

NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG TU HỌC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ (PHẦN 9)

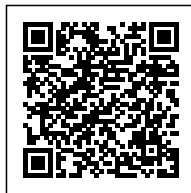


Trưởng lão Thích Thông Lạc



NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG TU HỌC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ (PHẦN 9)

Nhà xuất bản Tôn giáo



NHỮNG CHẶNG ĐƯỜNG TU HỌC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ

TU TẬP TỈNH THỨC TRONG MỌI HÀNH ĐỘNG

Khi tu tập tỉnh thức trong những hành động sống hằng ngày, quý Phật tử phải nhớ tu tập trọn một ngày, một đêm Thọ Bát Quan Trai. Nhất là phải chuyên cần tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định bằng mọi hành động ngoại của thân và câu hữu với pháp

môn Tứ Chánh Cần để ngăn các pháp ác và diệt trừ các pháp ác.

Quý vị tu học trong mỗi hành động thân, khẩu, ý, với mọi công việc như quét sân, nấu cơm, lật rau, v.v... đều tu tập được cả. Quý vị nên nhớ kỹ, phải dùng pháp hướng tâm để tu tập tỉnh thức trong hành động.

Thí dụ, khi đang quét sân, thì quý Phật tử hướng tâm (tác ý): “Quét sân, tôi biết tôi đang quét sân”.

Khi đang lật rau, thì quý vị hướng tâm (tác ý): “Lật rau, tôi biết tôi đang lật rau”.

Khi đang nấu cơm, thì quý vị hướng tâm (tác ý): “Nấu cơm, tôi biết tôi đang nấu cơm”.

Đó là quý vị đã tu tập tỉnh thức trong hành động quét sân, lật rau, nấu cơm. Sau đó, để xả tâm tham, sân, si, mạn, nghi của mình trong hành động quét sân, lật rau, nấu cơm thì quý vị dùng câu pháp hướng: “Quán ly tham... ”.

Thí dụ, đang quét sân, mà muốn tu tập lìa xa tâm tham, thì quý Phật tử hãy nhắc tâm: “Quán ly tham, tôi biết tôi đang quét sân”.

Khi quý vị đang lật rau, mà muốn tu tập lìa xa tâm tham, thì hãy nhắc tâm: “Quán ly tham, tôi biết tôi đang lật rau”.

Khi quý vị đang nấu cơm, mà muốn tu tập lìa xa tâm tham, thì hãy nhắc tâm: “Quán ly tham, tôi biết tôi đang nấu cơm”.

Với tâm tham, sân, si, mạn, nghi, quý Phật tử đều nương vào những hành động làm việc hằng ngày của mình mà tu tập, như vậy thì tâm sẽ ly dục, ly ác trợn vẹn. Cho nên quý Phật tử làm việc gì đều có thể tu tập được cả. Thầy sẽ cho những câu ví dụ sau đây:

“Quán ly sân, tôi biết tôi đang quét sân”.

“Quán tâm như đất, tôi biết tôi đang lật rau”.

“Quán tâm ly tham, tôi biết tôi đang đi”.

“Quán tâm ly sân, tôi biết tôi đang đi”.

“Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang nấu cơm”.

“Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang lật rau”.

“Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang quét sân”.

“Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang đi”.

Xin quý Phật tử lưu ý: Quý vị đang làm công việc gì thì quý vị hãy tỉnh thức ngay trong hành động làm công việc đó, và quý vị luôn luôn kèm theo câu pháp hướng (vô thường, khổ, vô ngã...) để xả tâm tham, sân, si của mình. Đó là pháp tu xả tâm trong thời gian tu tập Thọ Bát Quan Trai.

Khi đi kinh hành, quý vị cũng tu tập như vậy:

“Quán ly tham, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

“Quán ly sân, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

“Quán ly si, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

“Quán tâm như đất, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

“Quán tâm vô ngã, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

“Quán thân vô thường, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

“Quán thân vô ngã, tôi biết tôi đang đi kinh hành”.

Hoặc làm tất cả mọi công việc, quý vị cũng có pháp hướng xả tâm (nhắc tâm theo công việc ấy). Ví dụ khi đang nấu cơm thì: “Quán thân vô thường, tôi biết tôi đang nấu cơm”, hay là: “Quán thân vô ngã, tôi biết tôi đang nấu cơm”. Khi đang lật rau thì: “Quán tâm vô ngã, tôi biết tôi đang lật rau”, hoặc “Quán pháp vô ngã, tôi biết tôi đang lật rau”.

Đó là vừa tu tập tỉnh thức trên Tứ Niệm Xứ: thân, thọ, tâm, pháp, trong từng hành động, theo mọi công việc làm, mà lại vừa xả tâm mình.

Trên đây là pháp môn tu tập tỉnh thức trong mọi hành động, câu hữu với pháp xả tâm ly dục, ly ác pháp để diệt ngã, xả tâm trong ngày Thọ Bát Quan Trai. Chúc quý Phật tử tu tập viên mãn, đạt được tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

Pháp tu tập thứ II: ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

Bây giờ, quý Phật tử tiếp tục tu tập pháp môn thứ hai: “Định Niệm Hơi Thở”. Quý vị ngồi xuống, ngồi kiết già (hoặc bán già), thẳng lưng, quay mặt vào vách, hai mắt nhìn xuống phía chót mũi. Quý vị bắt đầu hít vào một hơi thở chậm, dài. Khi nào hít vào hết sức thì quý vị lại thở ra cũng chậm, nhẹ và dài. Khi thở ra hết, thì quý vị trở lại hơi thở bình thường, kèm theo pháp hướng tâm: “Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”.



Khi thở đúng 5 hơi thở, thì quý vị lại nhắc tâm: “Tôi thở, tôi biết tôi đang thở”, rồi lại tiếp tục thở bình thường như trên. Khi thấy hơi thở ra vào đều đều, tâm gom tại nhân trung, thì quý vị không cần phải nhắc câu: “Tôi thở, tôi biết tôi đang thở” nữa, mà phải nhắc bằng câu khác, để xả tâm mình trong khi đang thở.

Thí dụ nhắc tâm bằng câu: “Quán ly tham, tôi biết tôi đang thở”, rồi quý vị thở 5 hơi thở. Sau

đó lại nhắc tâm: “Quán ly sân, tôi biết tôi đang thở”. Rồi thở tiếp 5 hơi, và nhắc tâm: “Quán ly si, tôi biết tôi đang thở”. Rồi quý vị cứ tiếp tục 5, hoặc 10 hơi thì một lần hướng tâm (tác ý) như sau:

“Quán đoạn dứt tâm tham, tôi biết tôi đang thở”.

“Quán đoạn dứt tâm sân, tôi biết tôi đang thở”.

“Quán đoạn dứt tâm si, tôi biết tôi đang thở”.

Như thế, cứ cách 5 hơi thở thì một lần hướng tâm. Sao cho không có niệm khác xen vào trong khi ta thở và tác ý. (Nếu có niệm xen vào thì rút bớt số hơi thở giữa 2 lần tác ý xuống)

Khi tu tập định niệm hơi thở như vậy độ 10 phút thì quý vị xả nghỉ. Nếu quý vị có sức ngồi tu tập bền lâu thì nên tu tập 30 phút rồi xả nghỉ. Suốt trong ngày đêm Thọ Bát Quan Trai Giới, quý vị cứ tu tập từng hành động, trong công việc làm, hay lúc đi kinh hành, luôn luôn tu tập Định Niệm Hơi Thở kèm theo pháp hướng để xả tâm, thì tâm hồn quý vị sẽ được thanh thản.

Sau đây là bài THAM KHẢO thêm, về “Giới Niệm Hơi Thở Ra, Hơi Thở Vô”, để quý Phật tử nghiên cứu. Pháp môn Giới Niệm Hơi Thở Ra, Hơi Thở Vô là một pháp môn mang lại lợi ích rất lớn, cho công cuộc chiến đấu với mặt trận sinh tử luân hồi của nhân quả.

GIỚI NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ

Bắt đầu học, tu tập, và muốn đạt được một đời sống “giới hành niệm hơi thở ra, hơi thở vô” nghiêm chỉnh, thì phải thông hiểu giới đức, giới hạnh và giới hành của nó. Vậy giới đức, giới hạnh và giới hành của Giới Niệm Hơi Thở Ra, Hơi Thở Vô là gì?

GIỚI ĐỨC niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy đạo đức, về đời sống đạo đức của con người trong hơi thở, tức là Chánh Nghiệp.

GIỚI HÀNH niệm hơi thở ra, hơi thở vô là những lời dạy về Phạm hạnh, tức là oai nghi, tế hạnh thường thể hiện qua GIỚI HÀNH niệm hơi thở ra, hơi thở vô như: nói, nín, tiếp giao với mọi người, v.v... Những oai nghi tế hạnh như vậy, được gọi là Chánh Nghiệp.

Trước khi muốn tu tập về GIỚI HÀNH niệm hơi thở ra, hơi thở vô, thì các bạn hãy lắng nghe lời đức Phật dạy La Hưu La: “Này La Hưu La, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này La Hưu La, thế nào là tu tập niệm hơi thở ra, hơi thở vô làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn?”. (KTB T329 KGIGLHL)

Ở đây, lời dạy này có những danh từ khó hiểu như: làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn. Vậy làm cho sung mãn như thế nào? Được quả lớn, được lợi ích lớn như thế nào?

Chữ “sung mãn” có nghĩa là đầy đủ, sung túc, tràn đầy, dư thừa, không thiếu hụt. Tóm lại, trước khi thực hiện nghĩa này, thì phải tập an trú tâm trọn vẹn trong hơi thở. An trú tâm trọn vẹn trong hơi thở, tức là biết hơi thở vô, hơi thở ra một cách nhẹ nhàng, tự nhiên, thoải mái, an lạc, đó là làm cho tràn đầy, sung túc, dư thừa, không thiếu về niệm hơi thở.

Quả lớn là gì?

“Quả lớn” có nghĩa là kết quả to lớn của sự tu tập về hơi thở vô, hơi thở ra. Quả lớn còn nghĩa là kết quả của sự tu tập đạt được sự giải thoát một cách cụ thể, rõ ràng, hay nói cách khác là làm chủ được sanh, già, bệnh, chết, tức là Tâm Bất Động trước các pháp và các cảm thọ.

Được lợi ích lớn là gì?

“Lợi ích lớn” có bốn nghĩa là:

- 1- Đời sống được an vui, hạnh phúc, không có ác pháp nào làm dao động được tâm, tâm luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự, thường thản nhiên trước mọi dục lạc thế gian, mọi sự cám dỗ vật chất, mọi ác pháp, v.v...
- 2- Làm chủ được tuổi già, có nghĩa là khỏe mạnh, quắc thước như một thanh niên cường tráng.
- 3- Làm chủ được mọi bệnh tật, không sợ ốm đau như người thường tục.
- 4- Làm chủ được sự sống chết, muốn sống thì sống, muốn chết thì chết.
- 5- Chấm dứt tái sanh luân hồi.

Trên đây là năm điều lợi ích lớn của kiếp sống làm người, do tu tập hơi thở vô, hơi thở ra.

Vậy, trước khi muốn tu tập giới hành hơi thở vô, hơi thở ra, thì chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy La Hầu La: “Ở đây, này La Hầu La, vị tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô, vị ấy thở ra”.

Đọc đoạn kinh này, chúng ta cần lưu ý những từ sau đây: khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt, tỉnh giác.

Vậy khu rừng, gốc cây, ngôi nhà trống là địa điểm để tu tập, có nghĩa là tìm nơi chốn yên tĩnh, vắng vẻ để tu tập hơi thở vô, hơi thở ra. Nếu địa điểm không tìm được như trên đức Phật đã dạy, thì sự tu tập về hơi thở vô, hơi thở ra rất khó khăn. Các Phật tử lưu ý những lời dạy này, vì nó rất cần thiết cho sự tu tập của quý vị, xin quý vị nên nhớ kỹ.

Quý vị đừng cho rằng bất cứ nơi đâu tu cũng được, thì đức Phật dạy điều này để làm gì? Có quan trọng đức Phật mới dạy như vậy. Đừng nghe theo những nhà Đại thừa và Thiên tông. Họ chỉ nói suông: “Bất cứ chỗ nào tu cũng được, tu trong bốn oai nghi, tu trong công việc làm”. Lời nói này đi ngược lại lời dạy của đức Phật.

Ngồi kiết già là gì?

“Ngồi kiết già” là tư thế ngồi xếp bằng tréo hai chân đan vào nhau. Đó là tư thế ngồi của người tu thiền định. Tư thế ngồi này rất vững chắc, để thân tâm dễ gom vào một đối tượng thân hành nội (hơi thở).

Ví dụ: Đi, đứng, nằm ngồi, co tay, duỗi chân, ngược nhìn, nói nín, ăn uống, nhai nuốt, hơi thở vô, hơi thở ra, v.v... đều là thân hành, nhưng phải rõ tất cả thân hành của thân là thân hành ngoại, chỉ trừ có hơi thở là thân hành nội. Như vậy chúng ta phải hiểu rõ mới có thể tu tập được.

An trú chánh niệm là gì?

“An trú chánh niệm” là ở yên ổn trong niệm chân chánh. Niệm chân chánh là gì?

Trong đạo Phật có bốn chỗ niệm chân chánh:

- 1- Niệm thân
- 2- Niệm thọ
- 3- Niệm tâm
- 4- Niệm pháp

Chữ chánh niệm ở đây gồm chung có 4 niệm. Như vậy, “an trú chánh niệm” tức là an trú trong bốn niệm. Vậy an trú bốn niệm một lần có được không? An trú bốn niệm một lần là tu tập Tứ Niệm Xứ. Cho nên Tứ Niệm Xứ còn gọi là Chánh Niệm.

Ngoài bốn niệm: thân, thọ, tâm, pháp, còn có niệm nào khác nữa không?

Trên thân gồm có hai niệm:

- 1- Thân hành niệm nội.
- 2- Thân hành niệm ngoại.

Trên thọ gồm có ba niệm:

- 1- Niệm thọ lạc.
- 2- Niệm thọ khổ.
- 3- Niệm thọ bất lạc bất khổ.

Trên tâm gồm có hai niệm:

- 1- Niệm tịnh.
- 2- Niệm động.

Trên pháp gồm có hai niệm:

- 1- Niệm thiện.
- 2- Niệm ác.

Ở đây, bài pháp này đức Phật đang dạy La Hầu La về hơi thở vô, hơi thở ra, vì thế chánh niệm ở đây phải hiểu là thân hành niệm nội, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Vậy “an trú chánh niệm trước mặt” tức là an trú hơi thở vô, hơi thở ra ở trước mặt.

Tĩnh giác nghĩa là gì? “Tĩnh giác” nghĩa là biết rất rõ ràng từng chi tiết nhỏ, biết rất kỹ lưỡng, biết không có mờ mịt một chút xíu nào cả. Ở đây, chúng ta nên hiểu đức Phật dạy La Hầu La phải biết rất kỹ từng hơi thở vô, từng hơi thở ra.

Người giữ gìn giới hành hơi thở vô, hơi thở ra, có nghĩa là tu tập an trú trong hơi thở vô, hơi thở ra phải biết rất rõ ràng, không được để quên, để mất, để mờ mịt hơi thở vô ra.

Vì tâm chúng ta hay quên (vô ký), nên phải dùng pháp tác ý, dẫn tâm tĩnh giác (tĩnh thức) mãi mãi, làm cho tâm sáng suốt thấy biết rất rõ ràng từng hơi thở vô, ra: “Hít vô, tôi biết tôi hít vô; thở ra, tôi biết tôi thở ra”. An trú được trong hơi thở, là đạt được căn bản về phương pháp tu Định Niệm Hơi Thở.

Để thực hiện GIỚI HÀNH này, chúng ta nên theo lời đức Phật dạy Tôn Giả La Hầu La, mà tu tập như sau:

Trước tiên, chúng ta tìm nơi vắng vẻ, yên tĩnh, rồi tập ngồi kiết già lưng thẳng, sau khi tập

ngồi kiết già lưng thẳng được, có nghĩa là ngồi tréo chân mà không thấy khó chịu, hoặc đau, hoặc tê chân chùng nửa tiếng đồng hồ. Khi ngồi được nửa tiếng đồng hồ yên ổn, thì mới đặt niệm hơi thở vô, hơi thở ra trước mặt, và tác ý như sau: “Hít vô, tôi biết tôi hít vô; thở ra, tôi biết tôi thở ra”.

Khi tác ý xong câu này, ta truyền lệnh: “Hít!”. Truyền lệnh xong, ta mới hít vô, tỉnh thức rất kỹ theo hơi thở vô. Sau khi hơi thở vô hết, ta truyền lệnh: “Thở!”. Khi truyền lệnh xong, ta mới thở ra, và phải sáng suốt tỉnh thức theo hơi thở ra. Cứ như vậy mà tu tập 1 phút. Nếu tu tập 1 phút mà sức tỉnh thức rất tốt, không quên hơi thở nào, có nghĩa là trong một phút không bao giờ ta quên hơi thở, mà cũng có nghĩa là trong một phút, không có một niệm vọng tưởng nào xen vào được, lúc bấy giờ mới tăng thời gian tu tập lên.

Nếu một phút tu tập tốt, ta tăng lên 2 phút, rồi 3 phút, rồi 4, 5 phút. Sau khi đạt được 5 phút rất tỉnh thức hơi thở ra, vô, ta tăng lên 6, 7, 8, 9, 10 phút. Sau khi tăng lên 10 phút, ta soát xét xem lại toàn bộ cơ thể có xảy ra trạng thái gì không?

Ví dụ: nặng đầu, nặng mặt, choáng váng chóng mặt, v.v... Khi có những trạng thái như vậy xảy ra, thì nên báo cho Thầy biết, để kịp thời sửa lại cho đúng cách tu tập, để tâm không bị ức chế, cơ bắp và thần kinh không bị rối loạn, v.v...

Trong giới hành về hơi thở vô, hơi thở ra, có 19 đề mục tu tập. Mười chín đề mục Định Niệm Hơi Thở được chia ra làm hai phần:

- 1- Bảy đề mục đầu NHIẾP TÂM và AN TRÚ TÂM.
- 2- Mười hai đề mục sau ĐẨY LUI CÁC ÁC PHÁP.

LƯU Ý CÁCH NGỒI Khi Tu Tập Định Niệm Hơi Thở

Như trên đã dạy, khi tu tập Định Niệm Hơi Thở thì phải ngồi kiết già (nếu chưa quen thì tạm thời ngồi bán già, nhưng phải tập ngồi kiết già cho được); giữ lưng ngay thẳng, không khòm, không nghiêng tới trước hay ngã sang bên, cũng không rướn người quá cao, chỉ giữ ở mức thoải mái mà thẳng lưng. Lúc này, quý Phật tử phải kiểm soát lưng cho thẳng sau mỗi vài phút. Đầu ngẩng lên thẳng với lưng, không cúi tới trước, không nghiêng sang bên. Quý Phật tử cũng phải kiểm soát giữ đầu thẳng sau mỗi vài phút. Mắt nhìn xuống phía chóp mũi, ý tập trung ở điểm giữa nhân trung, để cảm nhận hơi thở đi vào và đi ra ngang qua điểm này.

Hai tay úp trên đầu gối, hay buông thẳng trước hai ống chân, hoặc để ngửa chồng lên nhau tựa sát bụng, đặt trên hai gót chân. Để tay đâu cũng được, miễn sao cho thoải mái.

Sau khi ngồi đúng tư thế xong, không nhúc nhích động đậy, nhưng không gồng cứng cơ bắp nào, giữ yên tĩnh toàn thân ít nhất vài phút, thoải mái cảm nhận toàn thân và cảm nhận hơi thở vô ra tự nhiên, lưu ý và giữ sự tự nhiên này của hơi thở.

Chuẩn bị như thế xong, quý Phật tử mới bắt đầu tu tập theo các đề mục của Định Niệm Hơi Thở:

BẢY ĐỀ MỤC ĐẦU NHIẾP TÂM VÀ AN TRÚ TÂM

I- ĐỀ MỤC THỨ NHẤT:

“Hít vô, tôi biết tôi hít vô; thở ra, tôi biết tôi thở ra”. Đó là đề mục thứ nhất để tu tập nhiếp tâm trong hơi thở. Đề mục này tập trung tâm tại nhân trung giữa hai lỗ mũi, biết hơi thở ra vô tại chỗ đó, chứ không được theo hơi thở vô lồng ngực và ngược lại, hơi thở từ lồng ngực chạy ra. Nếu các bạn nhiếp tâm được 30 phút mà không quên hơi thở, tức là không có tạp niệm xen vào, thì đó là các bạn đã tu tập viên mãn đề mục thứ nhất. Khi tu tập viên mãn đề mục thứ nhất, thì quý Phật tử nên xin Thầy kiểm tra hơi thở, rồi mới xin Thầy cho tu tập tiếp đề mục thứ hai...



Mới làm quen với hơi thở, thì quý Phật tử không nên tu tập nhiều, mà chỉ nên tu tập thời gian ngắn, từ 1 phút đến 5 phút, rồi xả nghỉ 5 phút, khi nghỉ 5 phút xong lại tiếp tục tu tập.

Bắt đầu tu tập chỉ tu tập 1 phút để đạt được chất lượng, tức là nhiếp tâm và an trú tâm cho được, có nghĩa là không còn có một niệm nào xen vào trong hơi thở, và lúc bấy giờ tâm chỉ duy nhất biết có hơi thở ra vào một cách nhẹ nhàng, thoải mái và dễ chịu. Đây là quý Phật tử tu tập đúng pháp, còn ngược lại, có chứng ngại pháp, hô hấp rối loạn, tức ngực, đau đầu, khó thở... thì đó là tu sai pháp, có phần ức chế tâm, cần phải dừng lại, không nên tu tập nữa, phải nhờ Thầy kiểm tra lại hơi thở, chừng nào Thầy cho phép thì mới tu.

Hơi thở là thân hành nội, nên khi tu tập phải có một vị thầy có kinh nghiệm về hơi thở hướng dẫn, còn nếu không có người hướng dẫn, thì quý Phật tử đừng nên tự ý tu tập, nó rất nguy hiểm, xin quý Phật tử lưu ý!

II- ĐỀ MỤC THỨ HAI:

“Hít vô dài, tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài”. Đề mục này là đề mục vận dụng điều khiển hơi thở, nó có mục đích làm giảm nhẹ nơi tập trung tâm, và sức tập trung rất cao để đạt được chất lượng nhiếp tâm và an trú, trong thời gian tu tập không bị tạp niệm xen vào. Đó là một phương pháp gom tâm đệ nhất. Nhưng quý Phật tử nên nhớ, tu theo Phật giáo không được tập trung tâm một chỗ, vì tập trung tâm một chỗ rất nguy hiểm, có thể làm rối loạn các cơ và thần kinh gây ra bệnh tương, bệnh tẩu hỏa nhập ma, khiến con người mất trí.

Khi tu tập đề mục này thì chú ý vào hơi thở chậm và nhẹ, vì khi tác ý như vậy thì hơi thở sẽ bắt đầu thở chậm và nhẹ một cách tự nhiên, chứ không ép buộc, không dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ. Dùng các cơ vận dụng thở chậm và nhẹ là sai. Ở đây chỉ cần tác ý hơi thở chậm nhẹ thì tự động hơi thở sẽ thở chậm nhẹ, lúc bấy giờ chúng ta chỉ cần tác ý theo đề mục đã trạch pháp câu: “Hít vô dài, tôi biết tôi hít vô dài; thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài”.

III- ĐỀ MỤC THỨ BA:

“Hít vô ngắn, tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn, tôi biết tôi thở ra ngắn”. Đó là đề mục thứ ba của Định Niệm Hơi Thở, khi chúng ta muốn hơi thở ngắn thì tác ý câu này: “Hít vô ngắn, tôi biết tôi hít vô ngắn; thở ra ngắn, tôi biết tôi thở ra ngắn”. Đây là cách điều khiển hơi thở ngắn bằng pháp Như Lý Tác Ý.

Xin các bạn lưu ý: Do tu tập về hơi thở nên phải làm chủ được hơi thở. Muốn thở dài thì hơi thở dài, muốn thở ngắn thì hơi thở ngắn. Khi nào chúng ta thở dài, thở ngắn mà không thấy có sự rối loạn hô hấp, đó là chúng ta đã làm chủ hơi thở thành công. Riêng về phần tu tập hơi thở, thì nên tu tập hơi thở bình thường là tốt nhất, không nên vận dụng hơi thở dài hoặc hơi thở ngắn.

IV- ĐỀ MỤC THỨ TƯ:

“Cảm giác toàn thân, tôi biết tôi hít vô; cảm giác toàn thân, tôi biết tôi thở ra”. Đây là đề mục dời tụ điểm, không còn thấy hơi thở ra, vô tại nhân trung nữa. Nhờ câu tác ý, nên mỗi lần hít thở, ta sẽ cảm nhận sự rung động của toàn thân một cách tự nhiên. Trong pháp Thân Hành Niệm dạy: “Cảm giác thân hành, tôi biết tôi hít vô; cảm giác thân hành, tôi biết tôi thở ra”. Chỗ này tu tập đến khi nào từng hơi thở cảm nhận được sự rung động của toàn thân, thì đó là kết quả của đề mục này.

V- ĐỀ MỤC THỨ NĂM:

“An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra”. Đây là một đề mục rất quan trọng trong sự tu tập, mà đức Phật thường nhắc nhở: “NHIẾP TÂM và AN TRÚ TÂM”. Từ đề mục thứ nhất đến đề mục thứ tư là những đề mục nhiếp tâm, còn đề mục thứ năm này là đề mục an trú tâm, chứ không còn là đề mục nhiếp tâm nữa. Đề mục này rất quan

trọng và lợi ích to lớn trong việc đẩy lui các chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm và pháp. Đề mục này tu xong cũng giống như người lính đánh trận có chiến hào, vì thế tất cả cảm thọ không thể tấn công được.

Đây là phương pháp làm chủ bệnh mà Tứ Niệm Xứ thường dạy: “Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu”; “Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu”; “Trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu”; “Trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu”. Quý Phật tử nên lưu ý đề mục này, nó rất quan trọng trong sự tu tập làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

“An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này tu tập an trú tâm vào hơi thở, để diệt trừ các bệnh khổ. Khi thân có bệnh, thì nó là nơi ẩn núp để chiến đấu với giấc bệnh, tử. Cho nên, tác ý câu: “An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra”, rồi nương vào hơi thở: hơi thở thứ nhất biết thân mình đang an ổn; hơi thở thứ hai thân mình đang an ổn; hơi thở thứ ba, thứ tư, thứ năm, cũng vậy. Nhắc câu tác ý lại một lần nữa, rồi từng hơi thở kế tiếp nương vào mà cảm nhận thân an ổn. Chưa an ổn thì tiếp tục tác ý rồi nương nó nữa, cảm nhận nó nữa.

VI- ĐỀ MỤC THỨ SÁU:

“Cảm giác tâm hành, tôi biết tôi hít vô; cảm giác tâm hành, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này là để hướng dẫn chúng ta ý thức nhận xét sự hoạt động của tâm theo từng hơi thở ra vô, chứ không phải biết hơi thở ra vô bình thường. Do đó, mỗi lần hít vô hay thở ra, chúng ta đều lắng nghe tâm đang có niệm hay không niệm. Khi tu tập lắng nghe tâm trong từng hơi thở mà thấy tâm lặng lẽ bất động, không một niệm xen vào trong suốt 30 phút hay 1 giờ, là chúng ta đã đạt được kết quả tu tập về đề mục này.

VII- ĐỀ MỤC THỨ BẢY:

“An tịnh tâm hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành, tôi biết tôi thở ra”. Khi tâm chúng ta đang bị động, mà không có cách nào làm cho nó an được, thì chúng ta sử dụng ngay đề mục này bằng phương pháp Như Lý Tác Ý: “An tịnh tâm hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành, tôi biết tôi thở ra”. Cứ mỗi lần tác ý như vậy, là chúng ta cảm nhận như tâm chúng ta có một sự an ổn trong im lặng, và mỗi lần hơi thở ra vô, là tràn ngập sự an ổn của thân và tâm. Nếu kết quả này kéo dài từ 1 giờ đến 2 giờ, là chúng ta đã hoàn thành đề mục này.

Chính trạng thái tâm an tịnh này tạo nên năng lực đẩy lui các cảm thọ trong tâm dễ lắm, không còn tạp tưởng, dù có những tư tưởng mạnh như thế nào đi nữa, cũng đẩy lui được hết.

MƯỜI HAI ĐỀ MỤC LY ÁC PHÁP

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở về sau, là phần quán ly tham, ly sân, ly si. Muốn ly tham, sân, si, mạn, nghi và các chướng ngại pháp khác, đều phải ở trong trạng thái an tịnh của thân tâm, thì mới phá 5 triền cái và các ác pháp rất dễ dàng, không còn khó khăn, mệt nhọc.

Mười hai đề mục Định Niệm Hơi Thở ly ác pháp và các chương ngại này gồm có:

I- ĐỀ MỤC THỨ TÁM:

“Quán thân vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường, tôi biết tôi thở ra”. Khi thân tâm được an trú trong hơi thở vô, hơi thở ra, thì suốt trong thời gian tu tập hơi thở, quý vị thỉnh thoảng tác ý câu này: “Quán thân vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường, tôi biết tôi thở ra”. Nương vào hơi thở vô ra và tác ý như vậy, thì giúp cho quý Phật tử có một nội lực mạnh mẽ, cảm thấy thân vô thường thật sự. Từ đó thân kiến kiết sử bị đoạn dứt. Đây là tu tập đề mục Định Niệm Hơi Thở, câu hữu với pháp Tác Ý Các Pháp Vô Thường, để diệt ngã, xả tâm.

Quán thân vô thường, có nghĩa là thấy thân thay đổi từng phút, từng giây như thật, thân không còn chỗ nào là thường còn, bất di bất dịch. Cho nên biết thân vô thường là biết thân này không phải là Ta, không phải Của Ta, không phải Bản Ngã Của Ta. Do biết rõ như vậy, là nhờ hằng ngày tác ý đề mục thứ tám của Định Niệm Hơi Thở: “Quán thân vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán thân vô thường, tôi biết tôi thở ra”.

II- ĐỀ MỤC THỨ CHÍN:

“Quán thọ vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này tu tập như đề mục thứ tám: “quán thân vô thường”, để thẩm nhuần THỌ là vô thường thật sự, khiến cho khi thân có bệnh tật khổ đau, thì tâm không dao động, không sợ hãi. Đó là mục đích của đề mục này. Vậy, muốn tâm bất động trước các cảm thọ, thì đề mục này phải cần siêng năng tu tập không được biếng trễ. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với pháp tác ý: “Quán thọ vô thường”.

Cảm thọ mà biết nó thật sự vô thường, thì quý Phật tử không còn lo sợ khi thân có bệnh. Vả lại thường tác ý: “Quán thọ vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường, tôi biết tôi thở ra”, và an trú trong hơi thở ra vô, nên bệnh tật tức khắc đã biến mất.

Ở đây, có ba đề mục Định Niệm Hơi Thở gom lại thành một nội lực rất mạnh. Đó là:

- 1- Đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở: “An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra”.
- 2- Đề mục thứ bảy của Định Niệm Hơi Thở: “An tịnh tâm hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh tâm hành, tôi biết tôi thở ra”.
- 3- Đề mục thứ chín của Định Niệm Hơi Thở: “Quán thọ vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán thọ vô thường, tôi biết tôi thở ra”.

Đây là ba đề mục diệt trừ ác pháp cảm thọ, khiến chúng không còn tác động vào thân tâm quý Phật tử được nữa. “Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao”. Nếu quý Phật tử tu tập ba đề mục này có chất lượng đầy đủ, thì không có bệnh khổ nào dám bén mảng vào thân quý vị được.

Đây là pháp môn tu tập Định Niệm Hơi Thở kết hợp với pháp môn Tứ Niệm Xứ, để diệt trừ các bệnh khổ nơi thân tâm của quý vị. Lợi ích lớn như vậy cho đời người, xin quý vị hãy cố gắng tu

tập cho thuần thực, đừng tu tập lấy có, chẳng giải quyết được những gì, phí thời gian và công sức.

III- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI:

“Quán tâm vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán tâm vô thường, tôi biết tôi thở ra”. Người ở ngoài đời, cũng như các tôn giáo khác, trong đó có Đại thừa, Thiền tông, Tịnh Độ tông, Pháp Hoa tông, Mật tông, v.v... đều cho tâm này là linh hồn, là Phật tánh, là tánh Không, là Chơn như, là trí tuệ Bát Nhã, là bản thể của vạn hữu, v.v... Đó là một sự hiểu biết lầm lạc bằng ảo tưởng. Tâm là một xứ trong Tứ Niệm Xứ: thân, thọ, tâm, pháp. Cho nên, “quán tâm vô thường” cũng như quán thọ, hay quán thân vô thường vậy.

Hằng ngày quán tâm vô thường, để chúng ta không bị kiến chấp Linh hồn, Phật tánh thường hằng của tà giáo ngoại đạo. Và luôn nhờ có quán tâm vô thường, nên từng tâm niệm sanh khởi chúng ta không bị dính mắc và chấp đắm. Đây là tu tập Định Niệm Hơi Thở câu hữu với Tứ Niệm Xứ.

IV- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI MỘT:

“Quán các pháp vô thường, tôi biết tôi hít vô; quán các pháp vô thường, tôi biết tôi thở ra”. Đây là một đề mục tu tập hơi thở trong pháp môn Tứ Niệm Xứ, để thấm nhuần các pháp đều vô thường, nhờ thế các pháp đến với chúng ta là chúng ta đều buông xả sạch, vì chúng ta hiểu:

“Buông xuống đi! Hãy buông xuống đi!
Chớ giữ làm chi, có ích gì?
Thở ra chẳng lại, còn chi nữa,
Các pháp vô thường, buông xuống đi!”

Đề mục này siêng năng tu tập khi đã thấm nhuần thì có ích lợi rất lớn, đó là nhìn các pháp mà không dính mắc, không chấp trước; nhìn các pháp để tìm lỗi mình, không tìm lỗi người; tìm lỗi mình để sửa mình không còn phiền não khổ đau; tìm lỗi mình để biết thương yêu mọi người; tìm lỗi mình để mình trở nên người thiện, người hiền, người tốt, người làm chủ được tâm mình.

V- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI HAI:

“Quán ly tham, tôi biết tôi hít vô; quán ly tham, tôi biết tôi thở ra”. Theo lời đức Phật dạy, chỉ cần từ bỏ được tâm tham là nhập vào Niết Bàn, chấm dứt tái sanh luân hồi. Như vậy, hằng ngày quý Phật tử thường tác ý câu: “Quán ly tham, tôi biết tôi hít vô; quán ly tham, tôi biết tôi thở ra”, rồi nương vào hơi thở nhiếp tâm và an trú như các đề mục trên đã dạy, thì ngũ triền cái: tham, sân, si, mạn, nghi sẽ bị diệt trừ một cách dễ dàng trong đề mục này. Khi tâm tham đã được ly ra, thì tâm chúng ta luôn luôn Thanh Thản, An Lạc và Vô Sự. Tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

VI- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BA:

“Quán ly sân, tôi biết tôi hít vô; quán ly sân, tôi biết tôi thở ra”. Nếu tâm sân đã được từ bỏ sạch thì Niết Bàn ở tại đó. Chỉ cần chuyên tu tập một đề mục này để từ bỏ được tâm sân, thì con đường tu của Phật giáo đâu mấy khó khăn. Phải không quý phật tử? Như lời dạy dưới đây, đức Phật đã bảo đảm với chúng ta: “Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A La Hán nói đến.

Và tôi đã được nghe: Nay các tỳ kheo, hãy từ bỏ một pháp, Ta bảo đảm cho các người không đi đến lại (tái sanh). Thế nào là một pháp? Sân, này các tỳ kheo, là một pháp các người hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các người không đi tái sanh. Thế Tôn nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến”. Theo lời dạy trên của Ngài A Nan, chúng ta chỉ cần tu tập một đề mục này cũng đủ chứng đạo quả giải thoát, chấm dứt tái sanh luân hồi chỉ trong một đời này mà thôi.

VII- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BỐN:

“Quán từ bỏ tâm tham, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm tham, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục “Quán LY tham...”, nhưng ở đây “TỪ BỎ” mạnh hơn. Vậy khi tu tập ly được tâm tham, thì chúng ta lại kế tiếp tu tập từ bỏ tâm tham thì lại thấm nhuần nhiều hơn, và tâm tham sẽ bị diệt trừ.

Khi tu tập ly được tâm tham, thì phải cố gắng tu tập từ bỏ tâm tham. Như vậy quý phật tử thấy rất rõ ràng, muốn diệt trừ một ác pháp nào trong tâm của chúng ta, đều phải từ dễ đến khó. Từ ly đến từ bỏ là một đoạn đường tu tập để diệt trừ lòng tham dục của chúng ta. Chính nó là gốc sinh ra muôn vàn sự khổ đau của loài người. Mong quý phật tử hiểu rõ những điều này để nhiệt tâm tu tập, ngõ hầu được ra khỏi mọi sự khổ đau của kiếp làm người.

VIII- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI LĂM:

“Quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này tu tập cũng giống như đề mục “Quán LY sân...”, nhưng ở đây nó mạnh hơn là do “Quán TỪ BỎ tâm sân”. Nếu người nào bền chí tu tập, chỉ một đề mục này thôi cũng đủ làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi.

Ở đây, quý phật tử thấy, có hai tâm mà cần phải tu tập xả ly, từ bỏ và diệt trừ, đó là tâm tham và tâm sân. Có hai tâm này mà đã chiếm bốn đề mục tu tập của Định Niệm Hơi Thở:

- 1- Ly tâm tham.
- 2- Ly tâm sân.
- 3- Từ bỏ tâm tham.
- 4- Từ bỏ tâm sân.

Bốn đề mục này quý phật tử tu tập nhuần nhuyễn, rồi mới tiến tới tu tập đề mục thứ mười sáu.

IX- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI SÁU:

“Quán đoạn diệt tâm tham, tôi biết tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục tu tập này có một sự quyết liệt mạnh mẽ hơn những đề mục trên, vì “ĐOẠN DIỆT tâm tham”. Ở trên chỉ có “LY” và “TỪ BỎ”, mà chưa làm cho nó tiêu diệt. Tại sao chỉ có tâm tham mà phải ba đề mục tu tập cẩn thận như vậy?

Kính thưa quý Phật tử! Tâm tham dục là một nguyên nhân sinh ra muôn thứ khổ đau của loài người như trên đã nói, vì thế nó quan trọng đệ nhất trong các pháp ác. Cho nên tu tập tới đề mục này quý Phật tử phải có sự quyết định mạnh mẽ, không thể lười thôi với tâm tham dục được.

Đây là một pháp môn quyết liệt diệt trừ tâm tham, vì chính tâm tham dục của loài người mà con người phải chịu khổ đau vô vàn. Đề mục thứ 16 này là một pháp môn quyết định con đường tu tập của đạo Phật, diệt trừ tận gốc đau khổ. Vậy quý Phật tử hãy cố gắng lên, đây là pháp môn cứu cánh thoát kiếp khổ đau của con người, mà mọi người phải tự thấp đuốc lên mà đi, không ai đi thay thế cho ai được.

Một phương pháp quá đơn giản: “Quán đoạn diệt tâm tham, tôi biết tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm tham, tôi biết tôi thở ra”. Cứ như thế nương vào hơi thở tu tập từ 1 phút đến 30 phút, sự tu tập ấy quá dễ dàng, không có khó khăn, không có mệt nhọc, chỉ còn có siêng năng tu tập là đạt kết quả mỹ mãn.

X- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI BẢY:

“Quán đoạn diệt tâm sân, tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân, tôi biết tôi thở ra”. Đề mục này cũng có một sự quyết định cuộc đời tu hành của mình được hay không được. Nếu một người tu hành mà tâm sân còn thì có nghĩa lý gì là một tu sĩ Phật giáo. Phải không quý Phật tử?

Sân là một tính rất xấu và cực ác, lúc sân, nó có thể giết người, làm bất cứ một việc gì; lúc sân, nó cũng không sợ bất cứ một thứ gì. Biết sự nguy hiểm của tâm sân như vậy, nên chúng ta quyết liệt đoạn diệt tâm sân tận gốc, không còn để một chút xíu trong tâm. Phải chấm dứt ngay liền. Chính dứt được tâm sân là Niết Bàn ngay liền tại đây, đâu có xa gì?

Vì tâm sân diệt là tâm tham diệt; tâm sân còn là tâm tham còn. Trong hai tâm này diệt một tâm này thì tâm kia phải diệt. Biết rõ điều này, nên đức Phật đưa vào Định Niệm Hơi Thở sáu đề mục liên tục để diệt trừ tâm tham và tâm sân.

“Quán đoạn diệt tâm, sân tôi biết tôi hít vô; quán đoạn diệt tâm sân, tôi biết tôi thở ra”. Đó là một câu tác ý nương theo hơi thở để diệt tâm sân một cách tuyệt vời. Nếu quý Phật tử chuyên cần tu tập hằng ngày, rảnh giờ nào tu tập giờ nấy. Suốt thời gian tu tập một năm, tâm sân của quý vị sẽ bị diệt trừ. Tâm quý vị sẽ như đất, không còn chướng ngại pháp nào làm quý vị sân

được.

XI- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI TÁM:

“Quán tâm định tĩnh, tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh, tôi biết tôi thở ra”. Đây là đề mục phá tâm si. Quý Phật tử phải cố gắng tu tập với đề mục này cho nhuần nhuyễn. Khi tu tập đã nhuần nhuyễn thì không bao giờ có hôn trầm, thù miên và vô ký đến thăm quý vị nữa. Nếu quý Phật tử tu tập chưa nhuần nhuyễn, thì quý vị sẽ bị hôn trầm, thù miên đánh gục. Hôn trầm, thù miên là một pháp cực ác đối với những người tu hành theo Phật giáo.

Cho nên, trước khi muốn tu học, tu tập một pháp môn nào, có thể sử dụng đề mục này trước để giữ tâm được tỉnh táo, không bị những trạng thái si mê xen vào trong lúc tu tập.

Nếu quý Phật tử diệt trừ tâm tham, tâm sân ở các đề mục trên, thì đến đề mục thứ 18 này tâm si cũng đã bị diệt mất. Vì thế khi tu tập đề mục này, quý Phật tử chỉ cần tác ý: “Quán tâm định tĩnh, tôi biết tôi hít vô; quán tâm định tĩnh, tôi biết tôi thở ra”, là tâm định tĩnh có ngay liền.

XII- ĐỀ MỤC THỨ MƯỜI CHÍN:

“Với tâm giải thoát, tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát, tôi biết tôi thở ra”. Đây là đề mục cuối cùng của Định Niệm Hơi Thở, khi tất cả các đề mục trên đều đã hoàn tất viên mãn, thì đến đề mục này là TÂM BẤT ĐỘNG hoàn toàn, có nghĩa là tâm lúc nào cũng thanh thản, an lạc và vô sự, tức là tâm ở trạng thái không phóng dật. Xưa, đức Phật đã xác định cho chúng ta biết, trạng thái này là cứu cánh Niết Bàn: “Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành cũng đều nơi đó sinh ra”.

Đây là đề mục thứ 19 của Định Niệm Hơi Thở. Một đề mục chỉ cho trạng thái Niết Bàn: “Với tâm giải thoát, tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát, tôi biết tôi thở ra”. Khi tâm ở trong trạng thái Bất Động Niết Bàn, thì tâm không phóng dật theo các pháp, nên tâm luôn luôn tự nhiên ở trên hơi thở ra, hơi thở vào.

Cho nên câu tác ý: “Với tâm giải thoát, tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát, tôi biết tôi thở ra”, là chỉ rõ Tâm Bất Động là luôn luôn biết hơi thở ra vào nhẹ nhàng êm ái, mà không do dụng công chút nào cả, nếu còn dụng công để tâm biết hơi thở ra vào là chưa giải thoát.

Định Niệm Hơi Thở rất tuyệt vời, nếu người nào cứ theo đúng 19 đề mục của Định Niệm Hơi Thở này tu tập, mỗi đề mục đều có kết quả, thì đến đề mục thứ 19 sẽ nhập vào chỗ tâm bất động một cách dễ dàng. Chỗ tâm bất động là Niết Bàn, là cứu cánh của Phật giáo. Tác ý đề mục: “Với tâm giải thoát, tôi biết tôi hít vô; với tâm giải thoát, tôi biết tôi thở ra” này, cũng như quý Phật tử tác ý: “Tâm thanh thản, an lạc và vô sự”.

(còn tiếp)

Tác giả: **Trưởng Lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: [Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ](#) - Nhà xuất bản Tôn giáo