

# TU TÂM THIỀN ĐỊNH

## SAGIANG

### I.- TU HÀNH TẠO THIÊN DUYÊN

Khi chúng ta lớn tuổi, chân mỗi gôi giùn, chúng ta thường tự nghĩ "Gần đất xa trời", không còn muốn tranh danh đoạt lợi, chỉ còn muốn an dưỡng thân già, chờ ngày xa lìa nhân thế, tâm tư lắng đọng, nghĩ đến tu tâm thiền định để mong chờ tái sanh kiếp, ung dung cuộc sống. Do đó truy tầm phương thức ngắn gọn cho dễ thực hiện, hơn là tụng những cuốn kinh điển dài lê thê mà không hiểu nghĩa lý gì hết, vì toàn là Hán việt và phạn ngữ phiên âm, tụng niệm thuộc lòng rất khó, quên đầu quên đuôi, nhứt là mất yếu, chữ nghĩa thấy không rõ ràng. Hơn nữa thủ tục lễ bái, chuông mõ rập rình, nếu ở chùa cứ nhái theo mọi người đang tụng niệm như con vẹt, chả cần hiểu ý nghĩa câu kinh là gì. Bực mình muôn tự tu, tự tìm phương thức tu tâm thiền định. Tham khảo mọi loại kinh điển tìm ra những chánh thức ngắn gọn sao cho đừng lộn xộn mà có hiệu quả, và nhứt là phải thấu triệt nghĩa lý những ấn chú biểu tượng cho cái gì mà ngày xưa Đấng Như Lai đã phát hiện ra bằng tiếng Phạn mà Tàu phiên âm ra, khiến cho quý vị Phật, Bồ tát phải sử dụng đả thông tư tưởng để hiểu được nguyên cầu của thiện Nam, tín Nữ khi tụng niệm. Ý nguyện đạt thành bằng phương thức tự soạn hợp với trình độ và khả năng thích thú lắm, và cứ như thị thực thi thấy kết quả rõ ràng chỉ qua 6 tháng và tiến hành mãi đã được 3 năm rồi hết sức viên mãn: 1.- Thuộc lòng và tụng niệm đúng đắn không sai trật, lại còn hanh thông tiến hành mỗi ngày 3 thời điều đặn, còn mỗi đêm cũng 3 thời không sai chuyển, tới giờ là tự động thức giấc đi tiểu, rửa mặt và hành thiền đúng đắn. 2.- Mỗi lần thiền định đều thấy và nghe bằng tâm thức rất nhiều người đồng lễ bái niệm kinh (Đủ màu da) già trẻ, khi ẩn khi hiện, thỉnh thoảng có nhiều vị hào quang rực rỡ đến chúc mừng. 3.- Trên đầu mỗi khi ngược lên thấy những tia chớp nhấp nhóang mặc dầu ở trong nhà hay bất cứ nơi nào. 4.- Mỗi tháng phải vô thất 1 tuần lễ không ăn chỉ uống nước chanh đường và sinh tố, thế mà vẫn khoẻ mạnh, không thấy đói, làm việc bình thường. Không biết còn chuyện gì xảy ra nữa không, chớ chuyện này đi khám bác sĩ thấy Cao Huyết áp 120 và Thấp Huyết áp 80 và giảm cân chỉ còn 150 cân thay vì ngày trước tới 185 cân, bụng nhỏ dần trở lại. Tu hành nhận được thiện duyên quảng bá cho bạn già (82 tuổi) đồng hưởng. Thành tâm kính chúc quý bạn thanh tâm an lạc.

### II.- NIỆM HƯƠNG

#### A.- THIÊN ĐƯỜNG

Tu tâm thiền định phải có thờ phượng căn bản để NIỆM HƯƠNG cần giản dị chỉ lập Hương án Ông Bà Tổ Phụ viết trên giấy hay khuôn hình CỬU HUYỀN THẤT TỔ, có lư hương, Đông bình, Tây quả, ba chun nước lạnh, chỉ thay nước trà lúc niệm hương. Giỗ oải, lễ lộc, cứ cúng kiến chay mặn tùy căn cơ. Bên trên lập cái khánh, thờ Phật Tổ Thích ca Như lai ở giữa bằng tám giấy viết chữ TA BÀ GIÁO CHỦ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT gắn lên vách hay trong khuôn, (Có thể là hình tượng), bên phải NAM HẢI VIÊN THÔNG GIÁO CHỦ, ĐẠI TỬ, ĐẠI BI, ĐẠI LINH CẨM, TÂM THINH CỨU KHỔ CỨU NẠN, QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT, MA HA TÁT, bên trái LONG HOA GIÁO CHỦ ĐI LẠC VƯƠNG PHẬT. Trang khánh thờ không có lư hương, chỉ có Đông Bình (Bình bông) và chân đèn cây chỉ đốt

trong lúc niệm hương (Nếu đèn điện loại bóng nhỏ cháy liên tục). Ba chun nhỏ cúng nước lạnh mỗi lần niệm hương thay nước cúng.

## **B.- TẾ LỄ NIỆM HƯƠNG**

### **1.- Niệm Hương (Công phu) Cửu huyền Thất Tổ**

Mỗi ngày công phu hai buổi sớm chiều, sử dụng trụ thiền niệm hương. Đứng trước hương án, quần áo chỉnh tề, đốt 1 cây nhang niệm hương với Cửu huyền Thất tổ (Đốt đèn cây nếu không có đèn điện). Chắp cây nhang trước trán xá 3 xá khẩn nguyện: "Nam mô Cửu Huyền Thất Tổ cảm ứng chứng minh tấm lòng thành kính của con, lúc nào cũng tưởng niệm Ông Bà Tổ Phụ cả. Nam mô A Di Đà Phật" (Lập lại 3 lần) xong rồi cắm cây nhang vào lư hương, xá 3 xá.

### **2.- Niệm Hương Tổ đình**

#### **1/- Lễ bái Đức Quán Thế Âm Bồ tát**

Chắp hai bàn tay hoa sen búp trước ngực, miệng niệm "Nam mô A Di Đà Phật " (3 lần, xá 3 xá) hướng mặt về phía biểu tượng Đức Quán Thế Âm Bồ tát, miệng niệm " Nam mô Nam Hải Viên Thông Giáo chủ, Đại từ, Đại bi, Đại linh cảm, tấm tình cứu khổ, cứu nạn Quán Thế Âm Bồ tát, Ma ha tát, Nam mô A Di Đà Phật " (Xá 1 xá) lập lại 3 lần (Tức là 3 khẩn nguyện).

#### **2/- Lễ bái Đức Bổn sư Thích ca Mâu Ni Phật.**

Chắp hai bàn tay hoa sen búp trước ngực, hướng mặt về phía biểu tượng Đức Thích ca Mâu Ni Phật miệng niệm " Nam mô Ta Bà Giáo Chủ Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần) Nam mô A Di Đà Phật " xá 1 xá, lập lại 3 lần (Tức là 9 khẩn nguyện, với xá 3 xá).

#### **3/- Lễ bái Đức Di Lặc Vương Phật.**

Chắp 2 bàn tay hoa sen búp trước ngực, miệng niệm "Nam mô A Di Đà Phật" hướng mặt về phía biểu tượng Đức Di Lặc Vương Phật miệng niệm " Nam mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lặc Vương Phật (3 lần) Nam mô A Di Đà Phật" xá 1 xá, lập lại 3 lần (Tức là 9 khẩn nguyện với xá 3 xá).

#### **4/- Lễ bái Tây phương Cực lạc A Di Đà Phật**

Chắp 2 bàn tay hoa sen búp trước ngực miệng niệm "Nam mô Tây phương cực lạc A Di Đà Phật (10 lần) và xá 3 xá.

#### **5/- Lễ Tát.**

Mắt nhắm hay mở hi hí, chắp 2 bàn tay hoa sen búp trước ngực, miệng niệm "Nam mô Hòa Nam Thánh chúng" Vuốt mặt từ trên xuống dưới, mở mắt xá ba xá.

## **II.- PHƯƠNG THỨC NGŨ THIỀN**

Định thiền có 5 phương thức gọi là NGŨ THIỀN

### **1.--TỌA THIỀN**

1/- Ngồi trên ghế buông thông 2 chân xuống bằng một góc 60 độ.

2/- Ngồi bán già

3./ Ngồi kiết già

Hai tay bắt ấn đặt trên 2 đầu gối lật ngửa lên.

2.-NGỌA THIỀN nằm ngửa hai bàn tay bắt ấn đặt xuôi theo hai bên hông

3.-TRỤ THIỀN đứng thẳng hai chân bệt ra ngang vai, hai bàn tay bắt ấn với 3 tư thế tùy theo khả năng.

1- Chắp hai bàn tay bắt ấn vào trước ngực hai ngón tay cái chạm nhau

2- Xuôi hai bàn tay bắt ấn cặp hai bên hông

3- Giơ hai bàn tay bắt ấn cặp theo đầu thẳng lên.

4.- HÀNH THIÊN vừa làm việc vừa niệm Phật thầm, hai bàn tay không bắt ấn.

5.- BỘ THIÊN vừa đi vừa niệm Phật theo mỗi bước chân đi, hai tay đánh đàng xa đều hòa, hai bàn tay bắt ấn. Nếu chống gậy, chỉ bắt ấn một bàn tay.

### III. ĐỊNH THIÊN

#### A.- TỨ ẤN

##### 1.- TAM MUỘI CHƠN HỎA ẤN

Theo động tác Ngũ thiên bắt ấn qua Ngũ hành TAM MUỘI CHƠN HOẢ ẤN, chủ đích vào bàn tay trái, miệng niệm: "Ngũ hành Tam muội chơn hỏa ấn, Nam mô A Di Đà Phật " (18 niệm), tiếp theo chủ đích vào bàn tay mặt, miệng niệm "Ngũ năng Tam muội chơn hỏa, Nam mô A Di Đà Phật" (18 niệm). (Chú Ý: Nam Tả Nữ Hữu).

##### 2.- NHỊ MUỘI CHƠN QUẢ ẤN

Theo động tác NGŨ THIÊN bắt ấn qua Ngũ hành NHỊ MUỘI CHƠN HỎA ẤN chủ đích vào bàn tay trái, miệng niệm "Ngũ hành Nhị muội chơn hỏa ấn, Nam mô A Di Đà Phật " (18 niệm), tiếp theo chủ đích vào bàn tay mặt, miệng niệm "Ngũ năng Nhị muội chơn hỏa, Nam mô A Di Đà Phật (18 niệm)

##### 3.- NHỨT MUỘI CHƠN HỎA ẤN

Theo động tác NGŨ THIÊN bắt ấn qua Ngũ hành NHỨT MUỘI CHƠN HỎA ẤN chủ đích vào bàn tay trái, miệng niệm "Ngũ hành Nhứt muội chơn hỏa ấn, Nam mô A Di Đà Phật" (18 niệm), tiếp theo chủ đích vào bàn tay mặt, miệng niệm "Ngũ năng Nhứt muội chơn hỏa ấn, Nam mô A Di Đà Phật (18 niệm)

##### 4.- TAM TINH CHƠN HỎA ẤN

Giữ theo động tác NGŨ THIÊN bắt ấn Ngũ hành TAM TINH CHƠN HỎA ẤN, chủ đích vào bàn tay trái, miệng niệm "Ngũ hành Tam tinh chơn hỏa ấn, Nam mô A Di Đà Phật " (18 niệm), tiếp theo chủ đích vào bàn tay mặt, miệng niệm "Ngũ năng Tam tinh chơn hỏa ấn, Nam mô A Di Đà Phật (18 niệm)

#### B.- TỨ CHÚ (Giữ theo động tác 1 trong Ngũ thiên)

##### 1.- CHUẨN ĐỀ CHÚ

Chủ đích bàn tay trái bắt ấn Tam tinh chơn hỏa ấn, miệng niệm "Nam mô Ngũ hành CHUẨN ĐỀ CHÚ, Tất đa nẫm, Tam miệu tam bồ đề, Cu chi nẫm, Đa diệt tha, Án! Triết lệ, Chủ lệ Chuẩn đề Ta bà ha. Nam mô A Di Đà Phật" (Xá 1 xá, niệm 3 lần). Kế tiếp chủ đích bàn tay mặt bắt ấn Tam tinh chơn hỏa ấn, miệng niệm "Nam mô Ngũ năng CHUẨN ĐỀ CHÚ, Tất đa nẫm, Tam miệu tam bồ đề, Đa diệt tha, Án! Triết lệ, Chủ lệ, Chuẩn đề, Ta bà ha. Nam mô A Di Đà Phật" (Xá 1 xá, niệm 3 lần)

##### 2.- BỒ ĐỀ CHÚ

Chủ đích bàn tay trái bắt ấn Nhứt muội chơn hỏa ấn, miệng niệm "Nam mô Ngũ hành BỒ ĐỀ CHÚ, Yết đế, Yết đế, Ba la yết đế, Ba la tăng yết đế, Bồ đề, Ta bà ha, Nam mô A Di Đà Phật " (Xá 1 xá, niệm 3 lần). Kế tiếp chủ đích bàn tay mặt bắt ấn Nhứt muội chơn hỏa, miệng niệm "Nam mô Ngũ năng BỒ ĐỀ CHÚ, Yết đế, Yết đế, Ba la yết đế, Ba la tăng yết đế, Bồ đề, Ta bà ha, Nam mô A Di Đà Phật (Xá 1 xá, niệm 3 lần)

##### 2.- VẮNG SANH CHÚ

Chủ đích bàn tay trái bắt ấn Nhị muội chơn hỏa, miệng niệm "Nam mô Ngũ hành VẮNG SANH CHÚ, Nam mô A di đà bà dạ, Đa tha bà đa dạ, Đa diệt tha, A di rị đô bà tỳ, A di rị đa tát đàm bà tỳ, A di rị đa tỳ ca lan đế, A di rị đa tỳ ca lan đa, Đà di nị dà dà na, Chỉ đa ca vệ, Ta bà ha. Nam mô A Di Đà Phật " (xá 1 xá, niệm 3 lần). Kế tiếp, chủ đích bàn tay mặt bắt ấn Nhị muội chơn hỏa, miệng niệm "Nam mô Ngũ

năng VẮNG SANH CHÚ, Nam mô A di đà bà dạ, Đa tha bà đa dạ, Đa diệt tha, A di rị đô bà tỳ, A di rị đa tát đàm bà tỳ, A di rị đa tỳ ca lan đế, A di rị đa tỳ ca lan đa, Đà di nị đà dà na, Chí đa ca vệ , Ta bà ha. Nam mô A Di Đà Phật " (Xá 1 xá, niệm 3 lần).

## 2.- MẬT TÔNG CHÚ

Chủ đích bàn tay trái bắt ấn Tam muội chơn hỏa, miệng niệm " Nam mô Ngũ hành MẬT TÔNG CHÚ, Nam mô Úm ma ni, Pad mi hừm. Nam mô A di Đà Phật" (Xá 1 xá, niệm 3 lần). Kế tiếp, chủ đích qua bàn tay mặt bắt ấn Tam muội chơn hỏa, miệng niệm " Nam mô Ngũ năng MẬT TÔNG CHÚ, Nam mô Úm ma ni, Pad mi hừm. Nam mô A Di Đà Phật" (Xá 1 xá, niệm 3 lần)

## C.- HÒI HƯƠNG NIỆM

### 1.- CỨU HUUYỀN THẤT TỒ

Mắt nhắm lại, hay mở hí hí, 2 bàn tay chấp hoa sen búp trước ngực, tư thế Ngũ thiên, miệng niệm "Nam mô A Di Đà Phật" (9 lần xá 3 xá). Tiếp theo miệng niệm hồi hương " Nam mô Cứu huyền thất tổ, Cảm ứng chứng minh, Tấm lòng thành kính của con, lúc nào cũng trông niệm Ông Bà Tổ Phụ cả. Nam mô A Di Đà Phật" ( 3 lần xá 3 xá).

### 2.- ĐỨC QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT

Mắt mở hí hí, 2 bàn tay chấp hoa sen búp trước ngực, miệng niệm "Nam mô Nam Hải, Viên Thông, Giáo chủ, Đại từ, Đại bi, Đại linh cảm, Tâm thanh, Cứu khổ, Cứu nạn QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT, Ma ha tát. Nam mô A Di Đà Phật" (3 lần xá 3 xá).

### 2.- ĐỨC BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Mắt mở hí hí, hai bàn tay chấp hoa sen búp trước ngực, miệng niệm " Nam mô Ta bà giáo chủ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT, Nam mô A Di Đà Phật " (9 lần, mỗi 3 lần 1 xá).

### 3.- ĐỨC DI LẶC VƯƠNG PHẬT

Mắt mở hí hí, hai bàn tay chấp hoa sen búp trước ngực, miệng niệm " Nam mô Long Hoa giáo chủ DI LẶC VƯƠNG PHẬT, Nam mô A Di Đà Phật "(9 lần, mỗi 3 lần 1 xá)

### 4.- ĐỨC A DI ĐÀ PHẬT

Mắt mở hí hí, hai bàn tay chấp hoa sen búp trước ngực, miệng niệm " Nam mô Tây Phương Cực Lạc Giáo Chủ A DI ĐÀ PHẬT " (9 lần, lần thứ 10 xá 3 xá).

### 5.- LỄ TÁT

Mắt mở hí hí, miệng niệm "HÒA NAM THÁNH CHÚNG. A Di Đà Phật " Xá 3 xá, hai bàn tay vuốt mặt từ trán xuống tới cằm. Mở mắt ra.

Sacramento, ngày 24 tháng 2 năm 2015

Thành tâm kính bái.

SAGIANG