rất nhiều (không thể hết được).

- Ở chánh định: Tham dục càng mất đi (tuỳ theo cao độ nhập định).

Cho nên khi ta di chuyển từ cận định sang chánh định, ta sẽ không khỏi bị đảo lộn tâm lý. Như chúng ta sẽ thấy sau này: **BẤT CỨ SỰ DAO ĐỘNG TÂM LÝ NÀO ĐỀU DẪN ĐẾN VẤN ĐỀ: TUỐT ĐỊNH** (Sự dao động này do: mưa, bão, sấm, tiếp xúc với người ác, nói chuyện quá nhiều...)

3.3 Khí hoá hơi thở

với hai ngõ vào (mũi, miệng) và hai chỗ chứa (phổi, bụng) ta có ngay sự phân bố âm (-) dương (+) như sau:

Ngõ vào: Mũi (+) và Miệng (-)

Chỗ chứa: Phổi (+) và Bụng (-)

Chúng ta thấy: Nếu ta điều hòa hơi thở mà dùng Mũi (+) và Phổi (+) có nghĩa là (+,+). Kết quả là ta sẽ bị: Nóng tính, hồi hộp, dễ kích động, khó thư giãn...

Nếu khi thở có sự phối hợp Miệng (-) và Bụng (-) là một hơi thở thuần âm (-,-): Ta sẽ bị chết vì kiệt dương, yếu xìu, bệnh nặng...

Vì vậy: Ta nên dùng Mũi (+) và Bụng (-): âm dương điều hòa: (+,-). Vốn là hơi thở của trẻ thơ!

3.4 Giải quyết:

Chú ý thổi ra nhiều hơn là hít vào (thở dài ra nhưng đừng quá mức). Cố gắng tưởng tượng ra những con số của đồng hồ điện tử từ 1 đến 12 ứng với từng hơi thở ra, vào. Nên nhớ rằng cứ một lần hít vào, thở ra là một con số lại hiện ra càng lúc càng rõ trên một màn TV nhỏ.

Ví dụ: Nhắm mắt lại, khởi sự bằng hít vào, khi thở ra lại tưởng tượng:

- Con số xuất hiện (mờ mờ) ngay đằng trước mặt, trong một khung hình nhỏ
- Cứ mỗi lần thở ra lại tác ý cho linh ảnh rõ hơn lên (và có màu vàng).
- Lập lại ba (03) chu kỳ: mỗi chu kỳ là 12 con số hay trong 12 hơi thở.
- Chú ý đến việc tác ý vô những con số để làm cho nó rõ hơn.
- Nên chú ý đến sự thư giãn cơ thể và điều hòa hơi thở... Rồi sẽ quen.

4- Sửa quần áo đừng bị cản.

5- Đối với tu sĩ đã giỏi (Tứ thiên) nên vừa đọc vừa quán một màn TV trong đó có cả xóm mình đang ở và căn nhà của mình rõ ràng. Và sau đó thâm hình căn nhà của mình lại cho thật rõ. Trong căn nhà có tu sĩ đang ngồi (nằm) đứng vào nơi mình đang tu.

Đọc trong tâm: “Hôm nay tại đạo tràng (số nhà..., đường...). Con (đệ tử) tên..., pháp danh..., tu pháp:... (Tịnh độ? Hay: Quán đê mục gì? Hay: Vào đàn pháp nào?). Nguyện xin chư vị hộ đạo tràng, hộ gia đình, hộ tiền, hộ cửa: Hộ trì cho... công phu được tinh tấn. Nguyện xin chư vị phước đức tròn đầy, tuổi thọ tăng trưởng. Cùng với... tu hành đến bực Chánh đẳng chánh giác.”

6- Vào công thức hộ thân: Giúp cho ta thực hiện công phu được an toàn hơn. Khi hộ thân kỹ lưỡng những luân xa sẽ được khép chặt lại và tránh được tình trạng xuất hồn mà không tự chủ được (rất thường xảy ra ở tam thiên)... Nếu trước khi nhập định mà thấy: Con mắt trái, hoa rơi, người đứng lúc nhúc, nhiều người lúc nhúc nhưng không có ngòi trên hoa sen, nghe tiếng nói bên tai, tức ngực, ngửi được mùi thơm, hôi... Ngưng ngay hộ thân lại cho kỹ nếu không sẽ bị cảnh giới chi phối... rất nguy hiểm!

Đối với nữ giới: Đọc câu: Om, krô-đa-na hùm jah (07 lần) đọc với tầng số cao. Vừa đọc vừa nhìn vào cơ quan sinh dục để tẩy uế và tránh cảnh giới chi phối trong khi công phu. Rồi lại tiếp tục hộ thân theo cách của nam giới... (tu sĩ tu Tịnh độ khởi cần đọc phần hộ thân mà lại vào ngay công phu).

Đối với nam giới : Dùng “Nhất tự chú vương của Đại trí Văn-thù-sư-lợi Bồ-tát”: **Om, triym** (đọc: Om, tri-dim) hay: Om, cilihyam (đọc: Om, xi-li-hi-dam). Đọc trong tâm với tầng số cao nhất. Sau đó xuống tầng số trầm nhất để đọc lời nguyện...

Đọc lời nguyện:

- Nguyện đại trí văn thù sư lợi bồ tát hộ trì cho con trong buổi công phu hôm nay được yên ổn và bình an.
- Nguyện xin các chúng hữu tình cùng tu hành với con đều được bình an.
- Nguyện xin các chư vị: Hộ pháp, hộ đạo tràng đầy lui tất cả các ác đạo ác tâm, ác nghiệp ra khỏi chốn đạo tràng (chỗ tu hành).
- Nguyện xin các chư vị thanh tịnh..., đại thanh tịnh...

Bắt ấn: Thường, nên tìm tu sĩ tu đắc pháp Mật-tông để truyền ấn thì ấn pháp có tác dụng mạnh hơn. Nếu không có duyên thì tự phát bi nguyện rồi tự tập bắt ấn lấy. Đọc cho kỹ đoạn văn sau, rồi cố hình dung xem nó ra làm sao, rồi bắt ấn theo lời chỉ dẫn.

Thực hiện: Hai tay chấp ngay trước ngực, co đầu ngón trở trái và chạm nhẹ đầu ngón trở trái vào giữa khe của hai ngón trở và giữa của bàn tay phải, co ngón trở phải song song với ngón trở trái. Chú ý: mép trong của ngón trở phải chạm nhẹ với mép ngoài của ngón trở trái. Hai ngón cái để song song khít lại nhau và chạm nhẹ mép ngoài của ngón trở phải.

Khi bắt bất cứ ấn pháp nào, chúng ta nên bắt với sự thư giãn vừa phải của tất cả các cơ bắp của bàn tay... (xin cố gắng hiểu cho kỹ).



Hộ thân: Chạm nhẹ ấn vào sáu (06) chỗ sau: Vừa chạm, vừa đọc trong tâm, câu chú với tầng số cao.

- a- Giữa thóp: (huyệt Thần đình, trong các sách châm cứu có nói tới).
- b- Giữa trán: (huyệt Ấn đường).
- c- Giữa chỗ lõm ngực phải: (huyệt Vân môn).
- d- Giữa chỗ lõm ngực trái: (huyệt Vân môn).
- e- Giữa ngực: (huyệt Chiên trung).
- f- Giữa miệng.

Xả ấn: Đem ấn đựng da đầu rồi mới xả.

Chú ý: Hộ thân trên chỉ tác dụng lên hệ thần kinh. Ứng với tình trạng tu cao cấp (từ tam thiên trở lên), tu sĩ phải quán một hột vẹt đứng (hai đầu to bằng nhau) màu vàng trong đó có một người ngồi bắt ấn hộ thân và quán cho họ thực hiện lại những động tác hộ thân vừa nêu trên. Hộ thân này rất tốt với hào quang của tu sĩ. Nên nhớ cho kỹ rằng : Mỗi lần đọc một câu chú để hộ thân, hột vẹt lại loé hào quang. Căn cứ vào mức độ loé sáng đó, tu sĩ sẽ biết được độ vững chắc của sự hộ thân.

CÁCH TỰ CHỌN MỘT ĐỀ MỤC ĐỂ BƯỚC VÀO CÔNG PHU.

1. Dựa vào đặc tính âm dương của tứ đại:

Với mức độ âm dương thấp tới cao của tứ đại được dự kiến như sau: Đất < nước < lửa < gió.

1.1- Đề mục đất: Giúp ta nhập vào Sơ thiên

Nặn một cục đất có đường kính: 05 cm hay 02” sơn lên đó một màu hồng.

1.3- Đề mục nước: Giúp ta nhập vào Nhị thiên.

Lấy một ly nước, dùng bề mặt của nước để làm đề mục.

1.4- Đề mục lửa: Giúp ta nhập vào Tam thiên.

Lấy hình ảnh của một ngọn lửa nhỏ như móng tay út (lửa quẹt ga).

1.5- Đề mục gió: Giúp ta nhập vào Tứ thiên.

Lấy hình ảnh của một cửa sổ (chính diện hay tả diện), trên đó có một màn mỏng bị gió thổi và đang phát phơ nhẹ nhàng.

2. Dựa vào tính tình của tu sĩ.

2.1- Nóng tính: (nhậy bén, lanh lợi, nhạy cảm...)

Lấy đề mục nước, hay một hòn bi xanh lơ đường kính 03cm.

2.2- Ủ lì: (chậm chạp, lờ mờ, ít nhạy cảm...): lửa

Trong Đại-thủ-ấn hai tổ Tilopa và Naropa đã dùng cách trên (2) để chọn đề mục.

THỰC HIỆN CHÁNH ĐỊNH TRÊN MỘT ĐỀ MỤC: LỬA

Trước hết chúng ta phải hiểu tại sao chúng ta phải thực hiện chánh định.

Trong những tài liệu về vũ trụ quan ở Phật giáo có nói tới rất nhiều thế giới trong một không gian rộng lớn được gọi là : Tam-thiên-đại-thiên-thế-giới. Vùng không gian này được chia ra làm ba (3) vùng nhỏ hơn, dựa vào những đặc tính chung của từng vùng. Ba vùng đó có tên như sau:

- **Dục giới** bao gồm từ: Tha-hoá-tự-tại đến A-tỳ địa-ngục. Ở đây lúc nào cũng có sự hiện diện của hai giống đực và giống cái. Hành động của chúng ta là ăn uống và giao dâm. Tuổi thọ kể từ con người trở xuống đều không bằng nhau.

Những loại trên con người đều có cùng một tuổi thọ nếu ở trên cùng một cung trời.

(khi tu sĩ nằm mơ thấy con trai, con gái thì tâm còn tham dục).

- **Sắc giới**: (gồm chư thiên từ Sơ-thiên đến Tứ-thiên). Ở đây: Không còn hai giống đực và cái. Không có vấn đề giao dâm và ăn uống. Thức ăn của họ chính là linh ảnh của họ tạo ra trong con thiên định. Tuổi thọ họ rất giống nhau trên cùng một cung trời.

- **Vô-sắc-giới** (gồm những chư thiên từ Không-vô-biên-xứ tới Phi-phi-tướng-xứ). Ở đây, không còn hình tướng của bất kỳ cái gì nữa. Chỉ gồm toàn là tư tưởng. Tuổi thọ họ rất giống nhau trên cùng một cung trời.

Chúng ta cũng lại biết rằng ở Dục-giới trạng thái “tư duy đứng đầu”. Có nghĩa là ở đây: Hiện tượng này kế tiếp hay đằng sau hiện tượng kia. Khi ta thấy hiện tượng này thì không thể thấy hiện tượng đứng liền sau đó được.

Ngược lại, ở Sắc-giới: Trạng thái “định lại đứng đầu”. Có nghĩa là, ở đây, hiện tượng này lại ở kế bên hiện tượng kia, tương tự như vậy ở Vô-sắc. Ở đây, khi ta thấy hiện tượng này, thì ta thấy rất rõ hiện tượng đứng liền sau đó.

Vậy, lợi điểm của vấn đề nhập chánh định là: Ta có thể biết ngay lập tức bất cứ vấn đề gì! Vì hai hiện tượng, nhờ tác dụng của chánh định, đã đứng kề bên nhau.

Đó là lợi điểm để áp dụng nó vào đời sống hàng ngày...

Ví dụ: Thực hiện chánh định nơi luân xa ở yết hầu tu sĩ sẽ không đói và khát.

- Thực hiện chánh định nơi điệu bộ và hình tướng: Tu sĩ sẽ biết được tâm lý.

- Thực hiện chánh định nơi điệu bộ và ký hiệu: Tu sĩ sẽ biết được ngôn ngữ.

Ở đây, chúng ta chỉ bàn tới việc sử dụng nó vào việc Giải thoát mà thôi.

CẤU TRÚC VÀ SỰ HÌNH THÀNH MỘT TƯ TƯỞNG.

Trước khi vô vấn đề “thực hiện chánh định trên một đề mục”, chúng ta nên biết sơ qua về: Cấu trúc, sự vận hành, và sự tạo nghiệp của một tư tưởng. Vấn đề này có trình bày rất kỹ trong luận “Vi diệu pháp” hay “Tối thắng tập yếu luận” của HT Thích-Minh-Châu (02 tập)

Chúng ta để ý đến sự việc xảy ra như sau: (xin đọc chậm rãi và kỹ)

Tiếng “cạch” do chùm chìa khoá rơi trên mặt bàn.

Khi đem phân tích theo “Vi diệu pháp” ta có kết quả sau:

Sau khi ta nhận thức được sự việc vừa xảy ra như trên, trong một tiếng “cạch” (biểu thị cho một thời gian rất ngắn) ta biết rằng, hay có một tư tưởng trong đầu ta kết luận rằng: Đó là tiếng động của chùm chìa khoá rơi trên mặt bàn thì tư tưởng đó đã qua năm (05) giai đoạn sau:

1. Xuất phát từ luồng Bhavanga (cá tánh của ta)
2. Vào những giác quan: (ở đây gồm: mắt, tai, và ý).
3. Làm các giác quan chú ý đến sự việc.
4. Vào tốc hành tâm (Javana) một cách yếu ớt.
5. Ra đăng ký tâm và xác định tâm.

Tư tưởng đó đã di chuyển từ vi tế tâm (1:2:3:4.) đến thô tâm (5) và mất đi một thời gian là mười bảy (17) sát na tâm thức.

NGUYÊN TẮC TẠO NGHIỆP CỦA MỘT TƯ TƯỞNG.

1- Một tư tưởng sẽ tạo nghiệp khi nó đủ mạnh, có nghĩa là: (2,3,4,5)

2- Một tư tưởng sẽ không tạo nghiệp khi nó không đủ mạnh, có nghĩa là: (1)

Chú ý: Trong năm chấp tư tưởng đó: Ta chỉ ghi nhận được chấp thứ năm (5)

Còn chấp (2,3,4.) là chúng ta hoàn toàn không biết gì cả hay hoàn toàn Vô-minh.

Như vậy, để được giải thoát hay giải thoát tri kiến: chúng ta phải đem cho bằng được sự thanh tịnh đến luồng Bhavanga (cá tánh) và vượt qua nó, để đạt được sự thanh tịnh tâm hay an chỉ.

Muốn được giải thoát cho rốt ráo: Tu sĩ nên vào Diệt-thọ-tướng-định.

ĐỊNH NGHĨA: LUỒNG BHAVANGA

Là phần đầu của Vi-tế tâm nó lúc nào cũng rung động tuy rằng yếu ớt (tu sĩ sẽ cảm nhận được điều này khi vào được Tam thiên) nhưng rất khó làm cho nó chấm dứt. Nó được tạo nên : Do, và theo ý tư tưởng cuối cùng của ta, khi ta chết ở kiếp trước. Và chính nó đã âm thầm dẫn ta phải làm việc này việc nọ, ghét người này thương người kia. Và cũng chính nó đã chìm đắm ta vào biển nghiệp quả.

Như vậy cũng có qua đủ lý do, để chúng ta thực hiện cuộc hành hương từ miền Vô minh đến miền Giải thoát qua con đường thực hiện chánh định. Con đường này không dành cho những thiên tài, mà chỉ dành cho những ai tự thấy rằng mình phải: **cần cù bù khả năng**. Hay, cho những ai vì tò mò muốn tìm hiểu xem: giải thoát và giải thoát tri kiến là gì?

CHỨNG VÀ ĐẶC THIÊN...

Tường tượng một ngọn lửa xuất hiện đằng trước mặt {ví dụ (3.1) trang (05)}:

1. Khi ngọn lửa chưa xuất hiện, tâm đọc: Lửa...lửa...chậm chậm thôi.
2. Khi ngọn lửa đã xuất hiện, tâm đọc: Lửa 1...lửa 2...cách nhau một giây.
3. Khi ngọn lửa xuất hiện lần đầu tiên: Tu sĩ mất cảm giác thân thể.
4. Cố gắng thư giãn, đừng nóng vội, đừng thi đua với nhau, đừng tự đắc.
5. Nếu thấy trở ngại: Sám hối và cố gắng giữ giới luật càng kỹ càng tốt.
6. Khi đắc Tứ thiên thì mới có đủ khả năng thấy đúng một cái gì đó.
7. Nếu chưa hội đủ điều kiện trên: Tu sĩ sẽ bị ma nhập, hay ma cho thấy và sẽ bị chi phối.
8. Nếu có sợ thì: Đừng có sợ cái sợ của mình khi nhập Diệt-thọ-tướng định.
9. Dùng câu: Nhân lành thì quả phải lành để trấn áp cơn sợ hãi.
10. Khi cảm giác có sự hiện diện của thiên ma, niệm liên tục: Nam mô Cầu Sám Hối bỏ tất, liền được toại nguyện...

Chứng: Mới nhập chánh định một vài lần đầu: Chưa được tự tại.

Đắc: Muốn xuất và nhập định bao lâu, lúc nào ở đâu cũng được: Gọi là tự tại.

Sơ thiên: Tu sĩ mất sân hận, lo sợ, hết nghi ngờ về phương pháp, ít ngủ, tâm từ lăng xăng vô cùng nay chỉ còn năm vấn đề:

1. Tầm: Tìm kiếm đề mục, hay lúc đang cố gắng vẽ đề mục bằng tư tưởng.
2. Tứ: Giữ đề mục càng lâu càng tốt (khoảng từ 01 đến 12 lần đếm).
3. Hỷ: Vui ở ý, miệng mỉm cười do nhập được chánh định.
4. Lạc: Nhẹ nhàng ở thân.
5. Nhất tâm: Được xác định do độ trong suốt, rõ ràng, và sự xuất hiện lâu dài của đề mục.

Nếu tính toán: Không gian quanh đề mục có màu đen tuyền và xa thăm thẳm.

Nhị thiên: Những kết quả do từ bỏ tham sân si ở trên càng được củng cố và mạnh mẽ. Tâm còn bốn vấn đề:

1. Tứ: Đề mục xuất hiện liên tục từ 12 đến 40 lần đếm.
2. Hỷ: Nên niệm nó và tiến tu dễ dàng hơn. Xin đừng quên.
3. Lạc: cảm giác nhẹ nhàng, hạnh phúc càng tăng so với Sơ thiên.
4. Nhất tâm: Đề mục đã phát ra ánh sáng chung quanh.

Tam thiên: Sự từ bỏ tham sân si càng rõ và mạnh hơn (đời không còn đáng lo nữa cho dù: Động đất hay cháy nhà). Tâm chỉ còn ba vấn đề.

1. Hỷ: Nên niệm: hỷ... hỷ... tới khi có một niềm vui dâng lên rồi tu tiếp.
2. Lạc: Nhẹ nhàng hơn Nhị thiên nhiều. Hạnh phúc vô cùng!
3. Nhất tâm: Đề mục xuất hiện dễ dàng, có hào quang chói về cái thấy.

Bị tức ngược do không hô thân kỹ, có nguy cơ xuất hồn. Dừng lại:

Hô thân cho kỹ đã (mục 77, trang 10).

Nếu tinh tấn: Giữ đề mục cho lâu và thực hiện công đoạn đổi đề mục được nói rất kỹ ở phần Tứ thiên. Đề mục xuất hiện từ 40 đến 70 lần đếm. Lúc này sự thanh tịnh đã lắng xuống luồng Bhavanga rồi nên tu sĩ cảm nhận có một sự rung động tuy rất là nhẹ, nhưng nó cũng làm cho tu sĩ rất khó chịu, và có cảm giác như bị tuột định. Ngay lúc này ta mới đổi đề mục để vào Tứ thiên.

Tứ thiên: Những kết quả hết tham sân si gần như lúc nào cũng có bên ta.

Tâm còn hai vấn đề:

1. Lạc
2. Nhất tâm

Ở đây, cố gắng chịu đựng độ chiếu sáng của đề mục và giữ nó càng lâu càng tốt, kể đó đổi đề mục: Quán một khối cầu xanh lơ hay xanh lá cây non (màu xanh lá cây non, sẽ làm cho tâm tu sĩ ít giao động hơn) có đường kính: $d=03\text{cm}$. Sau khi đề mục xuất hiện dễ dàng: Làm cho nó nhỏ lại bằng cách tập trung vào trung tâm của hòn bi và tác ý làm cho nó nhỏ lại. Sau khi thực hiện thành công 2 giai đoạn trên. Tu sĩ lập lại bài tập trên với những hòn bi có những màu khác nhau như: đỏ, vàng, trắng.

Ghi chú: Đừng đợi cho đề mục tự mất, mà phải làm cho nó nhỏ lại như hạt tiêu ($d=1\text{ly}$) khi nó vừa hiện hơi lâu một chút (thân hòn bi trong hơn) thì đổi đề mục ngay, nhớ làm theo thứ tự từ lớn sang nhỏ.

Bất ngờ, thấy rơi một cái (như máy bay rớt xuống khi vào một túi không khí loãng) và một không gian trong suốt bao la xuất hiện càng ngày càng rõ. Tu sĩ đã chứng: Quan-quả-thiên (cung trời đầu tiên của Tứ thiên).

Lúc bây giờ, công việc tu tập trở nên đơn giản hơn. Công việc kế tiếp là: phải ngăn không cho tình trạng an chỉ vừa mới có, chìm xuống luồng Bhavanga.

Quán một màn TV màu trắng như hạt gà bóc, tâm đọc thật chậm rãi:

Chuẩn bị... thuận thứ... cận hành... chuyển tánh... an chỉ...

Cho tới khi thấy hơi ngộp thở dài thì giảm cường độ tập trung. Tập đi tập lại cho thật nhuyễn rồi mới bước sang con đường Minh-sát-tuệ. Ở đây, tu sĩ thường mắc phải sai lầm là hấp tấp trong khi tu tập, lần này dừng để sai phạm lần nữa, tu sĩ phải từ tốn dừng vội vàng. Phải tập đi tập lại cho thật nhuyễn rồi mới bước vào Minh-sát tuệ.

Ghi chú: Khi đọc chậm rãi câu trên, tu sĩ nên lắng tâm để thâm nhập vào ý nghĩa của từng chữ, vì đó là năm (5) chấp tư tưởng của Túc hành tâm (Javana).

MINH – SÁT – TUỆ

Là trí tuệ quán xét mình hay chứng đắc câu:

Thân này không phải ta, linh hồn này không phải ta, tư tưởng này không phải ta.

Nhập từ Sơ thiên tới Tứ thiên (dựa vào đề mục). Kế đó quán một màn TV cho tới khi nó thật trắng... trắng như hột gà bóc, giữ càng lâu càng tốt: không gian là màu đen tuyền xa thăm thẳm: màu TV sắc cạnh, màu trắng, dựng đứng (chiều cao là: 12 cm, bề rộng là: 09 cm).

Tâm niệm: Thanh tịnh... thanh tịnh... thanh tịnh... Cho tới khi bị ngộp thật sự, tu sĩ niệm tiếp một niệm quyết định: Thanh tịnh!

Sẽ thấy hình của mình xuất hiện trên TV. Ở đây, tu sĩ lại rất xa lạ với hình ảnh đó: Không biết đó là ai? Ở đâu mà ra cái thằng ngu này đây?...

Nếu có suy nghĩ về Trái đất, lại có cảm giác: Tôi chưa sinh ra ở đó một lần nào!

DIỆT – THO – TƯỞNG – ĐỊNH.

Mục đích của tu sĩ Phật giáo. Ở đây, tu sĩ đã bước vào chánh đạo. Còn phần trước là Tiên đạo hay còn gọi là Tà đạo hay con đường tu chưa hết.

Nếu vào được một lần: Tu-đà-hườn, hai lần: Tu-đà-hàm, bốn lần: A-na-hàm, bảy lần: A-la-hán.

Con đường đi là phải dựa vào Minh-sát-tuệ và khi niệm cái niệm quyết định được nói ở phần trên: Tu sĩ rỗng vận động dụng trí tuệ để niệm “một trong ba pháp ấn”, hay cả ba luôn cũng được

1. Đời: Vô thường.
2. Pháp: Vô ngã
3. Thọ: Thi khổ.

Hay niệm: Khổ, vô thường, vô ngã là lọt vào.

Ở đó, nếu tu sĩ có ý niệm về một vật hay một nhân vật nào đó thì: tu sĩ sẽ là nó, bằng cách tu sĩ sẽ mang hình dáng của nó và cảm nhận được những rung động đặc biệt của nó nếu tác ý không muốn tập nữa thì khi trở về, tu sĩ sẽ nhận thấy rằng.

***Tim và phổi đều ngưng hoạt động trong lúc đắc quả.
Thời gian đắc quả tùy theo ý muốn của mình có thể từ 01 giờ đến 07 ngày.***

NGỘ ĐẠO

Thường được nói đến rất nhiều trong các tài liệu về thiên tông. Nhưng ít ai biết thực chất nó là như thế nào:

1. Lúc nào tu sĩ có khả năng ngộ đạo?

Lúc tu sĩ chứng và đắc Nhị thiên. Lúc bấy giờ, tu sĩ ngưng công phu và chuyển sang một trong hai câu hỏi sau:

a) Phật tánh ở khắp mọi nơi, mà sao mình không biết?

b) Vạn vật đồng nhất thể, tại sao mình không hay?

2. Biểu hiện của người ngộ đạo như thế nào?

Trong khi đang nhập định với tư tưởng trên... Có một lúc tu sĩ cảm thấy mình tan ra hay biến đâu mất và tu sĩ có cảm giác: Mình ở khắp mọi nơi, tuy nhẹ nhưng cảm giác đó gây tác dụng rất mãnh liệt trên hệ thần kinh của tu sĩ. Bằng chứng là tu sĩ bị ngầy ngật trong suốt 24 giờ.

Xin nhắc lại: Thời gian ngộ đạo rất ít khi xảy ra trong lúc công phu, mà thường xảy ra trong lúc tu sĩ đang sinh hoạt bình thường hay lúc: đi, đứng, nằm, ngồi. Và nếu không có cảm giác ngầy ngật vừa nói trên là chưa đúng!

3. Dựa vào đâu mà thiên sư nói người này ngộ, người kia chưa ngộ?

Dựa vào thần thông: Với Pháp nhãn thanh tịnh thiên sư thấy ngay giữa ngực ai đó có một chữ Vạn đường kính: (d=10 cm) màu vàng sáng chói, và ông ta nói ngay, nói một cách không ngượng miệng, nói rất chơn chánh và chánh ngữ rằng: “Này bạn, bạn đã ngộ đạo! Nhưng tôi có bốn phận phải nhắc với bạn rằng: Bạn còn cách Phật rất xa! Y như bạn vừa mới lấy bằng xoá nạn mù chữ thôi. Vì bạn chỉ mới ngộ, còn phải nhập nữa...”

Tp.HCM. Viết xong ngày 28 tháng 6 năm 1991 lúc 11 giờ 58 phút
Đọc và viết lại tại Utah, lúc ngày 14 tháng 7 năm 1995 lúc 3:07:57 pm

Thăng ngộ

HOẠT ĐỘNG TÂM THỨC TRONG CÔNG PHU

Do ý thức càng ngày càng mạnh, vì càng ngày càng thanh tịnh nhờ vào việc nhập chánh định. Nên, tu sĩ có thể cảm nhận một cách rõ ràng sự hiện diện của bản ngã qua sự rung động của luồng Bhavanga khi chứng Tam-thiền.

Áp dụng công thức đổi đề mục liên tục, tu sĩ sẽ nâng cao hơn nữa mức độ tập trung tu tưởng để vào Tứ-thiền (vùng trời của sự làm chủ tư tưởng).

Ở đây, ý thức dùng niệm: “thanh tịnh” để làm Mạc-na-thức xuất hiện. Dưới tác dụng của niệm “thanh tịnh” được ý thức đọc lên ở trạng thái Tứ-thiền, bản ngã văng ra ngoài, bị khuấy phức đột một, và tiếp tục lừa đảo bằng cách cho tu sĩ biết Minh-sát-tuệ. Thực tế, nếu tu sĩ chấp nhận một cách ngây thơ rằng mình đã được giải thoát, tu sĩ chỉ mới chứng đắc được quả vị Minh Tiên với một bản ngã còn to như thừa nào.

Thế nhưng, do định lực dững mãi của ý thức. Tu sĩ lập lại hiện tượng trên và dùng ngay “lý” của Chân lý để định nghĩa lại Mạc-na-thức: Khổ... Vô thường... Vô ngã... (khi bị ngợp thờ dưới tác dụng của niệm “thanh tịnh”). Lúc bấy giờ ý thức đã đủ lực để hòa tan được bản ngã (Mạt Na Thức hay là ý thức) và Mạc-na-thức đã hoạt động đồng bộ, hay đúng hơn:

Từ tình trạng không đồng bộ, ý thức và Mạc-na-thức đã tạo nên một “pháp giới của thói quen vô minh”: A-lại-gia thức.

Nay, do chúng đã hoạt động đồng bộ nên tu sĩ đã bước sang một thế giới mới của sự: Giải thoát tri kiến hay Đại viên cảnh-trí, tới đây con đường đạo pháp lại mở ra hai ngã rõ rệt:

1. Nếu có ác nghiệp đời trước (giết anh em để đoạt của, giết cha mẹ...) mà tu hành thành công: Tu sĩ sẽ không có cơ hội để nói lại kinh nghiệm tâm linh của mình cho “Con người” nghe. Điều này buộc tu sĩ phải vào Niết bàn với quả vị Độc-giác Phật hay Bích-chi Phật.
2. Nếu do thiện nghiệp mà tu thành: Tu sĩ sẽ có cơ hội để nói lại cho “Mọi người” nghe và thực hành theo kinh nghiệm tâm linh của mình. Tu sĩ này được gọi là: Bồ tát hay người dẫn đường. Lúc bấy giờ, Niết bàn không còn là cứu cánh nữa. Mà là “phương tiện độ và hiệu quả độ” mới thực sự là cứu cánh. Vì tu sĩ chỉ sống để thực hiện cho bằng được 4 hay 6 đại nguyện đã được đồng dạt tuyên bố lúc tu sĩ nhập Diệt thọ thường định...

MẬT TÔNG

Phương tiện độ là cứu cánh

Ai muốn có đủ nên dựa trên nguyên tắc:

Muốn có thì phải cho

Ai đã vào Diệt thọ tướng định và từ đó phát 6 đại nguyện được gọi: Bồ tát.

Ai đã sống và hành động như một vị bồ tát được gọi: Bồ tát

Tu sĩ mật tông là một người sống bình phàm, mang lý tưởng Bồ tát, trên tiếp thông với chư Phật, dưới phổ độ chúng sanh. Khi bình thường: như người thường. Nhưng, khi có việc thì siêu phàm vượt thế.

Ở đây, chúng ta chỉ nói đến một số kỹ thuật để khai triển hết mức một đàn pháp rất phổ thông và ít nguy hiểm (hầu như không có phản ứng phụ):

A. ĐÀN PHÁP QUAN THẾ ÂM HAY QUÁN THẾ ÂM CŨNG ĐƯỢC

Tất cả những điều viết sau đây chỉ có hiệu lực cho những tu sĩ đắc Tứ thiên hữu sắc, đã vào Diệt thọ tướng định ít nhất một lần, và đã đồng đạt tuyên bố Lục đại nguyện ở trong định đó:

1. Chúng sanh vô biên thề nguyện độ!
2. Phiền não vô tận thề nguyện diệt!
3. Phước trí vô biên thề nguyện tập!
4. Pháp môn vô lượng thề nguyện học!
5. Bồ tát vô cùng thề nguyện sự!
6. Phật đạo vô thượng thề nguyện thành!

VÀO ĐÀN PHÁP

1. Nhập vào tứ thiên (nhờ vào đề mục), quán một hạt châu. Tâm đọc: Nam Mô Quan thế âm bồ tát... Tác ý làm cho hạt đó sáng chói lên.
2. Lập lại điều (1) hết thấy 18 lần: Ta có 18 hạt của một xâu chuỗi trong linh ảnh (nhớ quán tưởng theo chiều kim đồng hồ).
3. Giữ linh ảnh đó (18 hạt), và làm cho nó sáng chói mạnh mẽ cùng một lúc với niệm: Nam mô Quan thế âm bồ tát.
4. Vừa giữ linh ảnh trên, tu sĩ chú tâm đến khoảng không gian mà hạt châu mẫu sẽ xuất hiện (giữa hạt châu 1 và hạt châu 18).
5. Vừa giữ linh ảnh trên vừa niệm: Nam-mô Quan thế âm bồ tát vào khoảng không gian đó cho tới khi: hạt châu mẫu xuất hiện sáng chói mạnh mẽ cùng với 18 hạt châu đã nói ở trên.
6. Dồn hết tâm trí, niệm lực vào trung tâm hạt Châu mẫu, việc này làm cho 18 hạt châu kia mờ dần và mất hẳn, ngược lại hạt Châu mẫu đã sáng chói lại càng sáng chói thêm! Với định lực vững mạnh trên, lúc này tu sĩ đặt câu hỏi sau :

Tại sao phải làm như vậy ?

Liên thấy một cảnh khổ, rồi ta nguyện xin Đức Q-T-Â xuất hiện để cứu khổ: Đức Q-T-Â liền xuất hiện và làm một cái gì đó... Ta đã tự tìm ra con đường để đi vào đàn pháp Q-T-Â rồi!

KHAI TRIỂN ĐÀN PHÁP: QUAN-THẾ-ÂM-BỒ-TÁT.

1. Quán một màn TV (9cm x 12cm) dựng đứng, niệm: Nam mô Q-T-Â bồ tát, ổng liền xuất hiện. Giữ linh ảnh đó càng lâu càng tốt. Nhìn vào: tổng thể hình ảnh. Thử Ổng đã, rồi hấn dùng. Không bao giờ bỏ qua điều này!!!...
2. Phương pháp thử linh ảnh, coi nó thiệt hay không.
 - a) Giữ linh ảnh cho lâu...
 - b) Tâm đọc “Tất cả các chúng hữu tình không có phận sự hãy lui ra”.
 - c) Đọc chậm rãi ba (3) lần, lần cuối thêm: không thôi bị tổn thương...
 - d) Nếu linh ảnh không biến: Quán ấn hộ thân bay thẳng vào ngực.
 - e) Nếu bị cháy, hay tiêu ra nước: Thì thôi, và tu sĩ không có lỗi.

Thật ra họ đã bị “ê càng” nhiều rồi, khi gặp dạng tu sĩ này. Nên thực tế: Nếu linh ảnh không thật (ma quỷ vào phá) thì liền biến mất sau khi nghe lời cảnh báo thuộc dạng có đẳng cấp trên.

3. Tiếp tục giữ linh ảnh cho tới khi ổng xuất hiện như thật trước mặt mình

Nếu Ổng không xuất hiện thì tu sĩ lo đi làm một vài việc thiện đi là vừa.

Khi đã làm xong thì mới tu tiếp được.

4. Ổng xuất hiện như thật đằng trước mặt tu sĩ: Tu sĩ đạt được tình trạng: Tâm giới hạn, năng lực giới hạn. Lúc này, tu sĩ đã có thể giải oan cho những người xích mích với mình rồi. Bằng cách: Vào ban đêm quán một người, xét thấy cần giải oan, vào cùng ngòai kế bên mình, trước mặt ổng. Rồi nhờ ổng phóng quang giải oan: Tu sĩ sẽ thấy loáng một cái rồi thôi... Làm xong tối nay, sáng mai họ sẽ hòa ngay với mình. Vấn đề là chúng ta phải tiếp tục giữ vững hòa khí thôi...
5. Thắc mắc cái đánh bằng thịt hay bằng xương: Vào đàn pháp giữ ổng lại, ổng trùm vào mình, lấy tay sờ thử: Tiếp xúc với tất cả các ý tưởng tốt, và kinh nghiệm độ sanh. Nhờ vào động tác tâm linh này: Sau này, nếu có độ ai mà không đúng pháp (thiên vị, hay muốn chứng tỏ ta là thầy.) thì tu sĩ sẽ được ổng phương tiện nhắc bảo ngay.
6. Làm một vài việc nhỏ mang tính cách từ bi: Vào đàn pháp, hỏi ổng tu sĩ phải làm những gì?
7. Hỏi xem câu chú của ổng là gì? Ổng sẽ thần giao cách cảm với tu sĩ về cách đọc thần chú, nhớ lại cho kỹ rồi nói lại với anh em khi cần.
8. Thắc mắc lưng của ổng dùng để làm gì? Làm vài việc thiện và ra sau lưng ổng coi. Hình ảnh đó đệ độ tử. Đi độ tử, rồi vào đàn pháp với hình ảnh đó: hỏi thần chú lúc này đọc ra làm sao? Lập lại (7.) T-D.-V
9. Tương tự như vậy lần lược làm vài việc thiện và đi hết sáu mặt: (trái: Từ, phải: Bi, dưới: Hỷ, trên: Xả). Nhớ đi theo thứ tự này đừng có thay đổi công thức.
10. Quán coi: Hiện giờ, ai đang hộ trì mình? Hỏi họ có cần làm người không? họ cần hay không cũng độ họ qua Tây phương cực lạc sau khi nhờ họ làm một vài việc thiện... Lúc này hộ pháp Vi-Đà mới xuất hiện (cao khoảng 3m) Lập lại điều (7.).

11. Sau đó làm vài việc thuộc dạng: Từ, bi, hỷ, xả, độ tử, chữa bệnh.
12. Vào đàn pháp: Nguyên xin ông thể hiện đại nguyện. Ông liền xuất hiện trong Tam-thiên đại-thiên-thế-giới: Tu sĩ đạt được trạng thái tâm thức: tâm vô lượng, năng lực vô lượng. Chúng ta gọi linh ảnh vừa rồi là: Đàn pháp gốc.
13. Độ liên tục, phân thân lung tung, thuyết pháp tùm lum trong đàn pháp gốc. Sau đó hãy lắng nghe từng phân thân một thuyết pháp ở các cõi, các tầng trời... Trò chơi bắt đầu hấp dẫn và mất rất nhiều thời gian...
14. Nguyên xin ông xuất hiện ở dạng phương tiện vô lượng: ông liền xuất hiện ở dạng Thiên-thủ thiên-nhân (linh ảnh này không có 6 mặt).
15. Nếu để ý đến Hộ-pháp thì tay họ đã cầm chày Kim-cang rồi. Pháp thân họ cao khoảng 10m thực hiện lại điều (10.).
16. Đem thiên-thủ thiên-nhân vào Đàn pháp gốc: Vào đàn pháp với dạng Thiên-thủ thiên-nhân nguyên xin ông phát đại nguyện. Tu sĩ đạt được trạng thái tâm thức: Tâm vô lượng, năng lực vô lượng, phương tiện vô lượng: Nếu đối tượng có duyên với mình thì mình có thể đủ sức chỉ dẫn họ tu hành rất tốt đẹp, bất chấp tình trạng sức khỏe, giới tính và khoảng cách...
17. Dựa vào uy tín của ông, nguyên xin cho... đi (bất cứ nơi vào: Như Sắc cứu cánh để gặp hoá thân của Phật Thích ca để học hỏi tất cả tàng kinh các, qua thập phương tịnh độ để cúng dường hay xin thập phương chư Phật ấn chứng; đi gặp các Tổ như: Ca-Diếp, Milarepa, Long-thọ bồ tát, Babaji, chúa Jesus Christ... mỗi ông đều có cái hay riêng, nên đặt câu hỏi: Họ sẽ không dấu một điều gì hết...). Khi đi qua đức A-Di-Đà, nhớ nhờ ông đưa qua Liên hoa tạng để gặp Đức Tỳ-lô-giá-na, và nhờ ông đưa vào đánh để học bộ kinh Kim-cang đánh rất hay... Đi với ông rồi, nhớ hỏi ông cách thức tự đi qua đó (có nhớ lại cho kỹ). Nếu muốn chơi trò chơi lớn thì nhờ mấy ông dẫn về pháp giới một lần...) vui lắm! Không quên đi thăm Địa tạng vương bồ tát để học bộ Không tước kinh (bộ kinh bí mật của chư tổ), ghé qua tổ Long thọ để học bộ Hoa Nghiêm tu sĩ cũng có thể đi hết 6 mặt của từng ông một để học hỏi thêm. Vì pháp môn vô lượng thể nguyên học mà!... ..
Xin thông cảm cho, không ai có đủ sức để nói hết phần này được.
18. Lúc này Hộ-pháp Kim-cang mật-tích mới xuất hiện (cao khoảng 16m)
19. Khi nhờ Hộ-pháp làm 1 việc gì, tu sĩ nhớ hỏi xem trạng thái tâm không của hộ pháp là như thế nào? Ông sẽ thân giao cách cảm với tu sĩ tình trạng tâm không của ông.
20. Đem so sánh tình trạng đó với, ở đây, là Q-T-Â rồi đem so sánh với Tâm Không của chư Phật để phân biệt được: Trong Tâm không còn có rất nhiều cấp độ khác nhau...

Jnāna-paramita*

Tp.HCM. Viết xong ngày 28/6/1991 lúc 12 giờ 10 phút.

HỒI HƯỚNG CÔNG PHU.

(Nếu đã đăc Tứ-Thiền hữu-sắc thì vừa đọc vừa quán.)

Hôm nay, tại đạo tràng: số nhà... đường..., con tên... thuộc dòng pháp Kim-cang.

1- Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chơn ngôn chú pháp đến: Chư Phật, chư Bồ Tát 10 phương, tổ pháp Mật tông: Giáo chủ Mật giáo Đại nhật Như lai, giáo chủ mật giáo Tỳ-lô-giá-na mâu-ni Thế-tôn, tổ thầy Kim-cang sư, chư thiên (sắc giới), chư tiên (dục giới) các cõi các tầng trời, thiên long bát bộ, hộ chú, hộ pháp, hộ đạo tràng, hộ gia đình, thần tài, thần tiền.

Nguyên xin tất cả đồng tăng trưởng phước đức, thọ mạng lâu dài, tội chướng nghiệp chướng đều được tiêu trừ, tu hành đều được rốt ráo, thành tựu Chánh đẳng chánh giác.

2- Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chơn ngôn chú pháp đến: Tổ thầy kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước, chư vị hộ thầy tổ, huynh đệ kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước.

Nguyên xin tất cả đồng tăng trưởng phước đức, thọ mạng lâu dài, tội chướng nghiệp chướng đều được tiêu trừ, tu hành mau thành chánh quả.

3- Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chơn ngôn chú pháp đến: chư thiên ma, tiên ma, địa ma, tỳ-na-dạ-ca, dục xoa, la sát, chư-bộ-đa, quỷ thần phá hoại tôi.

Nguyên xin tất cả xoá bỏ tâm ác, phát tâm lành, đổi cách phá hoại thành giúp đỡ, các oan gia nghiệp chướng với tôi nguyện xin giải trừ. Tất cả đồng hướng về chánh pháp, cùng với tôi tu hành. Nguyên xin đồng tu hành đồng thành tựu.

4- Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chơn ngôn chú pháp đến: Chúng sanh mà đệ tử dùng thân mạng của họ để nuôi sống đệ tử. Những chúng sanh mà đệ tử cố ý giết hại hoặc vô tình giết hại kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước.

Nguyên xin tất cả đồng tăng trưởng phước đức, tội chướng nghiệp chướng kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước đều được tiêu trừ và được vãng sanh Tịnh tịnh thế giới.

5- Nguyên xin hồi hướng công đức trì tụng chơn ngôn chú pháp đến: Chư vong linh cũu huyền thất tổ bên nội bên ngoại, bên vợ, bên chồng. Chư vong linh theo hộ tôi tu hành, theo hộ gia đình.

Nguyên xin tất cả đồng tăng trưởng phước đức, tội chướng nghiệp chướng kiếp này, kiếp trước, vô lượng kiếp trước đều được tiêu trừ và được vãng sanh Tịnh tịnh thế giới.

- 6- Nguyên xin hồi chướng công đức trì tụng chơn ngôn chú pháp đến: Thân tộc hiện tiền bên nội, bên ngoại, bên vợ, bên chồng, tất cả chúng hữu tình giúp đỡ tôi, hộ tôi tu hành. Nguyên xin tất cả đều được bình yên, đêm yên, ngày yên, đêm và ngày đều bình yên, tài bảo gia tăng, tai nạn bệnh tật thảy đều tiêu trừ.

Sau cùng con (tên...)

- 1- Nguyên xin tất cả như lai nhiếp thọ, hộ niệm cho con: Tất cả tội lỗi, khuyết phạm khi tu hành đều được tiêu trừ. Tất cả các tội lỗi của thân quá khứ, hiện sinh thân này đều được rớt ráo thanh tịnh.

Om, sarva tathagata hridaya mani jvalatê avisthiya, hùm (21 lần)

(Đọc giọng trầm nhất)

- 2- Nguyên xin đệ tử được yên ổn tu hành. Nguyên xin tất cả những oan gia ác nghiệp, phiền não đều được hoá giải. Khiến con tu pháp yếu của chư Phật mau được thành tựu.
- 3- Nguyên xin chư Phật gia hộ cho con. Tất cả Như Lai, chư Bồ Tát, hộ chú, hộ pháp, chư thiên, chư tiên, các cõi các tầng trời hộ con. Tất cả mong cầu, nguyện lực đều được viên mãn. Tâm ưa thích muốn cầu điều chi, đều được thành tựu.

Tài liệu này được viết lại một cách thận trọng, và chính xác sau khi được một số anh em tu thành công tại Đà-lạt..... Chúng tôi thành thật hoan nghênh tất cả những sự ân oán, dịch thuật phổ biến, với một điều là: Ghi lại sau đó, đầy đủ nguyên bản tiếng Việt, để giữ được nguyên ý.

Làm tại Việt Nam, viết lại tại Utah. HL.