

# THÂN HÀNH NIỆM<sup>1</sup>

*Cư sĩ Thiện Đức ghi chép*

**B**ây giờ chúng ta tu tới pháp Thân Hành Niệm, ở đây chắc quý vị nhiều người cũng đã tu tập rồi, nhưng có nhiều người thì chưa biết. Như ngày hôm qua thì có biểu diễn thử vài người có đi pháp Thân Hành Niệm rồi. Nó có nhiều hình thức tu ở trong đó, nhưng thôi để Thầy làm cho quý vị thấy cái hình ảnh để quý vị tu tập cho nó đúng, để không người này tu tập, người khác tu tập không biết cái nào đúng cái nào sai. Thầy chỉ làm cái gương hạnh, cái hành động trước tiên để cho quý vị theo đó mà tu tập pháp Thân Hành Niệm. Pháp này là **pháp cuối cùng** của đạo Phật, tu tập pháp Thân Hành Niệm nó kiên cố như cỗ xe, trở thành căn cứ địa, bởi vì nó rất là chắc chắn, nó không có kẻ hở. Nghĩa là **buộc lòng người này phải ly dục ly ác pháp rất nhiều mới tu tập được pháp này**, còn người mới tu thì không nên tu. Ở đây Thầy tập để cho quý vị biết mà thôi, chưa phải lúc quý vị thọ Bát Quan Trai mà quý vị

---

<sup>1</sup> Trích đoạn trong video bài giảng Thọ Bát Quan Trai 2004

tu. Quý vị khi nào trở thành tu sĩ, sống độc cư trọn vẹn thì quý vị mới tu pháp này. Cho nên, thay vì ở đây không nên dạy cái pháp này, nhưng mà vì đã ghi ở trong sách vở rồi. Quý vị thường nghe những người khác người ta dạy quý vị tu trong mọi hành động, nghĩa là đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, nói biết nói, mặc y, mang bát, ăn cơm, nói nín, tất cả mọi hành động đều tu gọi tu trong hành động, tu trong công việc làm.

Thân Hành Niệm, nghe nó rộng rãi vô cùng, nhưng chúng ta quên rằng đức Phật bảo phải cố động lại kiên cố như cỗ xe thì người ta hết biết. Không biết, tu mênh mông, hành động nào chúng ta tu cũng được hết nhưng lúc nhớ lúc quên, tu oải, tu hoài mà chúng ta không được kết quả. Nhưng mà đức Phật đã xác định pháp này, mục đích chúng ta tu nó có 10 công đức, tức là mười Thần Lực, nhưng mười Thần Lực nó nằm gọn ở trong 7 năng lực của Giác Chi. Cho nên, nó là pháp có Thần Lực siêu hình, nó không có thường. Cho nên, **nó không phải là pháp để cho người còn gia đình tu, tu không đến đâu đâu!** Nghĩa là mình còn gia đình, còn con cái này kia thì quý vị tu để mà biết chơi vậy thôi, thiệt ra thì nó không tới. Còn người mà tu như Thầy, bỏ hết gia đình còn ba y một bát, ôm pháp này người ta đi mới đủ Thần Lực đó. Cho nên, cái pháp đó người

ta thực hiện để người ta nhập các định, chứ không phải chúng ta ngồi thiền hết vọng tưởng mà nhập định. Cho nên, nó phải có cái lực, lực đó nó mới tịnh chỉ được hơi thở, nó mới ngưng được các tâm tứ, mới ngưng được 6 căn của chúng ta, nó diệt 6 căn của chúng ta: Mắt, Tai, Mũi, Miệng, Thân, Ý. Khi mà nhập định thì chúng ta không còn nghe thấy âm thanh, mắt không còn thấy vậy nữa, chúng ta hoàn toàn ở trong thế giới khác, cũng như một người ngủ thì họ đang ở trong chiêm bao chứ không phải họ đang ở trong thế giới của ý thức chúng ta. Người mà nhập Nhị Thiên, diệt tâm tứ, diệt 6 căn của họ thì nó như vậy. Cho nên, nó phải có Thần Lực, Thần Lực đó tức là 7 năng lực của Giác Chi, dùng 7 năng lực đó mới nhập các định được, chứ không phải khi không chúng ta ngồi sơ sơ mà chúng ta nhập định được. Cho nên, từ lâu người ta nói Thiền Định thì người ta nói rằng hết vọng tưởng, cứ ngồi đó kéo dài thời gian thì nó vô trong định, sự thật cái đó là cái lầm, nó bị sắc tưởng chứ không phải đi sâu vô đâu được hết. Cho nên hôm nay, vì kinh nghiệm tu hành của Thầy trải qua, Thầy biết rất rõ, Thầy dạy chắc chắn thì quý vị không bao giờ lạc con đường Thiền vì con đường Thiền nó không có khó khăn đâu. Nó có thần lực rồi thì muốn nhập định nào nó cũng dễ, cho nên đức Phật mới nói, “**nhập định không**

***có khó khăn, không có mệt nhọc***". Quý vị nghe rõ, Thiên Định nó không có khó khăn, không có mệt nhọc, **nhưng mà cái ly dục, ly ác pháp rất là khó khăn, rất là mệt nhọc**. Giới luật phải sống đúng. Bởi vậy, đức Phật mới nói: ***"gánh nặng của thiện pháp"***. Người ta ăn một ngày ba bữa nó đâu có nặng, nhưng một người ăn một bữa nó mới nặng. Chấp hành được, sống được ngày một bữa điều đó là điều khó, ít ai làm được. Cho nên gọi là ***"gánh nặng của thiện pháp"***. Người ta chửi mình không giận, đó là gánh nặng thiện pháp. Nghe nói gánh nặng thiện pháp thì người ta không ngờ nhưng mà sự thật nó rất nặng.

Hôm nay Thầy sẽ trình bày phương pháp tu Thân Hành niệm để cho quý vị xem thôi, chứ quý vị chưa phải lúc quý vị tu, trừ ra khi nào quý vị trở thành tu sĩ ba y một bát, sống thiếu dục tri túc thì quý vị mới ôm pháp này tu nhưng ít ra quý vị cũng biết rằng giới luật của quý vị rất nghiêm chỉnh, từ 10 giới đức Thánh Sadi cho đến 250 giới, 348 giới Tỳ kheo phải trọn vẹn, không hề vi phạm một giới nào hết. Nghĩa là 2 bộ y áo thừa mà để cách mười ngày là có phạm lỗi thì không thể tu chứng được đâu, phải nhớ. Thầy một bộ y áo, nghĩa là một cái y như thế này, một cái áo như thế này,

một cái quần như thế này gọi là 3 y một bát, là đời sống của một người cư sĩ có bấy nhiêu đấy thôi. Nếu mà hơn cái này nữa thì vị đó không tu chứng đâu, nó còn dư thừa. Cho nên, quý vị nhớ đời sống của tu sĩ rất là khổ, khi mà bộ đồ này ướt rồi thì vị đó làm sao? Chỉ chịu mặc đồ lạnh thôi chứ không được ở trần. Cho nên, những người tu sĩ vấn y mà lò tay thì không đứng đâu quý vị ạ, đó là một cái sai.

Hôm nay, cái thì giờ để quay cuộn băng này để cho chúng ta học bài chứ Thầy không có thuyết giảng nhiều đâu. Cho nên, Thầy tiếp tục thực hiện cái pháp Thân Hành Niệm.

Tháng 8/2014,

Kính ghi,

Thiện Đức

**Phụ bút:**

Tham khảo video:

- Thân Hành Niệm:

<https://www.youtube.com/watch?v=VWlkggdJ7W0>

- Thọ Bát Quan Trai:

<https://www.youtube.com/watch?v=4bqrf4XHYYI>

