

THIÊN

PHẦN DUYÊN KHỞI

A.H. có tìm hiểu, nghiên cứu, hành Thiền đều có nghĩ đến, nghe nói đến: Vị Tổ thứ 28 Phật Giáo ở Ấn Độ Tổ Bồ Đề Đạt Ma và là Sơ Tổ ở Trung Quốc, ngồi tu Thiền định, mặt xây vào vách 9 năm ở chùa Thiếu-Lâm; Hư-Vân lão Hòa Thượng sống trên 120 tuổi mới thị-tịch ở Đài-Loan cách đây khoảng 20 năm; Thượng-Tọa Thanh Từ sáng lập Chân-Không Thiền-Viện ở Vũng Tàu, Zen và Đại Sư Suzuki; Hòa Thượng Giác-Nhiên, đoàn Du Tăng Khất Sĩ ở Gò Vấp; Ô. Nguyễn-Văn-Sự Tu Sĩ ở Long Thành; gần đây như, Ô. Tám Lương Sĩ Hằng môn-đệ của Ô. Tư Đổ-Thuần-Hậu, thân phụ của Ô. Đỗ Vạn Lý cựu Đại Sứ, thợ giáo ở núi Thất Sơn, Châu Đốc về truyền lại cho Ô. Tám; đạo Bahai; Hội Thông Thiên Học; Ấn Độ Giáo Bà La Môn; Yoga, xuất phát từ vùng Hy Mã Lạp Sơn, đỉnh cao nhất của quả địa-cầu, nơi xuất phát nền đạo đức lâu đời nhất của Đông Phương trên 8000 năm.

Nguyện vọng của người viết (N.V.) là trình bày, tổng hợp, cô đọng lại những học hỏi, những điều chỉ dạy trong các Kinh sách, các tài liệu theo hướng dẫn của các Tôn-Sư kẻ đã khuất cùng những vị còn hiện tiền, để tỏ lòng cung kính và tri ân.

N.V. đã nhiều năm kiên trì học tập thực hành, đã thâm nhập được nhiều kết quả trông thấy, nay đem công hiến.

Chúng ta ngoài phần thể chất phàm tục trọng trước này còn có phần tinh thần tư tưởng, ngoài ra còn có lẽ Thiêng Liêng linh-diệu mà mắt tai phàm tục của chúng ta không thấy biết được. Chỉ có các Đấng Giác Ngộ, các bậc Chân Sư mới thấy rõ các Sự Thiêng Liêng Mầu Nhiệm và chỉ dạy cho một phần nhân loại đã tin theo.

Các Ngài thấy trong mỗi người có nhiều trung tâm lực gọi là luân xa (Đông Y gọi là huyết để châm cứu chữa bệnh) luôn luôn quay tròn rất

mau kính từ 50 đến 150mm tùy theo trình độ tiến hóa của mỗi người về mặt tâm linh. (Hình 1)

Các Ngài còn truyền lại Thánh Ngữ "Ađum" đọc gần như âm quốc-ngữ "Um" nhưng âm, trầm và ngân dài, phát âm ra bằng mũi, miệng ngậm. Và câu Thánh Ngữ: "Ađum Ma Ni Pat Mi Hùm" (chữ Hùm kéo dài và trầm). Niệm những Thánh Ngữ này sẽ đem lại sự an lạc, thanh thoát, êm dịu, rung động nhịp nhàng, điều hòa với cõi Vô Hình, có linh cảm gần gũi đấng Thiêng Liêng.

Các Ngài dạy Vũ Trụ gồm có 2 bản chất Akasha và Prana. Akasha khoa học hiện đại gọi là Nguyên Tử và Prana là Năng-Lực, Động lực. Trong thân người Prana là: Thần kinh lực, Tư-tưởng lực điều động hơi thở. Tinh thần có ý hay hướng ra bên ngoài, vậy ta hãy tập trung tinh thần và xoay nó hướng về nội tâm. Đó là hồi quang phản chiếu. Nhờ đó mà đạt được nền tảng tin tưởng, đến tôn giáo chân chính và đích thật. Tinh thần là phần tinh vi của thể xác và ảnh hưởng đến thể xác và thể xác cũng có phản ứng lại. Nếu thể xác đau yếu thì tinh thần phải yếu đuối theo. Khi chế ngự được thể xác mới có thể trừ định vận dụng tinh thần. Vận dụng được nội tâm sẽ thống ngự được cả vũ trụ. Đối với nhân loại, tiến bộ và văn minh chỉ là chế phục được thiên nhiên. Vật chất và tinh thần chỉ là một.

Muốn tu tập có kết quả phải tuân theo nhiều phương pháp. Vấn đề dinh dưỡng là một. Dùng thức ăn tạo cho ta có được tinh thần thanh khiết. Voi ăn cây trái, hiền hậu bình tĩnh. Cọp náo động dữ dằn. Cho ta thấy ảnh hưởng của ăn uống. Khi tu tập tiến bộ thì không phải lo nhiều đến sự ăn uống. Ta nghe câu: Thiền duyệt thực. Tránh hai cực đoan: sự xa hoa và khổ hạnh. Tránh ăn quá no và nhịn đói, tránh ngủ nhiều và không ngủ, tránh làm quá sức và dãi dãi lười nhác. Tránh sát sanh, vọng ngữ, trộm cắp, tà dâm, tránh dùng ma túy và nghiện rượu. Nên suy nghĩ và hành động theo điều lành. Thương người và mọi loài, giúp người; cứu người và mọi loài, đem vui đến cho người - Nghĩ đến người và biết quên mình. Nên tha thứ lỗi lầm của người. Nên nhẫn nhục. Tinh tấn luôn luôn siêng năng tu tập.

Tư thế ngồi để tập rất quan trọng. Tốt nhất là kiết già: Không quen thì ngồi bán già: xếp bàn

chân trái dưới đùi mặt rồi bắt bàn chân mặt ngửa trên đùi trái. Nền ngồi trên nền, sàn nhà có trải thảm. Sắm một gối lót độn gòn hay vải vụn, thế nào mà khi ngồi lên còn dày 4cm. Nhờ gối lót này mà xương sống thẳng thược thợt (90°) với mặt sàn. Xương sống thẳng, không được khòm hay ngửa ra sau. Hai đầu gối phải chạm mặt sàn. Nên xoay mặt về hướng Nam (từ điện địa cầu từ Bắc xuống Nam) Tập khi bụng đói, sau bữa ăn ít nhất 3 tiếng đồng hồ.

Thời điểm tu tập tốt nhất là từ 4 giờ sáng (giờ mùa hè) hay từ 5 giờ sáng (mùa đông). Ráng tập chuyên cần, đừng bỏ ngày nào. Đó là tinh tấn trong Lục Độ. Nếu được, ngồi thêm thời trưa và thời mặt trời vừa lặn. Mau đạt kết quả.

PHẦN THỰC HÀNH

Trước khi thực hành phải chuẩn bị thân thể trong sạch, thay áo quần trước khi ngủ, rộng rãi để cử động thoải mái máu huyết dễ lưu thông.

Bắt đầu ngồi, lắc xoay người nhẹ vài cái. Hả miệng thở ra thật dài cho hết hơi trong ngực ngậm miệng, hai môi sát, hai hàm răng chạm nhau nhẹ. Để đầu lưỡi sát lợi hàm trên. Nhắm sơ hai mắt. Để bàn tay mặt ngửa trên lòng tay trái, các ngón thẳng, mềm, 2 đầu ngón cái chạm nhau. Giữ thế ngồi ngay thẳng, không cử động, nếu biết xiên vẹo phải sửa lại ngay. Ngửa ngáy cũng không được gãi.

Chấp 2 tay để sát ngực các ngón sát nhau thẳng lên. Rồi khấn nguyện:

Nam Mô Thượng Đế Chí Tôn

Nam Mô Thích Ca Mâu Ni Phật

Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát

từ bi chứng minh cho con tu tập kết quả thành công.

Các bạn theo Thiên Chúa, xin đối:

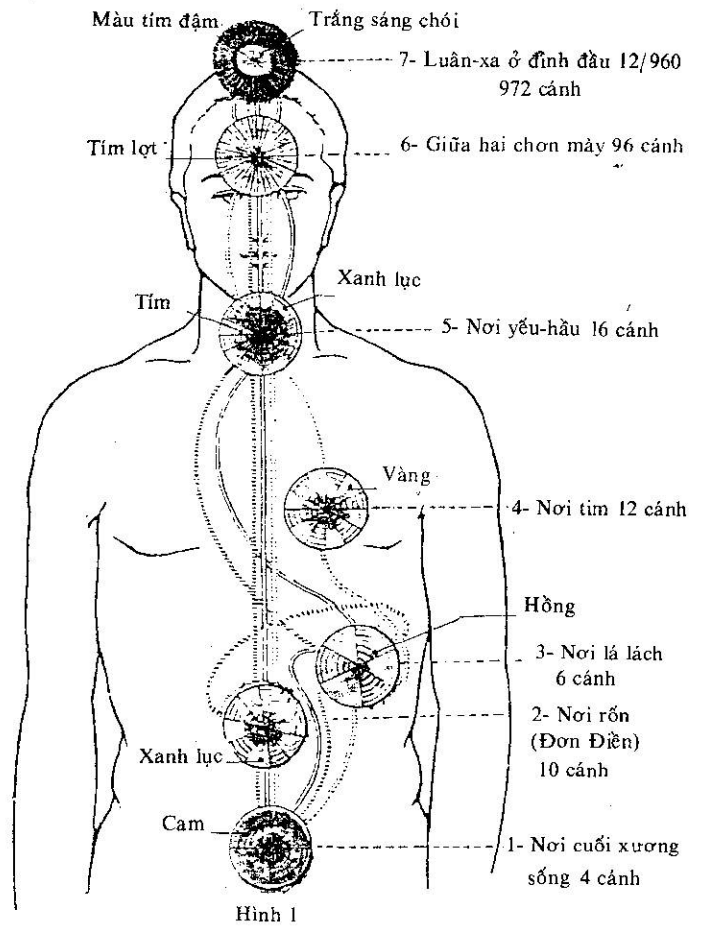
Kính lạy Đức Chúa Trời

Kính lạy Chú Jesus Christ

Kính lạy Đức Mẹ Maria

Khấn nguyện xong đèn phần Quán Tưởng là phần quan trọng nhất trong sự tu tập ngang hàng với tập thở. Quán Tưởng đến 6 luân xa đang xoay bên ngoài châu thân (Không được quán đến luân xa số 7). Xong các luân xa đến phép "Tinh luyện các giây thần kinh".

Dùng ngón tay trở bên mặt, bít lỗ mũi mặt và



Những Luân Xa

hít vô chậm rãi nhẹ nhàng bằng lỗ mũi trái, Prana vào theo dòng thần kinh lực bên trái xương sống gọi là Ida chạy thẳng xuống cuối xương sống, lần đầu hít vô dài 6 giây. Lấy ngón tay giữa, tay mặt, bít lỗ mũi trái giữ hơi thở Prana 6 giây ở cuối xương sống. Đến bỏ ngón tay trở ở lỗ mũi mặt ra và đưa Prana theo giòng thần kinh lực bên mặt xương sống gọi là Pingala từ cuối xương sống lên ra bằng lỗ mũi bên mặt, cũng lâu 6 giây, tiếp liền theo hít vào bằng lỗ mũi bên mặt Prana theo giòng thần kinh lực Pingala xuống cuối xương sống, dài 6 giây rồi bít lỗ mũi mặt lại giữ không hít vô thở ra (2 lỗ mũi đều bít) 6 giây đoạn giữ ngón tay cho lỗ mũi bên trái trống và thở ra đưa Prana theo giòng thần kinh lực bên trái từ cuối xương sống lên ra bằng lỗ mũi bên trái. Thế là xong phần tinh luyện.

Tiếp theo là phần quán tưởng đến Prana vào cơ thể đem sinh lực vào tăng cường các bộ phận trong cơ thể cho kháng kiện loại bỏ các bệnh hoạn, như phép tự kỷ ám thị, chữa bệnh bằng tư tưởng, tăng cường sức khỏe.

Trước tiên hít Prana, Thanh Khí, Thanh điển vào đầy 2 lá phổi, cho căng 2 lá phổi, vào đầy bụng, bụng phình ra. Hít vào bằng 2 lỗ mũi nhẹ nhàng, chậm rãi. Khi hết hít vào được, Prana trở thành trực khí phải tống ra cho hết, cũng chậm rãi nhẹ nhàng. Rồi quán tưởng đến Prana như luồng ánh sáng vào đầy chân mặt từ đầu đến đầu các ngón chân, rồi đèn lướt vào đầy chân trái. Hai chân xong đến 2 tay, cũng đầy từ nách ra đến đầu các ngón tay. Rồi quán tưởng Prana vào tăng cường cho 6 luân xa, khởi đầu từ luân xa ở lá lách, màu hồng 6 cánh, chót hết là luân xa trên đỉnh đầu 972 cánh, vòng giữa 12 cánh màu trắng sáng rực rỡ, vành ngoài lớn, 960 cánh màu tím đậm sáng lòa xoáy nhanh trên đỉnh đầu. Tiếp theo là quán tưởng đến Prana vào tăng cường 2 mắt để nhìn sự vật thấy sáng tỏ rõ ràng, vào 2 tai nghe được âm thanh nhỏ nhẹ cũng phân biệt được rõ ràng, rồi đến mũi, lưỡi, thân tiếp xúc ngoại cảnh, cảm biết được: nóng, lạnh, nhám, trơn; Prana vào tăng cường cho ý nảy sanh tư tưởng sáng suốt, nhanh nhẹn; cho trí nhớ được minh mẫn; làm nảy sanh sáng kiến mới mẻ, xây dựng. Quán tưởng tiếp đến Prana vào tăng cường cho 2 hàm răng được lạnh mạnh chắc chắn để nhai thức ăn đưa xuống dạ dày, có gan, mật, lá lách, 2 quả thận, ruột non, ruột già tiêu hóa thức ăn làm ra huyết đem lên tim đưa đi nuôi khắp châu thân. Hai quả thận có



nhệm vụ lọc chất nước uống vào trong thân, loại ra nước tiểu phế thải chứa ở bàng quang rồi bài tiết ra ngoài. Thận có nhiệm vụ thứ 2 là sanh tinh, đưa xuống chứa ở hạ phần sinh dục; với người thanh khiết, tinh sẽ theo tủy xương sống đưa lên óc để tạo chân-như, điểm Linh Quang của Thượng Đế và tạo hào quang bao bọc thân hình. Nhiệm vụ thứ 3 của thận là lọc máu trước khi đưa lên tim và điều hòa áp xuất của máu. Còn chất cặn bã của thức ăn chứa ở ruột già và do hậu môn tống ra ngoài.

Đến phần Pranayama là luyện hơi thở, là phần chính yếu. Hít vào bằng 2 lỗ mũi vừa niệm thần trong trí nhưng rõ ràng từng tiếng một câu. Thánh Ngữ Aóúm Ma NiPat Mi Hùm chậm rãi, nhiều lần trong khi hít vô êm nhẹ, phổi căng, bụng phình. Khi đầy rồi thở ra cũng niệm nhiều lần trong khi thở ra bụng xẹp xuống sát xương sống (cảm tưởng) tống trực khí từ bụng và 2 lá phổi ra cho thật hết. Thở như vậy, càng lâu càng quý. Mới tập chừng 5, 6 lần mỗi ngày mỗi tăng thêm tùy sức của mình. Nên nhớ tập thở ở giai đoạn nào hít vào cũng đầy phổi, đầy bụng, và thở ra bụng thật xẹp và tống hết trực khí ở phổi ra.

Đó là tất cả bí quyết của Tọa Thiền, hành Pranayama. Tập thở là phần quan trọng nhất của ngồi Thiền. Tập trung tất cả tư-tưởng vào Prana, thanh điển, chạy vào khắp châu thân.

XẢ THIỀN

Sau một thời công phu tu tập tọa thiền, phải thực hành theo phép sau đây để cho thân thể điều hòa trở lại, khỏi bị tổn thương. Trước hết chấp tay trước ngực đọc câu Thánh Ngữ

**Xả già phu toa,
Đương nguyện chúng sanh,
Quán chư hạnh pháp,
Tất qui tán diệt.**

Kể xoa lòng bàn tay với nhau 8 lần áp lên 2 má rồi vuốt lên đến đỉnh đầu ra đến phía sau. Vuốt 3 lần

- Xoa thật mạnh 2 tay 18 lần cho nóng rồi úp lên 2 mắt (còn đương nhắm) rồi để ngang bàn tay, các ngón tay vuốt trên mắt từ sống mũi ra đuôi mắt. Vuốt xong mới mở mắt ra.

- Co nhẹ 10 đầu ngón tay lại, gõ nhẹ những gõ chắc chắn, lên đỉnh đầu rồi gõ lần xuống đến sau gáy (ót) mỗi tay gõ ra mỗi vai ra đến nách; rồi lấy bàn tay mặt cầm cánh tay trái sát nách, cho chặt, vuốt mạnh cả cánh tay ra đến các đầu ngón tay. Xong đổi qua vuốt tay mặt như đã vuốt tay trái. Mỗi tay vuốt 3 lần.

- Dùng bàn tay mặt xoa vòng tròn trên ngực trái cho nóng lên 8 vòng. Rồi đổi qua lấy tay trái xoa ngực mặt.

- Dùng 2 bàn tay đè lên nhau xoa bụng, xoa vòng tròn khắp bụng xoa mạnh 8 vòng.

- Dùng cả 2 bàn tay úp lên lưng ngang lưng quần, xoa vòng tròn ra đều 2 bên, chỗ 2 quả thận, cũng xoa 8 vòng cho nóng.

- Kế đó lấy gối lót ra, duỗi 2 chân ra (từ trước vẫn xếp theo tư thế) lấy 2 bàn tay bóp chân mặt từ háng ra đến đầu ngón chân, bóp xong 2 bàn tay cầm từ đùi vuốt ra đến đầu các ngón chân. Xong rồi đổi qua chân trái.

- Co bót 2 chân lại, để ngửa 2 bàn chân cách nhau 10cm cùng một lúc dùng tay mặt tới lui xoa lòng bàn chân mặt, dùng tay trái xoa lòng bàn chân trái ít nhất được 54 lần cho nóng lên.

Cầm 2 bàn chân lòng áp vào nhau sát mạnh vào nhau tới lui ít nhất 12 lần.

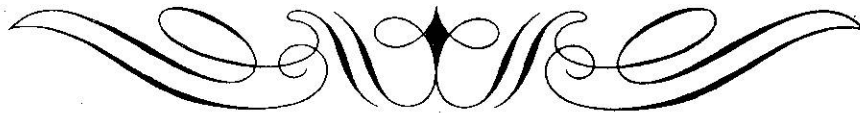
Vậy là xả thiền xong. Đứng lên, theo lối tập thể dục cử động tay chân nhẹ nhàng cho máu huyết lưu thông, xương gân giãn nhẹ, người thơ thới nhẹ nhàng.

Điểm quan trọng xin nhắc kỹ là hành các pháp quán tưởng, Pranayama và niệm, phải thật chậm rãi định tâm vào pháp đương hành, không để cho tâm tán loạn, nghĩ qua việc khác.

Sau một thời gian tu tập, kết quả không sai.

N.V.

Mạnh Xuân Bình Dẫn



(Vợ Tôi... tiếp trang 73)

xa, đói, khát, buổi sáng không đem tiền theo vì nghĩ sẽ bán được bò. Tôi vào tiệm ăn uống, và bán con gà để thế tiền cơm rồi !”

Chị vợ nghe xong, đến bên chồng, ôm lấy đôi vai và nói “Anh làm phải. Lấy của che thân chứ đừng lấy thân che của. Đi cả ngày mệt nhọc đói khát, không ăn thì chịu sao nổi ! Em đã để sẵn khăn, múc sẵn nước, anh đi tắm cho khỏe.”

Vợ tôi kết luận với bạn bè “Muốn được chồng thương thì rất dễ dàng. Đừng bao giờ tranh hơn thua với chồng. Việc gì đã qua rồi không thay đổi được nữa, thì vui vẻ chấp nhận cho qua luôn. Dịu dàng và nhịn chồng là yếu tố căn bản để được thương.

Ngoài song thân ra, người tôi biết ơn nhiều nhất là vợ tôi. Đời sống có ý nghĩa hơn, sung sướng hơn, hạnh phúc hơn, nhờ sự khôn ngoan dịu dàng của vợ. Nhiều đêm thức giấc, tôi hôn lên mắt vợ, và thầm so sánh tấm lòng hiền chân của vợ với trái tim từ ái của một vị nữ thánh. Phần

nàng, thì luôn luôn: “Em chỉ muốn làm cái bóng nhỏ âm-thầm bên cạnh anh mà thôi” Mai chưa hề đọc kinh thánh, nhưng nàng đã biết: “Chọn một chỗ ngồi thấp nhất để được nâng lên cao nhất”.

Điều tôi thường nghĩ là nếu tất cả đàn bà trên thế-giới đều hiền như vợ tôi, thì quả đất này trở thành một thiên đàng, không còn có chiến tranh, hết đau khổ.

Những AHCC đọc bài này, đừng hỏi tôi tên gì ? Vợ tôi là ai ? Bởi chúng tôi chỉ tìm được những hạnh phúc âm thầm, khiêm tốn nhất mà thôi.

Đó là tâm sự của một AHCC, tôi ghi lại qua một đêm hàn huyên bên chén trà cạnh lò sưởi củi khô nổ lách tách. Chép lại đây để tặng các hiền phụ AHCC, mà tôi tin rằng còn có nhiều người hiền-thực hơn, dịu-dàng hơn và khôn ngoan hơn mà tôi chưa hề biết đến ■

U.S.A. 1981