

**Nhịp cầu đến với
tu tập tâm linh
dành cho
học viên iTC**

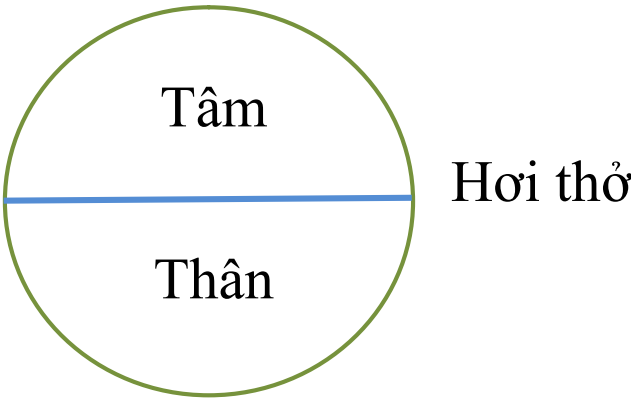
Thầy Hằng Trường

Compassionate Service Society 2018

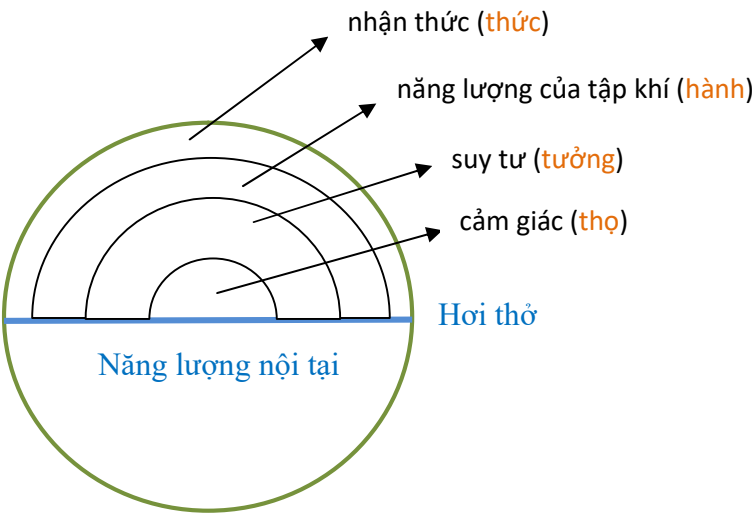
Giới thiệu

3 mô hình tu tập

Mô hình cơ bản



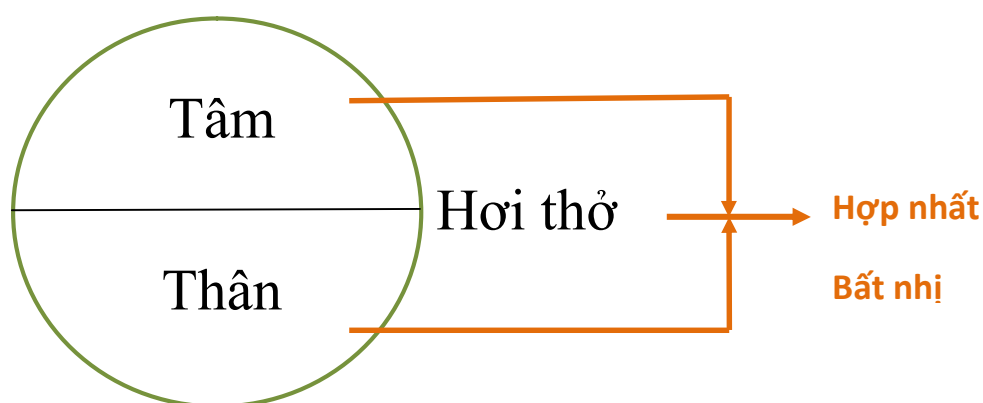
Mô hình hoàn chỉnh hơn



Đối với một mô hình đầy đủ hơn, chúng ta triển khai tâm qua 4 lớp màn (uẩn) bao gồm:

- cảm giác và cảm quan (**thọ uẩn**);
- suy nghĩ, tầm nhìn, quan điểm (**tưởng uẩn**);
- thói quen, năng lượng của tập khí, bóng tối (**hành uẩn**);
- nhận thức, chấp trước nguyên sơ vào nhị nguyên (**thức uẩn**)

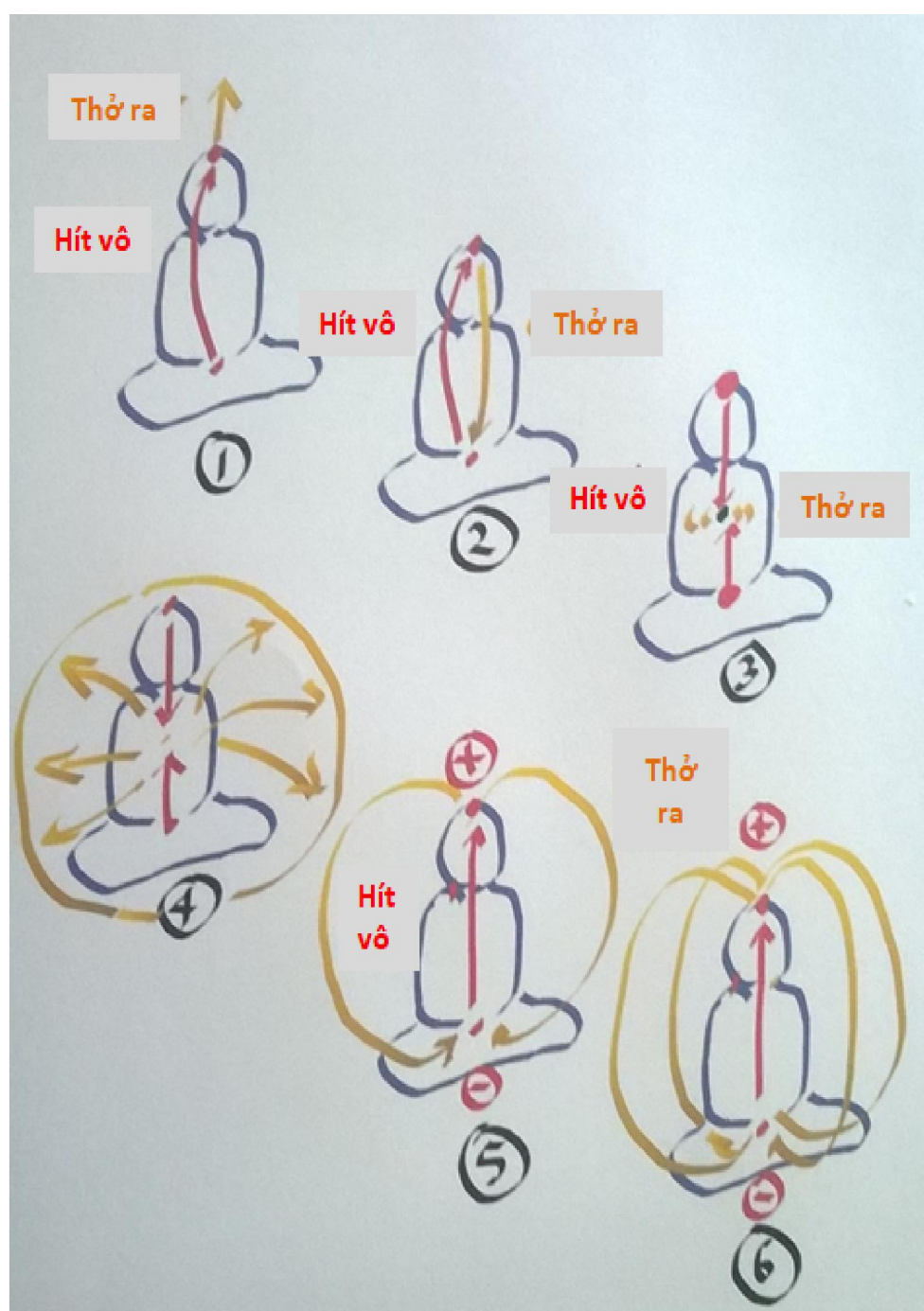
Mục đích của tập luyện iTC là đưa thân, hơi thở và tâm vào trạng thái hợp nhất hay nhất nguyên

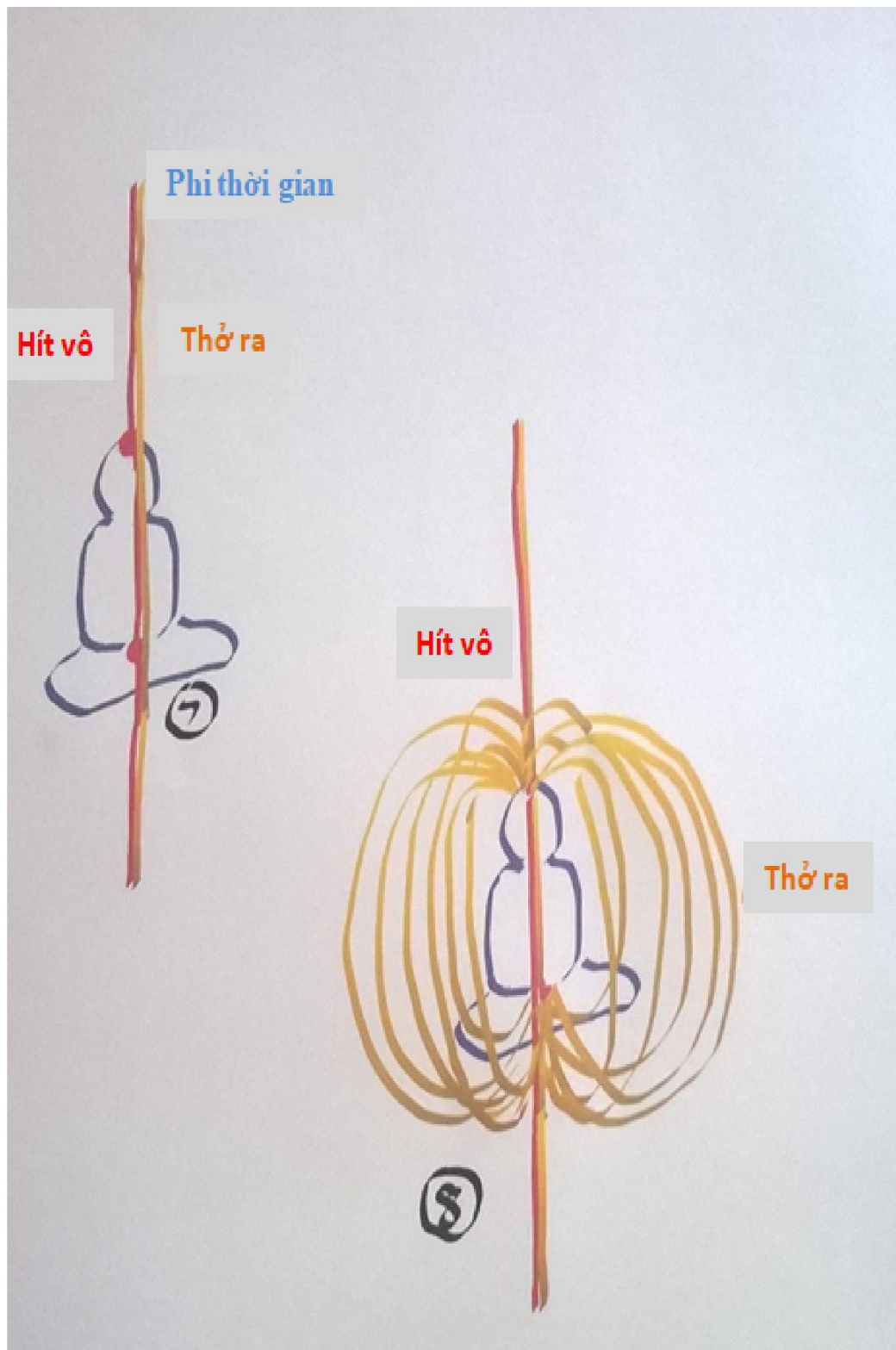


Phần lớn học viên iTC mong muốn cải thiện sức khỏe của mình, cả về thể chất cũng như về tâm lý. Tuy nhiên một số trong đó còn mong mỗi trường dưỡng tâm linh của mình hơn nữa.

Vấn đề là làm thế nào để kết hợp việc tập luyện iTC với tu tập tâm linh?

Trên nền tảng của mô hình cơ bản (thân, hơi thở và tâm), một mô hình hướng về nhất nguyên, chúng ta có 8 cách tu tập, với cách thở và quán tưởng từ đơn giản nhất đến phức tạp nhất.





Những học viên mới của iTC có thể dùng 3 cách đầu làm phương tiện nối kết với đời sống tâm linh sâu sắc của mình

Chúng ta hãy tìm hiểu từng mô hình trên cơ sở của những câu hỏi định hướng như sau:

- Tập luyện iTC theo 3 mô hình này là gì?
- Lợi ích của hơi thở kết hợp với quán tưởng là gì?
- Biểu tượng kết hợp với mỗi mô hình là gì? (Thanh Liên Hoa, Bảo bát và Dây Quyển Tắc)
- Ý nghĩa của mỗi biểu tượng này là gì?
- Làm thế nào để kích hoạt nhận tri về bản tính bất nhị vốn sẵn có?

Mô hình 1

Mục đích:

Phát triển nhận tri về xuất tặc

Phương pháp:

- khi hít vào, quán tưởng nhận tri (hay năng lượng, khí, nhiệt) di chuyển dọc theo cột sống từ hội âm lên bách hội.
- khi thở ra, để hơi thở thoát ra từ bách hội.



Lợi ích của phương pháp: Tạo ra hiệu ứng vượt thoát

Vượt thoát mang ý nghĩa:

- không sợ những vấn đề của sinh tồn, ví dụ như tử vong hay thậm chí như sợ mất việc làm
- không sợ cảm giác bất an, đau khổ hay bệnh tật
- không sợ mất mặt, mất quyền, mất địa vị, mất ưu đãi
- không sợ bị ghét, bị từ chối, bị cho ra rìa hay bị ngược đãi
- không sợ trạng thái vô minh hay trạng thái ngu dốt
- không sợ thiếu sự sáng suốt hay trực giác tâm linh
- không kẹt trong nhị nguyên

Ý nghĩa của vượt thoát càng rõ ràng hơn khi chúng ta quán tưởng một Thanh Liên Hoa phía trên đỉnh đầu sau mỗi hơi thở

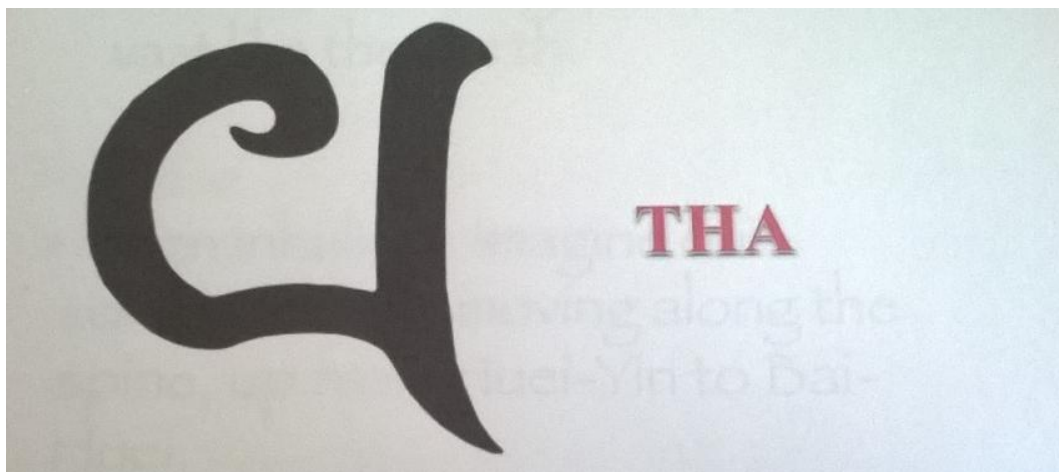


Hoa sen đại biểu cho lực hướng thượng và vượt thoát bản tính thấp hèn của chúng ta (tượng trưng là bùn)

Màu xanh dương đại biểu cho sự khai mở và sự vô biên của trời xanh

Quán tưởng hoa sen là sự tưởng tượng của chính mình và như vậy nó chỉ được dùng như một biểu tượng. Để kích hoạt sự thanh tịnh và sự siêu việt chân thực vốn có sẵn bên trong chúng ta, chúng ta cần:

- quán tưởng chủng tử THA
- trì chú Thanh Liên Hoa



- Li To Yun (5x)
 - Om, Jr Li Jr Li, Wa Dz La, Bu La Pan To,
Hum, Pan Cha (5x)
-

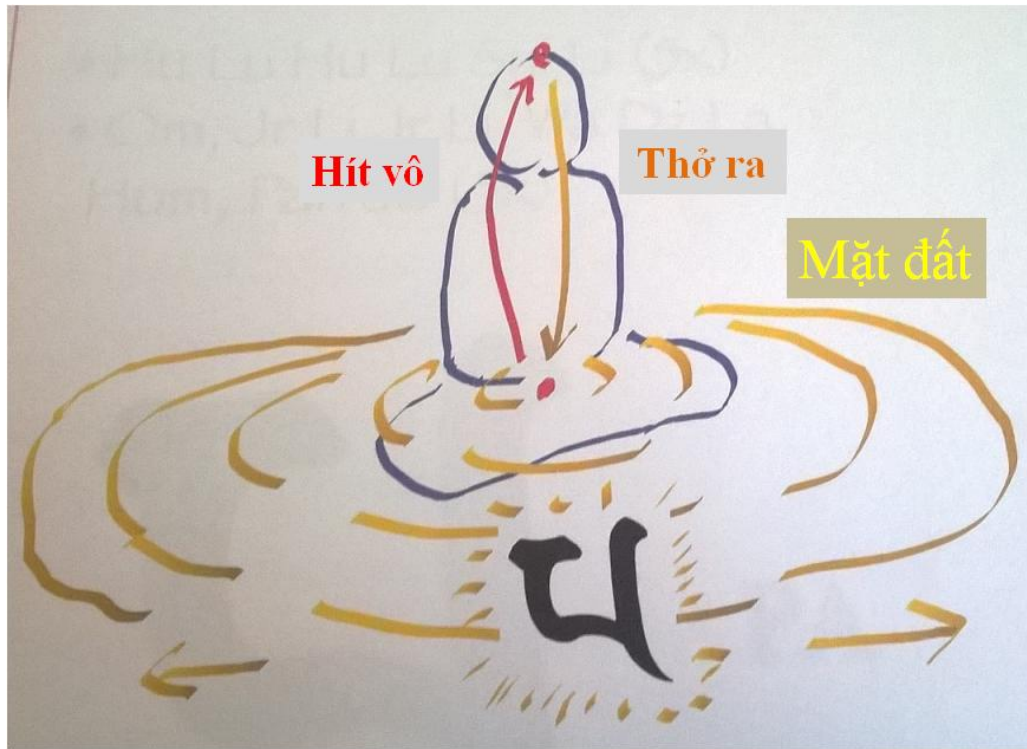
Mô hình 2

Mục đích

1. Mang tính thiện lành vào từng giai tầng trong cuộc sống hiện hữu và trong giao tiếp của chúng ta. Đây chính là cách mà chúng ta nhập thể như thế nào
2. Trở nên "gần gũi", khiêm tốn, trưởng dưỡng, rộng mở và quảng đại như địa cầu

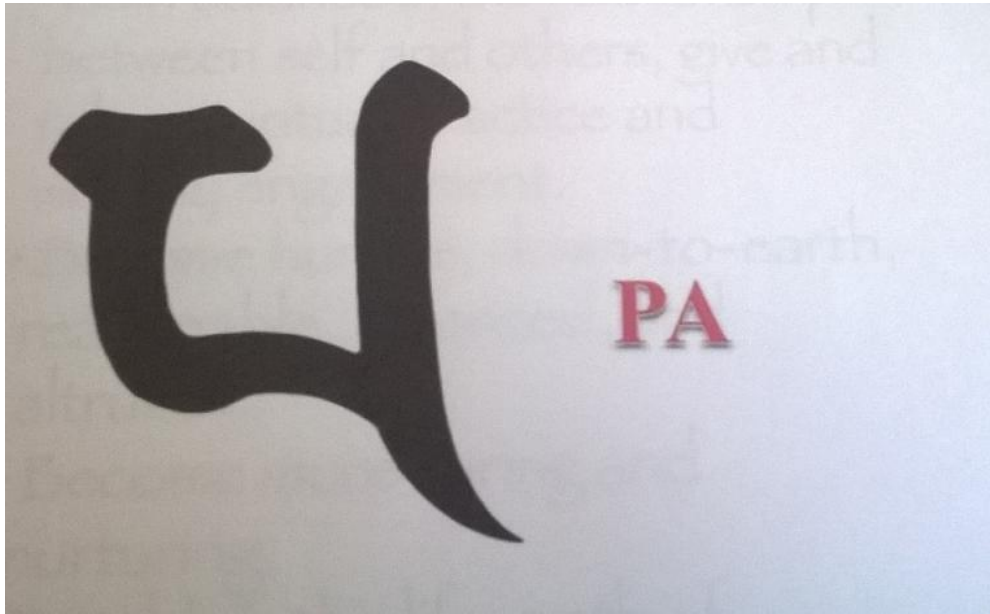
Phương pháp

- khi hít vào, tưởng tượng nhận tri của chúng ta di chuyển dọc theo cột sống từ hội âm lên bách hội
- khi thở ra, tưởng tượng nhận tri của chúng ta di chuyển dọc theo phía trước thân đi xuống hội âm



- Quán tưởng bên trong lòng đất, bảo bát mở rộng ra cả chiều rộng lẫn chiều sâu một cách vô biên giới. Bảo bát mở rộng vô chương ngại cho đến khi trở thành chính địa cầu
- Kế tiếp quán tưởng chủng tử PA phóng quang và làm cho bảo bát và trái đất cũng trở thành ánh sáng
- Sau đó trì chú của bảo bát

- Hu Lu Hu Lu Syi Li (5x)
- Om, Jr Li Jr Li, Wa Dz La,
Hum, Pan Cha (5x)



- bát đại biểu cho khả năng chứa đựng và giữ gìn, và qua đó là đại biểu cho năng lực tiếp nhận, chấp nhận và bao dung của chúng ta
- bát lớn như địa cầu đại biểu cho khả năng vô biên của chúng ta khi nuôi dưỡng, giáo hóa, chăm sóc, giữ gìn, hỗ trợ và phát triển điều thiện trong tất cả chúng sinh

Lợi ích của phương pháp

- hoàn chỉnh sự thông lưu của vòng tròn năng lượng
- đạt được sự thăng bằng trong quan hệ giữa mình và người, giữa cho và nhận, giữa tu tập tâm linh và nhập thể
- trở nên khiêm tốn, gần gũi, biết lý lẽ, cân bằng và vị tha
- trở nên quan hoài hơn và có khả năng giáo hóa hơn
- xây dựng sứ mệnh độ sinh và chia sẻ điều lành với mọi chúng sinh.

Độ sinh là nhập thể đem lợi ích cho tất cả chúng sinh. Siêu việt là xuất tục và vượt thoát bóng tối và bản ngã của chính mình

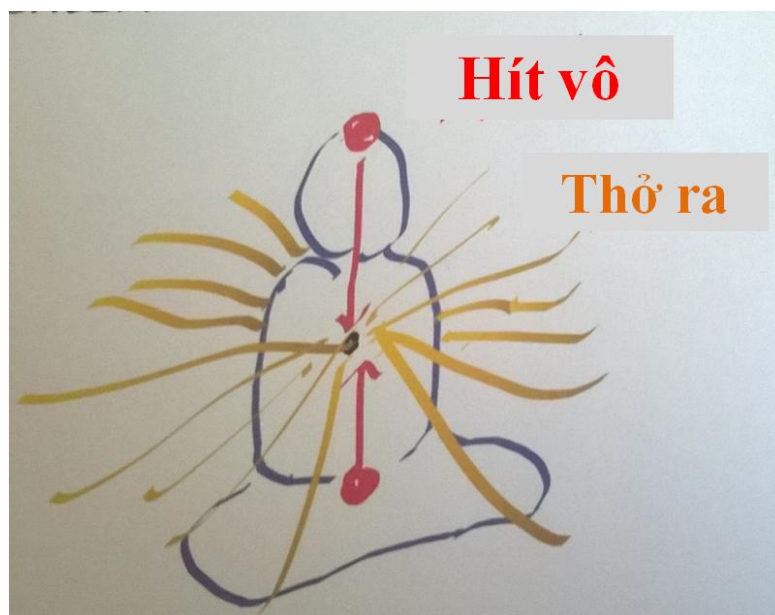
Mô hình 3

Mục đích

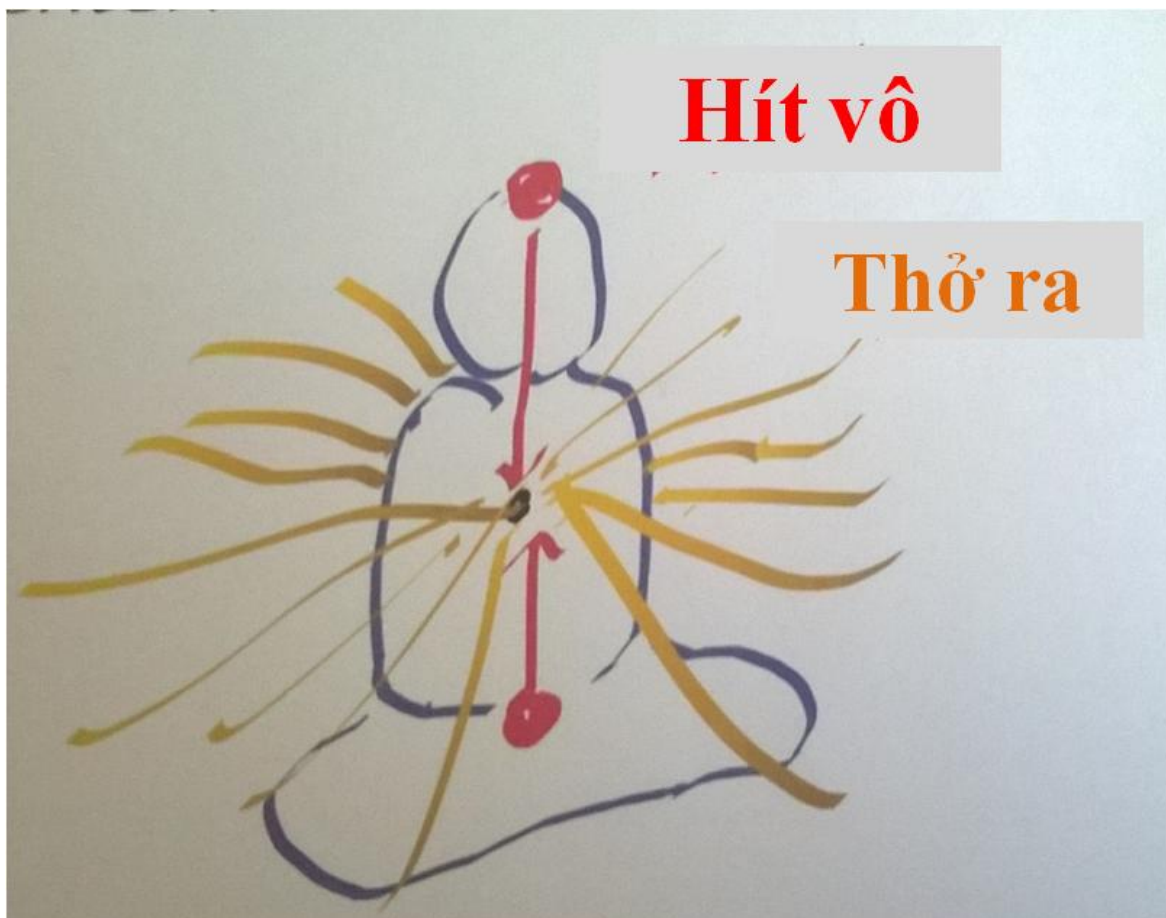
Giúp cho trái tim phát triển sự dễ thương và lòng từ bi

Phương pháp

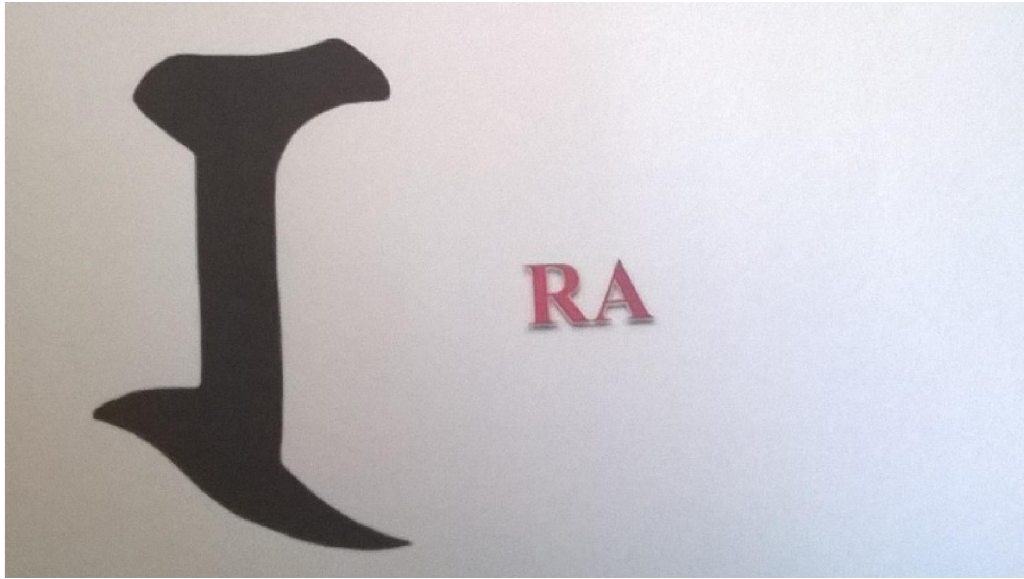
- khi hít vào thì quán tưởng (ý thức) hai luồng năng lượng từ Bách Hội đi xuống và từ Hội âm đi lên gặp nhau tại tâm luân



- rồi quán tưởng dây Quyển Tác phát quang tỏa lan ra từ tâm luân
- tiếp đó quán tưởng chủng tử tự RA ở giữa mạng lưới ánh sáng đó
- trì chú dây Quyển Tác
- giữ sự chuyên chú vào sự quán tưởng



- Mo La No La (5x)
- Om, Jr li lai la, Mo nai la
Hum, Pan cha (5x)



- Dây Quyển Tác tượng trưng cho ngũ hành và kết hợp những tính chất của chúng
- + **Màu đỏ:** Hỏa : Tim: lòng đại bi, niềm hỷ lạc, tình thương
- + **Màu vàng:** Thổ : Bao tử: lòng tha thứ, sự bình đẳng
- + **Màu trắng:** Kim : Phổi: sự dễ thương, tánh phóng khoáng

+ **Màu xanh**: Thủy : Thận : sự vô úy, trí tuệ

+ **Màu lục**: Mộc : Gan : có nhân tính, lòng can đảm, có khả năng giáo hóa

- Khi quán tưởng Dây Quyển tác ở tâm luân thì sợi dây trở thành 5 màu ánh sáng nối kết với tâm luân của tất cả chúng sinh.
- Để chính xác hơn, chúng ta khởi đầu quán tưởng gương mặt, hay người mà ta có duyên/quan hệ, ví dụ như cha mẹ chúng ta, người phối ngẫu, con cái , bạn bè, v.v.....

Sự quán tưởng của chúng ta càng rõ thì quan hệ giữa chúng ta và người đó càng tốt hơn.

Lợi ích của sự tu tập

- hội nhập 2 khuynh hướng của đời sống nhập thế và xuất tục thành một với sự phát triển của lòng đại bi
- Do đó, mình sẽ trở nên dễ thương hơn, có lòng bi mẫn hơn, dễ chấp nhận hơn, quan hoài hơn, dễ tha thứ hơn.
- Hài hòa ở tâm luân hai loại năng lượng: một hội tụ tại Bách Hội (+), và một lưu trữ ở Hội Âm (-)
- Thấy rõ về mình hơn và vai trò của mình trong mọi quan hệ. Từ đó, mình sẽ bắt đầu làm cho mối quan hệ gãy đổ hay không hoàn hảo của mình tốt hơn, lành trị những vết thương tình cảm, dẫn đến những quan hệ với lòng từ bi hơn và vô vị kỷ hơn

Thực tập tu thiền với 3 mô hình

A. Nhập thiền

- Mở 2 tay ra, hình dung ta đón nhận và chấp nhận trọn vẹn cuộc sống vào trong lòng bàn tay
- Nghĩ rằng: „ *Tôi đem tất cả những kinh nghiệm sống , tốt và xấu, thành công và thất bại, tất cả niềm vui và lo âu...hợp nhất thành một*“ Sau đó chấp tay lại.
- Tập trung cảm nhận sự xúc chạm của 2 lòng bàn tay
- Trì „OM!“. Và để tất cả tan chảy vào âm thanh OM thiêng liêng và trở thành bất nhị
- Sau đó buông hai tay xuống và cho tất cả buông xả trở về không

B. Trụ thiền

1. Thực tập Thanh Liên Hoa

- Hít lên Bách Hội (10 lần)
- Sau đó thở ra hình dung Thanh Liên Hoa
- Và kế đó quán tưởng chủng tử THA ở trên hoa sen

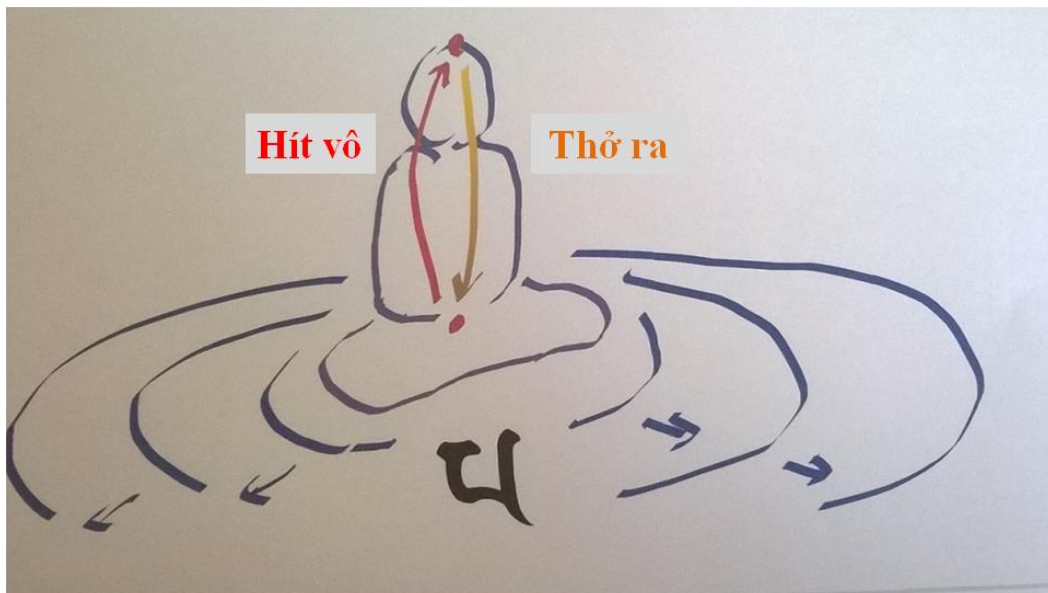


- Sau đó trì chú
- Quán tưởng hoa sen và chủng tử THA bao lâu như chúng ta có thể trong khi thở thật chậm và nhẹ
- Cuối cùng khẳng định trong tâm: “*Tôi vượt thoát mọi sợ hãi, ích kỷ, ham muốn và căng thẳng*”



2. Thực tập Bảo bát

- Hít vô từ Bách Hội rồi thở ra về Hội Âm
- Quán tưởng Bảo Bát sau cuối mỗi hơi thở ra. Từ năng lượng của hơi thở ra sẽ làm cho Bảo Bát ngày càng lớn rộng ra như địa đại vô biên
- Rồi quán tưởng chủng tử tự PA trong lòng đất

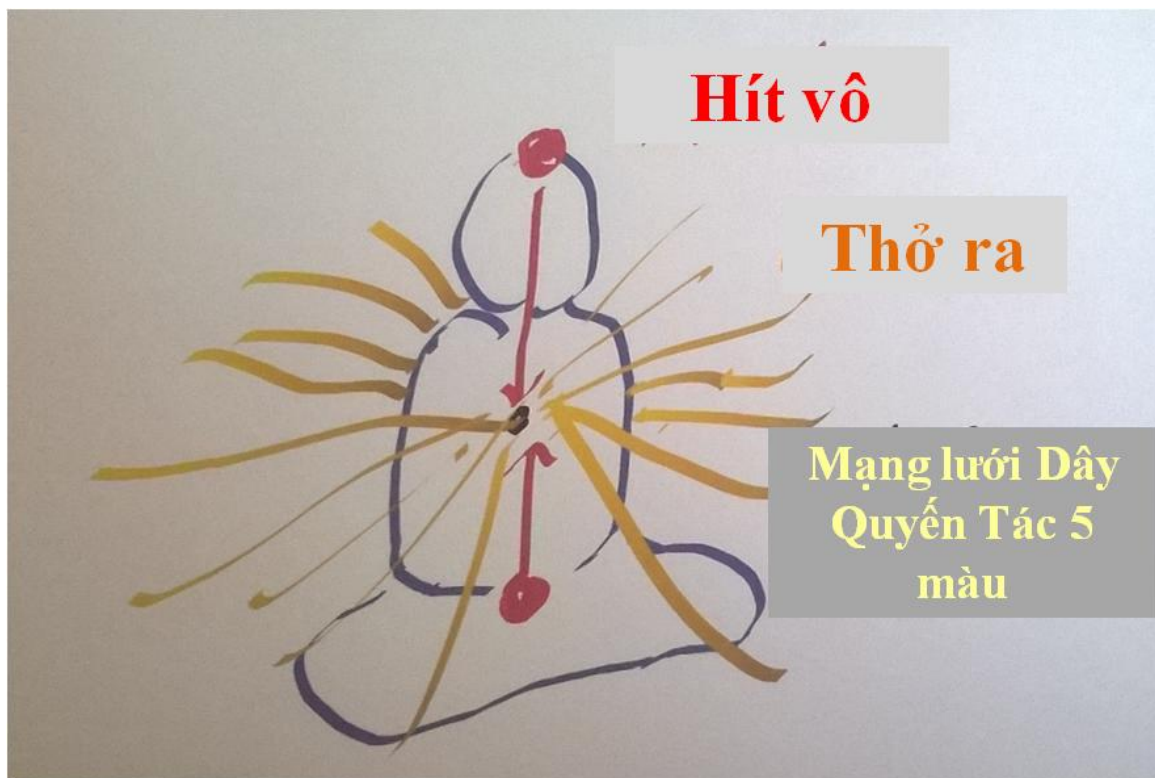


- Sau đó trì chú
- Quán tưởng hình ảnh (Bảo bát và chủng tử Pa) bao lâu như chúng ta có thể trong khi thở thật chậm và nhẹ
- Cuối cùng, khẳng định trong tâm: „*Tôi là địa đại vô biên*“

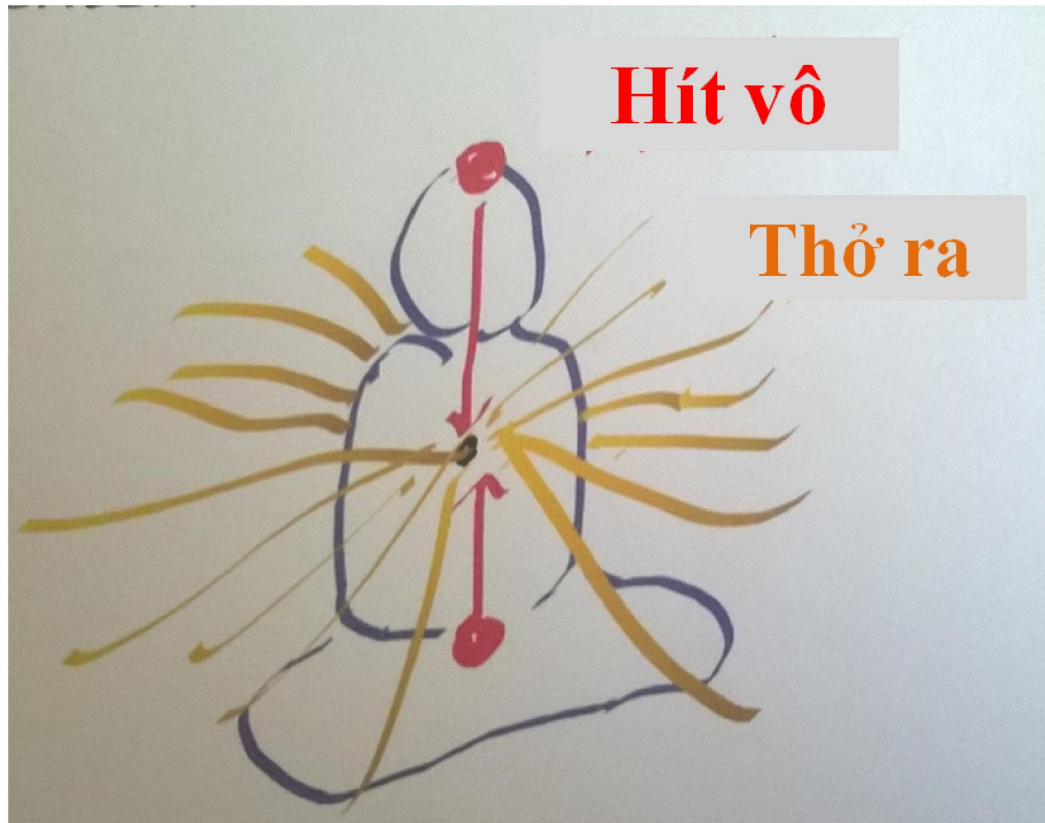


3. Thực tập Dây Quyển tác

- Hít vào và quán tưởng hai luồng năng lượng hội nhập nhau tại tâm luân. Làm như vậy vài lần.
- Sau cuối mỗi hơi thở ra quán tưởng mạng lưới của dây Quyển Tác tỏa ra từ tâm luân. Các sợi dây thật sự được tạo ra bằng ánh sáng



- Rồi quán tưởng chủng tử RA ở tâm điểm của mạng lưới của 5 màu ánh sáng



- Sau đó trì chú
- Quán tưởng hình ảnh bao lâu như chúng ta có thể (mạng lưới ánh sáng và RA) trong khi thở thật chậm và nhẹ
- Cuối cùng, khẳng định trong tâm: „*Tôi là lòng đại bi*“

C. Xả thiền

- Chắp hai tay lại và trì chú Hợp Chủng trong khi quán tưởng chủng tử GHA
- Trì chú
 - Syi Li Syi Li (5x)
 - Om, Bo Na Man Re Ling He Li.
Om, Wei Sa La, Wei Sa La,
Hum, Pan Ja (5x)



- Trong khi trì thì tập trung quán tưởng GHA
- Sau đó hình dung từ GHA tuôn ra nhiều đóa hoa
- Hãy gửi những đóa hoa này đến cho người thân, bạn bè, kẻ thù, v.v...với những suy nghĩ: *“Mong những đóa hoa này đem đến cho mọi chúng sinh sự an bình, niềm vui, tình thương và sự lành trị”*
- Sau đó đặt tay trái lên tâm luân và tay phải lên tay trái hình dung những đóa hoa này đi vào từng tế bào trong thân của mình
- Nghĩ rằng: *“Mong những đóa hoa này sẽ giúp thân tôi lành trị để cho bất cứ ai thấy được tôi, nghe được giọng tôi, biết được suy nghĩ của tôi đều trở nên dễ thương, bi mẫn, hỷ lạc, cởi mở, lạc quan và tha thứ”*

Kết thúc 3 mô hình đầu

Những mô hình còn lại trong 8 mô hình sẽ được tiếp tục hướng dẫn trong
những khóa tu học Bồ tát Đạo kế tiếp