

**CÁCH TẬP
NIỆM PHẬT QUÁN CHÂM ĐỎ
CỦA P4**

[hoasentrenda.com]

QUY TRÌNH 1 (16/01/2015)

. **LÚC ĐẦU:** Đầu tiên nhắm mắt rồi **nhìn nhẹ nhẹ**, vừa khế niệm Phật kéo dài trong tâm.

. **BÙI NHÙI:** Một lúc thì tại điểm nhìn nó có bụi nhùi. Không vội vàng, cứ nhắm mắt nhìn nhẹ nhẹ ở cái bụi nhùi, cộng với việc niệm Phật cùng lúc. Một lúc nữa thì đám bụi nhùi nó như tự động gom nhỏ lại, và trông nó lấm tấm sáng. Lúc đó, mình nâng mức tập trung hơn với cái nhìn chăm chăm.

. **VỀ VIỀN:** Tác ý cho một cái vòng tròn đặt tại vùng sáng tại điểm nhìn. Và được mặc nhiên là một hình tròn với cái viền vừa lấp ghép và cái ruột là khối sáng bụi nhùi. Cứ **chăm chăm nhìn** và cố gắng **giữ cái tâm không được nôn nóng**.

. **HỖ LẠC:** Khi đề mục xuất hiện thì tác ý hỷ lạc, và niệm "chấm đỏ"... (cách vài giây)... mình lại niệm "chấm đỏ".

. **GIỮ ĐỀ MỤC:** Kế đó là cố gắng giữ đề mục, **tập trung chăm chăm** nhìn một lúc, hơi hơi mệt thì giảm mức độ còn là **nhè nhẹ nhìn**.

. **ĐỀ MỤC MẤT ĐI:** Và khi đề mục mất thì không quá lo lắng, mà rất là ***bình tĩnh chăm chăm nhìn cho ra đề mục***. Và nếu đề mục không ra mà chỉ xuất hiện bụi nhùi, thì chăm nhìn cho bụi nhùi nó hơi sáng lên một tí, tại lúc nó vừa sáng lên đó thì đưa cái viền tròn đặt vào chỗ đó và lại tiếp tục chăm chăm nhìn thì được đề mục.

QUY TRÌNH 2 (22/01/2015)

(1) Chú tâm nhẹ bằng cách nhè nhẹ nhìn vào một điểm trong vùng không gian, kết hợp niệm Phật kéo dài và độ cao ở mức mà tâm thường hay chịu. (ghi chú: việc niệm Phật này, ban đầu chủ động tác ý và có tập trung câu niệm để ngừa tạp niệm)

→ **(2)** Một lúc sau đó thì xuất hiện bụi nhùi mờ, mình tiếp tục niệm Phật và tưởng tượng một vòng tròn đặt ở chỗ bụi nhùi, rồi tập trung nhìn vòng tròn, cứ mất vòng tròn thì đặt vòng tròn mới.

→ **(3)** Cứ lay hay nhìn chăm chăm và đặt vòng tròn một lúc lâu thì cái đống bụi nhùi (trong vòng tròn) nó đậm đặc lại và sáng hơn (theo kiểu lập lè, nhóp nhóp), câu niệm Phật vẫn kèm theo nhưng nó nhẹ nhàng hơn.

→ **(4)** Lúc này chăm chú hơn chút nữa, chăm chăm nhìn, thì cái vòng tròn hợp với khối đậm đặc bên trong, tạo thành đề mục "hình tròn màu trắng đục, hơi ngả màu lửa"

→ **(5)** Cố gắng giữ lâu thêm chút nữa thì có thể đổi màu đề mục sang hồng, đỏ sậm.

- Khi nào đề mục mất thì lại quay lại ở số (3), bí lắm thì lui lại ở số (2).

- Ghi chú: Nhớ tác ý “hỷ lạc” khi đề mục xuất hiện.

QUY TRÌNH 3 (23/01/2015)

- Khoảng 20 phút đầu ở giai đoạn khởi động tức là vẫn nhắm mắt nhìn nhưng mức độ chỉ là nhẹ nhẹ, độ tập trung ở mức thấp, kết hợp niệm Phật để tắt dần cái hay nói hay cười.
- Sau khoảng 20 phút như vậy, cái tâm dần định tĩnh hơn, lúc đó tăng cường sự chú tâm để làm cho khối bụi nhùi sáng, rồi đậm đặc, rồi có hình dáng đề mục. Lúc nào thấy khó thì tác ý tưởng tượng viên tròn đặt vào khối bụi nhùi đậm đó và chú tâm nhìn vào hình tròn đó (đã bao gồm khối sáng + viên tròn). Đề mục hể nó ra thì mình vui, nên cái vui này nó lại làm mình phấn khởi mà tập tiếp dễ dàng hơn.

QUY TRÌNH 4 (01/02/2015)

- . **Biểu hiện của việc tập trung:** Khi mình cảm thấy có thể tập trung định lực để tập là ở biểu hiện "**không gian ở điểm nhìn xuất hiện bụi nhùi, và khi tập trung cái nhìn một chút nữa là bụi nhùi sáng**".
- . Đám bụi nhùi có khi nó cũng đã tự nhúm màu đỏ lửa. Khi có biểu hiện đẹp như trên, thì cứ tiếp tục thật sự chú tâm (phối hợp cùng lúc là từng tiếng niệm kéo dài, với cao độ ở mức mà tâm mình thấy hợp). Ngay trong lúc chú tâm như thế thì mình vẽ luôn một vòng tròn và chú tâm vào vòng tròn mà mình vừa tạo ra. Và một lát thì mình được đề mục tròn đỏ lửa sậm nhỏ bằng phân nửa cái đèn led tivi.

QUY TRÌNH 5 (10/02/2015)

- Khởi động công phu chừng 10 phút với cách nhắm mắt nhẹ nhìn một điểm phía trước và niệm Phật kèm theo.

- Đến lúc mức định ở chỗ bụi nhùi, rồi tiến đến bụi nhùi sáng (kèm theo là ánh sáng chớp chớp mờ bao quanh bụi nhùi, nó chớp nháy như bóng huỳnh quang sắp hỏng). Lúc này mình không vẽ đề mục như mọi lần, mà dồn hết sức nhắm nghiền đôi mắt, nhắm cả mặt, hai nắm tay nắm chặt hơn, dồn hết lực tập trung vào khối bụi nhùi sáng [ghi chú: việc này mình chỉ làm một lần và thời gian cỡ vài giây -> để kích đề mục lần đầu.].

- Đề mục ra với cỡ to như đầu nhang, đỏ (màu đỏ này nó lại là cái khó diễn tả, kiểu như là màu của niềm tin vậy), bao quanh đề mục là vùng không gian rộng như là sáng mờ nhập nhè, chập chờn.

- Rồi mình chăm chăm nhìn vào đề mục thì tại vị trí đó xuất hiện đề mục là chấm đỏ sáng, cỡ đầu bút bi, thay thế cho cái đề mục trước, không gian vẫn nhè nhè sáng chập chờn. Chú tâm thêm chút nữa thì không gian đã tối lại, nhưng dường như mình vẫn chưa đủ lực giữ nó. Nghỉ một chừng 5-10 giây, mình tiếp tục theo kiểu quen thuộc, tức là nhìn đến khi có bụi nhùi, hoặc bụi nhùi sáng là tưởng tượng một vòng tròn đặt tại bụi nhùi và nhìn chăm chăm vào vòng tròn. Cứ làm vậy thì đề mục ra thêm 2, 3 lần nữa. Cảm nhận vừa sức nên mình ngừng, lúc đó là đủ một giờ tập.

QUY TRÌNH 6 (23/02/2016)

- THƯ GIÃN: Thư giãn thiết là kỹ, y như là ngủ: Bằng cách hít vào thì đẩy cái bụng phồng lên (niệm phồng), thở ra đẩy cái bụng xẹp xuống (niệm xẹp). Thời gian: không hạn định (5-10 phút hoặc có khi đến cả 30 phút). Thư giãn hoàn chỉnh là lúc đó tâm không có nghĩ ngợi gì, yên ắng, sáng khoái, cảm thấy rất nhẹ nhàng.

- Khi thấy tâm trí có vẻ yên ắng thì bắt đầu nhìn nhẹ nhẹ vào một điểm và niệm Phật vào đó. [Niệm giống như là mình gọi một người ở cách rất xa mình].

- Một thời gian sau đó, sẽ xuất hiện những chùm sáng, hoặc là bụi nhụi. Cứ tiếp tục nhìn chăm chăm vào khối bụi nhụi và niệm Phật, hoặc là vẽ một viên tròn ngay tại khối bụi nhụi và niệm Phật.

- Đề mục hơi mờ và có viền ro rõ xiu. Thì cứ nhìn chăm chăm cái đề mục hay là cái viền đó mà niệm Phật.

- Khi nào mệt thì quay trở lại thư giãn hít thở “phồng xẹp”

MỘT VÀI CHÚ Ý

- Theo kinh nghiệm của p4, cứ khi nào mà nằm tập nó ra những đám nhập nhè sáng kiểu bụi nhụi là lúc đó chỉ cần tập trung sâu hơn vào một điểm là được đề mục.