

LỜI ĐẦU SÁCH

Thiền tông tu mà không có pháp tu, như Thiền sư Đức Sơn nói: “Tông ta không ngữ cú, không một pháp cho người.” Song muốn giúp cho người sơ cơ tiến tu từ từ, Ni cô Thuần Định đã gom góp trong sách chúng tôi dịch — TU TẬP TỌA THIỀN CHỈ QUÁN của Đại sư Trí Khải — và viết — YẾU CHỈ THIỀN TÔNG v.v... lại làm thành tập sách “PHƯƠNG TIỆN TỌA THIỀN”. Quyển sách này có khả năng giúp những người muốn tu thiền, mà giai đoạn đầu không có thầy hướng dẫn, biết được phương pháp ngồi tu và điều hòa thân, hơi thở, tâm cho được an ổn khỏi bệnh hoạn. Đồng thời cũng có nghi thức thọ trai và tụng kinh, sám hối tại Thiền viện Thường Chiếu, để Tăng, Ni hay Phật tử nào muốn theo đường lối của chúng tôi biết cách ứng dụng.

Tu Thiền là nền tảng của Phật giáo, nếu người nào tu đúng pháp sẽ được lợi ích: tâm an, trí tuệ sáng suốt, ít bệnh hoạn v.v... Ngược lại, nếu tu theo Thiền tà thì tai họa khó lường, hiện tại có thể điên và muôn đời ngàn kiếp khó gặp được Chánh pháp.

Mong quý Phật tử mến đạo ham tu nên thực hành cho đúng và đừng cầu mong mau chứng đạo đắc quả, chỉ cần bền chí gắng tu sẽ được kết quả tốt.

Thiền Viện Thường Chiếu

THÍCH THANH TỬ

PHƯƠNG PHÁP TỌA THIÊN

Chúng tôi dung hợp pháp tu của ba vị Tổ — Tổ Huệ Khả, Tổ Huệ Năng, Tổ Trúc Lâm — thành những lối tu sau:

1. Biết vọng không theo:

vì vọng tưởng là những tâm niệm hư ảo.

2. Đối cảnh không tâm:

vì nó là tướng duyên hợp giả đối tạm bợ.

3. Không kẹt hai bên:

vì đối đãi là không thật.

4. Hằng sống với cái thật, không theo cái giả:

vì giả là luân hồi, thật là giải thoát.

Đây là bốn phương tiện chúng tôi tạm lập để hướng dẫn người tu. Tùy theo căn cơ trình độ nhanh chậm, cao thấp của hành giả mà lối ứng dụng có khác. Cũng có thể bốn lối tu này, hành giả linh động ứng dụng theo thứ tự từ pháp thứ nhất đến pháp thứ tư để tu hành cũng tốt.

Cả bốn lối tu trên đều cần tọa thiền, đành rằng hằng tu trong bốn oai nghi (đi đứng nằm ngồi) song tọa thiền là phương tiện thù thắng hơn cả. Chính đức Thích Ca Mâu Ni sau khi thành đạo Ngài vẫn tọa thiền. Có vị tăng hỏi: “Phật thành đạo rồi, ngồi thiền chi nữa?”. Phật bảo: “Ta ngồi thiền để điều

hòa thân thể và răn nhắc đệ tử sau này không lười trễ tọa thiền”. Vì thế chúng ta phải cố gắng tập tọa thiền. Tọa thiền có chia mấy phần dưới đây:

1. Trước khi tọa thiền:

Hành giả khéo tập đi đứng nằm ngồi đều nhẹ nhàng thư thả, buông xả không để tâm bực tức buồn rầu. Muốn tọa thiền phải sắm phương tiện ngồi, một cái “bồ đoàn” đặt trên một tấm nệm mỏng sáu tấc vuông. Nếu không có tấm nệm, trải mền hai ba lớp cũng được. Bồ đoàn may bằng vải, trong đồn gòn đừng cứng lắm, bề cao hai tấc, bề kính hai tấc tây, hình tròn. Nếu không có bồ đoàn nên lấy mền xếp làm tư, khi ngồi chỉ để phân nửa bàn tọa lên mền cho có thể ngã về trước một chút, xương sống để thẳng. Ngồi phải lựa chỗ ít gió mà không nực lắm. Nếu ban đêm ngồi trong mùng chớ để đèn sáng lắm, cũng đừng tối mò, sáng vừa vừa là tốt.

2. Trong khi tọa thiền:

Đến giờ tọa thiền, trải nệm lót bồ đoàn xong, ngồi lên bồ đoàn xương cùng đứng giữa bồ đoàn, nghiêng qua nghiêng lại cho an ổn mới kéo chân ngồi. Nếu ngồi bán già, kéo chân trái để lên đùi mặt, hoặc chân mặt để lên đùi trái cũng được, tùy sự thuận tiện của hành giả. Hai thế ngồi ấy một là kiết tường, hai là hàng ma. Nếu ngồi kiết già, chân trái

kéo để lên đùi mặt, chân mặt để lên đùi trái, kéo sát vào thân. Kế nối rộng dây lưng, cổ áo, sửa thân ngay thẳng. Lấy bàn tay trái để lên bàn tay mặt, hoặc ngược lại cũng được. Hai bàn tay để trên hai lòng bàn chân, những ngón tay chồng lên nhau, hai đầu ngón tay cái vừa đụng nhau, nằm ngay chiều cái rún. Nếu lòng bàn chân bên nào trũng quá, nên lấy khăn xếp lại chêm vào cho hai tay ngang bằng nhau. Chuyển động thân ba lần, ban đầu rất mạnh, sau yếu dần. Ngồi lưng thẳng vừa phải, đừng cố gắng, đầu hơi cúi, chiều chót mũi ngay đầu ngón tay cái, hai trái tai ngang bả vai, mắt mở một phần ba, gương mặt bình thản, ngồi yên. Dùng mũi hít hơi vô đừng mạnh cũng đừng gấp, phải đều đều nhẹ nhẹ, tưởng không khí trong sạch vô khắp châu thân, những chỗ không thông đều theo hơi thở mà được lưu thông, rồi há miệng thở hơi ra sạch, tưởng như tất cả phiền não bệnh hoạn theo hơi thở ra ngoài hết. Thở như thế đến ba lần. Thở xong, ngậm miệng lại, môi và răng vừa kề nhau, lưỡi để lên trên. Từ đây về sau chỉ hít thở bằng mũi đều đều nhẹ nhẹ mà dài. Thân ngồi ngay thẳng như cột trụ, dù có ngứa ngáy cũng không cựa động, nhức mỏi cũng gan dạ chịu đựng đúng giờ mới xả. Vọng tưởng đừng là định, đừng đòi hỏi cái định nào khác. Ứng dụng đúng câu thiền sư Huyền Giác nói *“tĩnh tĩnh lặng lặng là phải, tĩnh tĩnh vọng tưởng là sai”, “lặng lặng tĩnh tĩnh là phải, lặng lặng hôn trầm là sai”*. Đây là phương pháp nhập thiền.

Đến trụ thiên, tùy trình độ ứng dụng một trong bốn pháp trên để trị tâm. Nếu người sơ cơ nên dùng lối biết vọng để tu. Khi ấy, thở ra vào an ổn đôi ba phút, buông hơi thở để tâm an tĩnh, vừa có vọng khởi liền biết vọng không theo, vọng lặng thì tâm lặng, vọng dấy liền biết vọng, cứ thế mãi cho đến vọng thưa dần và im bật. Nếu mơ màng ngủ gục, cần mở mắt sáng ra, chấn chỉnh thân nghiêm trang lại, ma ngủ vẫn hoành hành nên trụ tâm tại mé tóc nhọn trên trán, ma ngủ vẫn trầm trọng, nên xả thiên đi kinh hành. Nếu vọng tưởng quá mạnh, nên trụ tại chót mũi hay giữa rún. Song chỉ tạm thời cho qua cơn mãnh liệt của chúng thôi. Vọng tưởng bình thường nên giữ biết vọng không theo, chẳng cần làm gì khác. Như thế ngồi được bao lâu tùy sức tu tập của hành giả. Trong lúc ngồi nghe ngực nặng, tim hơi nhói là ngồi thẳng quá, hãy rùng xuống một chút, nghe nhức xương sống gần lưng quần, biết ngồi cong rồi, phải thẳng lên. Khéo léo đừng để thành bệnh.

Khi xuất thiên, trước đọc bài nguyện hồi hướng, kế dùng miệng thở ra mũi hít vào ba lần như khi mới vào, động hai bả vai lên xuống năm lần, động cái đầu cúi ngược năm lần, và nghiêng sang phải sang trái năm lần. Động hai bàn tay nắm lại duỗi ra năm lần, từ nhẹ ra mạnh. Xoa bóp toàn thân từ đầu đến chân, chỗ nào bất an càng bóp nhiều, xoa hai tay ấm áp vào mắt ba lần. Cần nhớ mỗi mỗi hành động đều nhẹ nhàng êm ái, đừng thô ồn. Dời

thân khỏi bồ đoàn, ngồi thường yên tĩnh khoảng năm phút, sẽ đứng dậy đi.

3. Sau khi tọa thiền:

Nếu hoàn cảnh thuận tiện, hành giả sau khi xả thiền, ra sân hoặc hành lang nhà đi kinh hành thẳng chân độ mười phút. Bước thẳng chân mà chẳng động, tâm vẫn biết vọng không theo. Bắt tay vào việc làm nào đều chỉ biết trong việc làm ấy, có vọng tưởng kéo đi, buông chúng không theo. Đó là biết tu sau khi xả thiền.

4. Trong khi tọa thiền thấy cảnh lạ:

Hành giả trong khi tọa thiền thường có tướng lạ phát hiện, nghe thân nặng nề như có vật gì đè lên, thân nhẹ nhàng muốn bay bổng, có những con li ti bò ngựa trên mặt, luồng điện từ xương sống chảy lên, có vật gì xúc chạm rợn người, thân muốn lay động, đầu lắc lư, thấy phía trước có ánh sáng, nghe như có người nói bên lỗ tai..., tất cả những tướng ấy đều không nên chấp nhận hay sợ hãi. Phải quán nó là hư giả, vẫn giữ thân làm chủ không cho nó xâm phạm. Cho đến dù thấy ma hay thấy Phật cũng không mừng không sợ, vì biết đều là tướng hư giả nên không chấp nhận. Nhà thiền nói "*gặp ma giết ma, gặp Phật giết Phật*" là thế. Vui mừng và sợ hãi là nhơn của điên cuồng. Kinh Lăng Nghiêm nói về ngũ

âm ma, mỗi đoạn kết thúc Phật dạy: “*Nếu cho mình chứng thánh tức rơi vào bợn tà, không nghĩ chứng thánh là cảnh giới tốt*” (nhược tác thánh giải tức thọ quần tà, bất khởi thánh tâm tức thiện cảnh giới). Cảnh tà hay tốt đều tại tâm mình chấp mà ra. Đừng quan tâm đến ngoại cảnh, chủ yếu an tâm là đúng. Dù có cảnh dữ hiện ra vẫn là tướng biến hóa không thật, cái không thật làm gì hại được mình mà sợ. Trong khi ngồi thiền thấy cảnh lạ, phần lớn là mơ, cần phải mở mắt tỉnh táo nhìn chúng, nếu nhìn mà chúng không mất thì nhắm mắt lại tưởng năm uẩn là không, tướng kia cũng không thì khỏi sợ sệt.

5. Lợi ích tọa thiền:

Tọa thiền là một lối tu căn bản của đạo giác ngộ, đức Thích Ca ngày xưa cũng do tọa thiền được ngộ đạo, giới định huệ là ba cửa giải thoát của đạo Phật. Tọa thiền đúng pháp sẽ đem lại cho thân chúng ta sự điều hòa khỏe mạnh, da dẻ tươi tốt, ít sanh bệnh hoạn. Khi nghe uể oải trong người sắp bị cảm, chúng ta ngồi thiền độ một tiếng đồng hồ là tan ngay. Nếu cảm gió hơi nặng, cần ngồi đôi ba lần mới hết. Vì ngồi thiền hơi nóng xông ra, mọi thứ khí lạnh đều bị tan nên hết cảm. Về phần tâm tán loạn, tọa thiền đuổi chúng nhanh hơn bình thường. Song có nhiều vị thấy lúc ngồi thiền loạn nhiều hơn ở ngoài, chẳng qua lúc ở ngoài cảnh động nên ít thấy tâm động. Tâm động mà xả hết không theo, dần dần tịnh

lại, đây là hiệu quả của thiền. Bởi tọa thiền thiết yếu nên tăng sĩ ít ai không tập tọa thiền. Chúng ta nghe thiền sư Thiện Chiếu ở Phần Dương nói kệ:

Bế hộ sơ dung tẩu
Vi tăng nhạo tọa thiền
Nhất tâm vô tạp niệm
Vạn hạnh tự thông huyền.
Nguyệt ấn thu giang tĩnh
Đẳng minh thảo xá tiên
Kỷ nhơn năng đáo thử
Đáo thử kỷ năng chơn.

*(Đóng cửa dáng gầy nhác
Làm tăng thích tọa thiền
Nhất tâm không niệm tạp
Muôn hạnh tự thông huyền.
Trăng in dòng thu lặng
Đèn sáng nhà cỏ tươi,
Mấy người hay đến đó
Đến đó mấy kẻ chơn.)*



PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU HÒA VÀ NGHI THỨC TỌA THIÊN

I. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU HÒA

Hành giả mới học tọa Thiền, muốn tu theo giáo pháp của mười phương chư Phật, trước phải phát đại thệ nguyện, độ thoát tất cả chúng sanh, nguyện cầu Phật đạo vô thượng, tâm kiên cố như kim cang, tinh tấn dũng mãnh không tiếc thân mạng. Nếu thành tựu tất cả Phật Pháp, hoàn toàn không thối chuyển rồi, nhiên hậu trong khi tọa Thiền chánh niệm suy nghĩ tướng chân thật của các pháp. Nghĩ rằng: pháp thiện, ác, vô ký, trong, ngoài, căn, trần, thức, tất cả pháp phiền não hữu lậu, pháp hữu vi, nhân quả, sanh tử trong tam giới đều như tâm mà có. Cho nên, kinh Thập Địa chép: *“Tam giới không riêng có, chỉ do nhất tâm tạo tác. Nếu biết tâm không tánh thì các pháp không thật, tâm không nhiễm trước thì tất cả hạnh nghiệp sanh tử đều dứt”*. Quán như thế rồi, kế nên theo thứ lớp khởi hạnh tu tập.

Thế nào là điều hòa? — Dùng thí dụ để so sánh cho dễ hiểu. Ví như người thợ gốm khéo trộn nước, đất nhồi thành mềm dẻo, sau mới để lên khuôn mà nặn. Như cây đàn cầm, trước phải điều

hòa giây, không dùn, không thẳng, sau mới khảy ra những bản nhạc âm thanh vi diệu. Hành giả tu tâm cũng như vậy, khéo điều năm việc khiến được hòa thích thì chánh định dễ sanh. Nếu có việc không điều thì sanh nhiều chướng nạn, căn lành khó phát sanh. Điều năm việc:

1. Điều hòa sự ăn uống:

Sự ăn uống cốt để nuôi thân tiến tu đạo nghiệp. Nếu ăn no quá thì bao tử đầy, hơi thở gấp, trăm mạch không thông, tâm bị bế tắc, ngồi niệm không yên. Nếu ăn quá ít thì thân gầy, bao tử lỏng lẻo, ý lao lư xao động, không vững. Hai việc này đều không được định. Nếu ăn những vật trược uế khiến tâm thức phải hôn mê. Nếu ăn những vật không thích nghi hay khơi bệnh cũ, khiến tứ đại chống nghịch nhau. Người mới tập tu thiền định phải đề dặt tránh những điều này. Cho nên, kinh chép: *“Thân yên thì đạo đầy đủ, ăn uống có tiết độ, thường ưa ở chỗ vắng vẻ, tâm lặng ưa tinh tấn, ấy là lời dạy của chư Phật”*.

2. Điều hòa sự ngủ nghỉ:

Ngủ là bị vô minh che đậy, không nên ngủ nhiều. Nếu người ngủ nhiều quá, không những bỏ bê sự tu hành, lại mất hết những công phu, khiến tâm ám muội, căn lành tan mất. Phải giác ngộ lý vô

thường, điều phục sự ngủ nghỉ để tinh thần trong sáng, tâm niệm minh tịnh. Được thế mới có thể gá tâm nơi Thánh cảnh, chánh định hiện tiền. Cho nên, kinh chép: *“Đầu hôm và buổi khuya cũng chớ bỏ phế, không do nhơn duyên ngủ nghỉ để một đời luống trôi qua, không được gì cả. Phải nghĩ rằng: ngọn lửa vô thường thiêu cả thế gian, sớm cầu tự độ chớ nên ngủ nghỉ”*.

Phương pháp điều thân, điều hơi thở, điều tâm, ba việc này phải hợp nhau dùng, không thể nói riêng. Nhưng pháp hành có trước, giữa và sau không đồng. Do đó tướng nhập, trụ và xuất cũng có khác nhau.

3. Điều thân:

Hành giả muốn nhập chánh định phải áp dụng phương pháp điều thân. Khi ở ngoài định đi, đứng, nằm, ngồi và mọi hành động thấy đều nhẹ nhàng thư thả; nếu hành động gấp gáp, nặng nề thì hơi thở hào hển, hơi thở hào hển thì tâm tán loạn khó kèm chế, đến khi ngồi bức rức tâm không thư thới. Do đó, tuy chưa nhập định hành giả vẫn phải dụng ý, sớm tìm phương tiện hạn chế nó dần. Lúc nhập định phải khéo an thân cho được định. Đó là phương pháp ban đầu khi nhập thiền định điều thân. Tóm lại, không hoãn mà cũng không gấp, đó là tướng trạng thân điều hòa.

4. Điều hơi thở:

Hơi thở có bốn tướng:

- a) Tướng phong.
- b) Tướng suyễn.
- c) Tướng khí.
- d) Tướng tức.

Ba tướng trước không điều hòa, tướng sau mới điều hòa. Thế nào là Tướng Phong, Tướng Suyễn v.v...?

— Khi ngồi Thiền, hơi thở ra vào trong mũi nghe có tiếng, là tướng Phong; hơi thở tuy không có tiếng mà ra vào ngưng trệ không thông, là tướng Suyễn; hơi thở tuy không có tiếng, không ngăn trệ, mà ra vào không nhẹ nhàng, là tướng Khí; hơi thở không có tiếng, không bị ngăn và không thô, ra vào nhẹ nhẹ, như còn như mất, tinh thần an ổn, thư thới, ấy là tướng Tức. Nếu bị bệnh Phong thì tán loạn, bị bệnh Suyễn thì ngăn trệ, bị bệnh Khí thì nhọc nhằn; chỉ được tướng Tức là an định. Khi ngồi Thiền có ba tướng Phong, Suyễn, Khí gọi là không điều hòa; khi ấy nếu dụng tâm thì hại tâm, tâm khó được định.

Nếu muốn điều hòa phải y ba pháp:

1/ Chuyển tướng tâm ở tại rún.

2/ Buông thả thân thể một cách tự tại.

3/ Tưởng khắp lỗ chân lông hơi thở ra vào thông dong không ngăn ngại.

Nếu tâm được vi tế thì hơi thở nhẹ nhàng. Hơi thở điều hòa thì các bệnh không sanh, tâm dễ được

định. Ấy gọi là phương pháp điều hòa hơi thở, khi hành giả mới tập ngồi Thiền. Tóm lại, hơi thở nhẹ nhẹ, dài và đều là tướng điều hòa.

5. Điều tâm:

Điều tâm có ba cách: Nhập, trụ và xuất.

A. NHẬP:

Nhập có hai lối:

- 1/ Điều phục loạn tưởng không cho buông lung.
- 2/ Phải điều hòa giữa Trầm, Phù, Khoan, Cấp.

Thế nào là tướng Trầm? — Nếu trong khi ngồi tâm mờ mịt, không ghi nhớ chi cả, đầu ưa gục xuống, ấy là tướng trầm. Khi ấy phải chú tâm tại chót mũi, khiến tâm duyên trong một cảnh, không cho ý phân tán, đây là trị bệnh Trầm.

Thế nào là tướng Phù? — Nếu khi ngồi tâm ưa phóng túng loạn động, thân cũng không yên, nhớ những việc đâu đâu, đó là tướng Phù. Khi ấy nên tưởng tâm tại rún, ngăn các loạn niệm, tâm liền dừng trụ, để được an tịnh. Tóm lại, không Trầm không Phù là tướng điều hòa.

Tâm định ấy cũng có tướng Khoan, Cấp:

Tướng bệnh định tâm Cấp, do trong khi ngồi dụng niệm nhiếp tâm mà được vào định. Thế nên,

hơi xông lên trên hông, ngực đau nhói, phải buông xả tâm ấy, tưởng hơi đều dồn xuống, bệnh liền được lành.

Nếu tâm mắc bệnh Khoan thì tâm chí tán mát, thân ưa xiêu vẹo, hoặc trong miệng chảy nước miếng, hoặc khi ấy mờ mịt. Bấy giờ phải thúc liễm thân và tâm chuyên niệm, khiến tâm trụ trong một chỗ, thân thể kèm giữ nhau, lấy đó mà trị bệnh.

Tâm có tướng thô phù hay trầm lặng, cứ xét nơi đó có thể biết. Ấy là phương pháp điều tâm khi mới vào định.

Phàm nhập định là từ thô vào tế, thân là thô, hơi thở là trung bình, tâm là tế nhị, nên điều từ thô đến tế khiến tâm được an tịnh, đó là phương tiện ban đầu vào định. Đây gọi là khi nhập định điều hòa được hai việc.

B. TRỤ:

Hành giả trong thời gian Tọa Thiên tuy dài hay ngắn, hoặc một đến hai ba giờ trong 12 giờ nhiếp niệm dụng tâm. Trong ấy phải khéo biết thân, hơi thở, tâm được điều hòa hay không điều hòa. Nếu khi ngồi tuy điều thân xong, nhưng thân hoặc buông thả, hoặc kèm thúc, hoặc nghiêng, cong, cúi, ngược không ngay thẳng, biết rồi liền sửa cho thẳng khiến được an ổn. Sửa thân, bậc trung không kèm, thông thả, bình thường ngay thẳng an trụ.

Lại nữa, trong thời gian ngồi Thiền thân tuy điều hòa, mà hơi thở không điều hòa. Tướng hơi thở không điều hòa như trước đã nói, hoặc Phong, Suyễn, Khí hoặc trong thân đầy hơi, phải dùng những phương pháp ở trước tùy bệnh mà trị, khiến hơi thở êm, dài như có như không.

Thứ đến, trong thời gian ngồi thiền, thân, hơi thở tuy điều hòa, mà tâm hoặc Phù, Trầm, Khoan, Cấp không định. Khi ấy, nếu biết nên dùng những phương pháp ở trước điều hòa khiến được thích ứng bậc thường.

Ba việc này không nhất định trước, sau, tùy cái nào không điều hòa sửa cho được điều hòa, khiến thời gian ngồi, thân, hơi thở và tâm ba cái đều điều hòa thích ứng, không để trái nhau, dung hòa không hai. Thế là hay trừ được bệnh trước, những chướng ngại không sanh, pháp thiền định quyết định được.

C. XUẤT:

Hành giả nếu tọa thiền sắp xong, khi muốn xuất định, nên trước phóng tâm duyên cảnh khác, tụng bài hồi hương, dùng mũi hít hơi vô đây khắp thân, tướng khắp trăm mạch máu đều theo hơi thở mà lưu chuyển, thở ra bằng miệng tướng tất cả phiền não bệnh hoạn và hơi xú uế đều ra ngoài hết. Nhiên hậu, nhẹ nhẹ động thân, kế động vai, bấp tay (chỗ con chuột); lần lượt đến tay, đầu, cổ và sau động hai chân, tất cả đều phải êm ái, rồi sau lấy tay

xoa khắp lỗ chân lông, rồi hai tay xoa nhau cho nóng áp lên hai con mắt, sau mới mở mắt, đợi sức nóng trong người tan hết mới tùy ý ra đi. Nếu không đúng như vậy, khi ngồi được trụ tâm, mà khi xuất buông xả mau quá thì phần vi tế chưa tan, trụ lại trong thân khiến người nhức đầu, trâm lóng xương cứng đơ như mắc chứng phong lao; về sau trong khi tọa thiền bức rức không yên. Thế nên, muốn xuất định, mọi việc đều phải lưu ý. Đây là phương pháp điều thân, hơi thở và tâm, từ tế đến thô.

Thế gọi là khéo Nhập, Trụ và Xuất, như bài kệ:

Tiến dừng có thứ tự
Thô tế không trái nhau
Ví như khéo tập ngựa
Tùy ý muốn đứng đi.

Kinh Pháp Hoa chép: *“Đại chúng và chư Bồ Tát v.v... ở hội này, đã trong vô lượng ức kiếp chỉ vì Phật Đạo, siêng tu tinh tấn, khéo Nhập, Trụ, Xuất được vô lượng trăm ngàn muôn ức chánh định, được đại thần thông, đã lâu tu hành thanh tịnh khéo hay thứ tự tu các pháp lành”*.



II. NGHI THỨC TỌA THIỀN

1. Mục Đích Tọa Thiền:

Hàng ngày chúng ta bị đối duyên xúc cảnh nên tâm ý bị dao động, từ sự dao động đó nên tâm không được khinh an. Kinh nói: *"...Trong các pháp tâm làm chủ, tâm dẫn đầu, tâm tạo tác, giữ tâm một chỗ không việc gì chẳng xong..."* Cho nên, biết tâm là đầu mối của sự sanh tử, phiền não, Niết Bàn cũng từ đó mà ra. Tất cả đều do tâm tạo — Nhất thiết duy tâm tạo — vì tâm dao động nên mặt trời trí tuệ không thể phát sinh được. Do đó, Đức Phật đã phương tiện chỉ dạy dùng Thiền Định để nhiếp tâm chánh niệm. Đem sáu hòa hợp — sáu căn — trở về một tinh minh — Chân Tâm.

Trong các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, Thiền sinh phải tập sống trong trạng thái tinh thức, hằng thấp sáng hiện hữu của chính mình trong mọi hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên, đối với những người sơ cơ, ngồi thiền vẫn là phương pháp thù thắng vượt bậc hơn cả trong ba oai nghi đi, đứng, nằm. Bởi vì, khi hành giả tọa thiền thì các căn coi như được đóng lại, nên tâm dễ định và dễ tỉnh thức hơn. Chính vì thế, nên Thiền Viện có tổ chức những thời khóa tọa thiền công cộng tại Thiền Đường hầu tạo điều kiện

cho Thiên sinh phát triển đời sống tâm linh của nội tại, đồng thời cũng để cho Thiên sinh sách tấn tu tập với nhau.

2. Cách Nhập Thiên:

Trong Thiên Đường, Thiên sinh phải tuyệt đối mặc áo tràng chỉnh tề đứng trước điện Phật, vị Duy Na xướng ba lần chí tâm đánh lễ. Sau đó, mỗi vị tự trở về vị trí của mình ngồi Kiết Già hoặc Bán Già mặt xoay vào vách, khoảng cách chừng 6 hoặc 9 tấc tây. Bàn tay trái đặt trong lòng bàn tay mặt, đầu ngón tay cái giao nhau và để vừa chạm trên hai gót chân, kề sát dạ dưới. Thong thả ướm người thử xem ngay ngắn chưa, đồng thời ấn mạnh hai tay xuống chừng sáu hoặc bảy lần, từ mạnh đến nhẹ, thật chậm và dịu dàng, hai mắt chỉ mở một phần tư thôi.

Khi ngồi ngay thẳng rồi, hai chân, hai tay, hai vai, sống mũi, hai mắt và hai tai xếp có thứ tự, mới hít hơi dài vào (hít bằng mũi) và thở ra (thở ra bằng miệng) cũng thế, từ mạnh đến nhẹ dần, khoảng 6 hoặc 7 lần. Mỗi lần hít vô tưởng bao nhiêu thanh khí trong sạch bên ngoài được đưa vô, và lưu thông khắp cơ thể. Khi thở ra cũng tưởng tất cả nóng bức ứ trước bên trong được tổng khứ ra hết.

Hai thời Thiên đầu hôm và buổi khuya, khi đại chúng ngồi yên, vị Quản Chúng hô Thiên. Hô lớn bài kệ này trong ba hồi chuông:

*** Đầu hôm:**

Canh một nghiêm trang ngồi tịnh tu
Tinh thần tịch chiếu đồng thái hư
Muôn kiếp đến nay chẳng sanh diệt
Đâu cần sanh diệt diệt gì ư?

Gẫm xem các pháp đều như huyễn
Bổn tánh tự không đâu dụng trừ!
Nếu biết tâm tánh không tướng mạo
Lặng im chẳng động tự như như.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

(3 lần, mỗi lần đánh một tiếng chuông, Đại Chúng niệm theo).

*** Buổi khuya:**

Canh năm Bát Nhã chiếu vô biên
Chẳng khởi một niệm khắp tam thiên
Muốn thấy chân như tánh bình đẳng
Dè dặt sanh tâm, trước mắt liền.

Lý diệu ảo huyền khôn lường được
Dụng công đuổi bắt càng nhọc mình
Nếu không một niệm mới thật tìm
Còn có tâm tìm toàn chẳng biết.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

(3 lần, mỗi lần đánh một tiếng chuông, Đại Chúng niệm theo).

3. Cách Xả Thiên:

Khi vị Quản Chúng reo linh báo mãn giờ Tọa Thiên, cũng phải theo thứ tự mà xả ra, không nên bộp chộp.

Trước nhất, khởi tâm hồi hướng:

Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật Đạo.

Khởi sự, thở ra nhẹ rồi hít vào cũng nhẹ nhẹ. Lăn lăn mạnh và dài hơn. Mỗi hơi hít (hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng) thở đều tưởng đem thanh khí vào, đưa bỏ uế trược ra. Tác động này, được xử dụng khoảng 6 hoặc 7 lần, từ rất nhẹ đến thật dài.

Từ từ mở lớn hai mắt, cử động lên xuống hai vai, đầu và cổ, rồi ấn nhẹ hai tay xuống (vẫn còn trong tư thế kiết già), mỗi thứ khoảng 6 hay 7 lần. Cuối cùng dời hai tay ra đầu gối, lật úp xuống ấn thật mạnh toàn thân, rồi nhẹ nhàng kéo chân trên để xuống.

Bấy giờ, mỗi cử động đều đặn bình thường, vẫn ngồi yên trong vị trí cũ. Xoa mặt, đầu trước, lăn lăn xuống hai vai, phía trước bụng và sau lưng, rồi đến hai tay. Nhớ xoa hai gót gàn sau ót, và phía sau dưới lưng quần cho thật mạnh để trị cảm gió và đau lưng sau này.

Hai tay kéo ra từng bắp chân xoa bóp xong, lại để tự nhiên, sau đó kéo ra xoa cái khác... cuối cùng, là xác nóng hai gò của lòng bàn tay lên hai mắt, cũng chừng 6 hoặc 7 lần thôi.

Mọi việc xong xuôi, ngồi xếp bằng an nhiên, chấp tay tụng hồi hướng.

4. Phân Nghi Thức Hồi Hương:

BÁT NHÃ TÂM KINH

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm kinh, Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc bất dị không, không bất dị sắc; sắc tức thị không, không tức thị sắc. Thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị.

Xá Lợi Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cố không trung vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức; vô nhân, nhĩ, tử, thiết, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn giới, nãi chí vô ý thức giới; vô vô minh diệc, vô vô minh tận, nãi chí vô lão tử, diệc vô lão tử tận; vô Khổ, Tập, Diệt, Đạo; vô trí diệc vô đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ Đề Tát Đỏa y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn. Tam thế chư Phật y Bát Nhã Ba La Mật Đa cố, đắc A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề. Cố tri Bát Nhã Ba La Mật Đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú năng trừ nhất thiết khổ, chân thiết bất hư. Cố thuyết Bát Nhã Ba La Mật Đa Chú, tức thuyết chú viết:

Yết đế yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế,
Bồ Đề tát bà ha. (1 biến)

Tiếp bài:

Chúng sanh vô biên thế nguyện độ
Phiền não vô tận thế nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thế nguyện học
Phật đạo vô thượng thế nguyện thành.

Tự quy Phật, đương nguyện chúng sanh, thế
giải đại đạo, phát vô thượng tâm. (1 lạy)

Tự quy y Pháp, đương nguyện chúng sanh,
thâm nhập kinh tạng, trí huệ như hải. (1 lạy)

Tự quy y Tăng, đương nguyện chúng sanh,
thống lý đại chúng, nhất thiết vô ngại. (1 lạy)



III. KHUYẾN TẤN:

Vài phương pháp trị các bệnh thông thường trong khi Tọa Thiền:

Lúc ngồi Thiền, hành giả nào bị tán động nhiều, thường thường dạy phải buông xả hết, giữ tâm điều hòa lặng lẽ, hoặc được huấn lệnh “coi như đã chết”. Trái lại hành giả nào bị hôn trầm, tới tấp không thể chống cự nổi, thì cách trị có nhiều:

Hít hơi nóng vào khắp châu thân. Mở lớn hai mắt nhìn trùng trùng xem: Buồn ngủ mi là gì? Động hai vai hoặc động nhẹ trên thân. Nếu chưa dứt thì đứng dậy lễ Phật ra đi kinh hành...

Nên nhớ hành giả nào mắc phải bệnh này, thì nên luôn luôn dũng mãnh, giữ thân và tâm ngay thẳng, như cây cột sắt. Đừng bao giờ lười nhác hay khiếp nhược. Ta hãy nhớ, người xưa dụng công tu hành đến đổi không mảy may hối tiếc thân mạng “quên thân vì đạo” như:

— Từ Minh Viên Thiền Sư, chịu lạnh tột độ nơi đất Phần Dương. Mỗi khi ma ngủ kéo vào, Ngài lại thẳng tay trùng trị bằng cách lấy dùi nhọn chích vào hông...

— Cao Phong Diệu Thiền Sư, ba năm nguyện đứng chằng nường giường chõng và muôn vản vị khác không kể xiết. Đâu như bọn ta ngày nay, bụng vẫn no, đã lo đói, nhà sang, nệm ấm vẫn chưa vừa.

Ồi! dụng công tu hành như thế ấy, đến bao giờ mới xong!!! kẻ ghi mấy dòng này, mong người đồng tu hãy cùng cố gắng.

— Thiên Như Tác Thiên Sư dạy: Người thời nay tu hành không linh nghiệm, bởi do ba thứ bệnh:

1) Không gặp Thiện Tri Thức chỉ dạy.

2) Không thống thiết ghi nhớ việc lớn sanh tử, lưỡng lờ, thông thả, không ngờ mình sống trong vô tích sự.

3) Đối với danh hư lợi ảo thế gian, quảng không tan, buông chẳng rời. Lên ngôi trên bờ đoàn mà vọng duyên ác tập không đoạn được, bỏ chẳng hết. Chỗ phong ba dấy động, bất giác thân này lăn vào biển nghiệp trôi giạt Đông Tây. Ngài lại khuyên: Chư Thiên Đức! Nỗ lực đời này liễu ngộ, đừng để vĩnh kiếp chịu tai ương.

— Tuyệt Nham Khâm Thiên Sư hỏi Tu Thượng Tọa: “Hiện giờ tôi bị hôn trầm, tán loạn đuổi không đi, phải làm sao?”

Thượng Tọa dạy:

— “Tại ông không mãnh liệt, phải lên Bồ Đoàn ngồi thẳng xương sống, gom toàn lực vào câu thoại đầu, không màng đến hôn trầm tán loạn”.

Ở đây không luận tu thoại đầu, hay bất cứ tu pháp môn nào khác, nếu hành giả không mãnh liệt, quyết tâm liễu chết, sấn sứt công phu, thì không làm sao được đắc lực. Đáng tiếc, dân dà để ngày tháng qua sông.

Và đây chúng ta hãy nghe lời cảnh tỉnh của Thiên Sư Cổ Mai Hữu:

“Vừa lên Bồ Đoàn liền bị ngũ gât, mở được mắt ra thì nghĩ Đông tưởng Tây, xuống Bồ Đoàn thì đi cặp đôi cặp ba, kè tai giao đầu, nói to nói nhỏ, ghi một bụng kinh, sách, ngữ lục trên văn tự, thuật hay luận khéo, dụng tâm như thế, đến phút lâm chung đều chẳng thể nương cậy”.

Tóm lại, bởi chúng ta lòng tin chưa đến, nên công phu chưa miên mật. Do công phu không miên mật, nên hôn trầm tán loạn bao vây.

Nếu tâm như cây, như đá tựa hồ như đồng tro tàn, đem thân tứ đại huyễn hóa này gởi tận thế giới bên kia. Dù có bệnh cũng được, chết cũng được, có người săn sóc cũng được, có thầy trị lành bệnh sống đến 120 tuổi cũng được, nếu như chết, liền bị nghiệp thức lôi vào vạc dầu sôi lò lửa đỏ cũng được... Tất cả cảnh giới như thế đều không làm lay động được tâm”.

Đây là lời than của Thiên Sư Y Am, mỗi khi trời ngả bóng về chiều, ngài sa nước mắt bảo:

— “Ngày nay vẫn chưa được gì, ngày mai chưa biết công phu ra sao!!!”

Ngoài ra, các bệnh như ho, ngứa ngáy, nhảy mũi, động quậy. Nếu trong khi ngồi Thiền, hành giả gặp phải những bệnh kể trên, nên bền chí, chẳng màng tới nó. Hoặc dùng hơi nóng trong người để vận chuyển trị nó. Như đang ngồi yên tĩnh lại bắt ho, khi này ta phải chú tâm dùng hơi thở nóng xoa tẩy

chỗ ngứa ngáy bắt ho đó. Chịu đựng như vậy lần lần sẽ quên và chiến thắng được tất cả.

Phải gan dạ chịu đựng
Và xem thường tất cả
Hãy giữ vững niềm tin
Bền chí tất sẽ được.

PHẦN PHỤ ĐỀ BỔ TÚC CÁCH NGỒI THIÊN
VÀ XÃ THIÊN TRÍCH TỰ BẢNG
HÒA THƯỢNG GIANG.

DỤNG CỤ TỌA THIÊN:

1) 1 bồ đoàn mặt tròn, bề trục kính 2 tấc, bề cao 2 tấc, đôn gòn, khi ngồi xuống lún còn 1 tấc là vừa.

2) 1 tọa cụ vuông 6 tấc để trái dưới, bồ đoàn để lên trên, có thể dùng mền xếp làm tư cũng được.

3) 1 khăn lông nhỏ dùng để chêm khi lòng bàn chân trũng quá, chêm cho hai tay được ngang nhau.

TỌA THIÊN:

Khi ngồi nới rộng thắt lưng, cổ áo. Bắt buộc ngồi cả trên cái bồ đoàn, xương khu giữa bồ đoàn. Khi ngồi đầu đứng ngả ra sau quá, về sau sẽ đau gân ở ót khó sửa, xem hình tượng Phật ngồi hơi nhìn xuống một chút là đúng. Ngửa ra sau quá có hai cái hại :

1) là sẽ nhói tim.

2) ngửa ra sau quá thể ngồi sẽ không vững vì 2 đầu gối không sát xuống tọa cụ.

Hai đầu gối sát xuống tọa cụ và cái xương cùng là 3 tụ điểm giúp cho hành giả ngồi vững. Nếu bồ đoàn to quá sẽ làm đau 2 bắp đùi. Xương sống chịu trên bồ đoàn, giữ 2 tay thẳng bằng, cùi chỏ vừa chùng ôm hông là được, quynh ra thì mới, ép sát thì

lối lưng và tức ngực. Lưng phải thẳng không nên ẹo, cũng không được lưng quá thẳng lên, nếu ẹo thẳng lưng quá hơi nóng xông lên tụ lại lâu ngày, hai con mắt sẽ sanh nhiều ghèn. Lại không được để lưng cong và đầu cúi nhiều dễ sinh hôn - trầm (ngủ gục). Mắt mở $1/3$, tầm nhìn không quá 6 tấc từ giao điểm giữa 2 chân.

NHẬP THIÊN:

Đây là giai đoạn chính, cần giữ sự bình thản, ung dung, nhẹ nhàng. Tọa thiền thấy cảnh giới phát hiện rất nhiều, chỉ ta không chấp nhận cảnh giới ấy thì nó không làm ngại ta được. Lời tục nói: "Thấy quái ta không quái, quái ấy tự mất".

XÃ THIÊN:

Khi vào thiền ta bắt đầu từ chân và tay trước rồi đến điều tâm. Khi xả thiền thì bắt đầu từ tâm trước mới đến tay và chân. Khởi niệm bài kệ Hồi Hương. Hit vào bằng mũi, thở ra bằng miệng 3 lần như lúc mới nhập thiền.

CÁCH XÃ THIÊN:

- 1) Động vai: Nhóm vai phải rồi vai trái từ thấp tới cao, nhô vai lên sát cổ, mỗi bên 5 lần mà đứng dờ hai cánh tay. Vì vai dễ làm bệnh cảm nên phải xả trước.
- 2) Cổ: Cúi xuống, ngẩng lên làm như vậy 5 lần, kế tiếp nghiêng bên phải rồi bên trái 5 lần.
- 3) Hai bàn tay: Xòe ra rồi nắm lại nhiều

lần cho đến hết tê.

- 4) Chuyên thân: Hai tay ấn xuống 3 lần từ nhẹ đến mạnh.
- 5) Mắt và lỗ tai: Lấy hai bàn tay phủ mắt xoa từ trán, chân mày lướt qua mắt mũi, má, lỗ tai 10 lần.
- 6) Đỉnh đầu: Hai bàn tay xoa một lượt, một trước, một sau, xoa ấn đều trên đỉnh đầu.
- 7) Ót sau: Tay trên, tay dưới xoa ngang liên tục. Cổ: Lấy khoảng giữa ngón cái và ngón trỏ vuốt từ dưới da cầm đến yết hầu, xoa ngang vòng cổ nhiều lần.
- 8) Vai (đầu bả vai, ngực, bụng): Hai tay gác chéo, tay trái xoa đầu vai phải, tay phải xoa đầu vai trái và ngược lại. Ngực: 1 tay 1 bên, 2 đầu ngón đầu vào, đầu ngón đề mạnh xoa lên ngực. Hông: Dùng lòng bàn tay xoa đánh vòng.
- 9) Bụng: 2 tay xoa từ bụng dưới lên bụng trên và ngược lại. Xoa bàn tọa xuống tới bắp vế và sau thắt lưng để tránh bị đau thần kinh tọa.
- 10) Mắt: Xoa hai bàn tay cho nóng áp vào mắt nhiều lần.
- 11) Phần tứ chi: Nắm đầu ngón chân cái để nhẹ chân xuống, xoa hai đầu gối cho ấm. Hai tay cùng xoa, cùng nắm từ bàn chân lên đến đùi. Hai tay, tay này xoa lên tay kia. Xoa từ

nách đến đầu ngón tay. Xoa xong, 1 tay bợ dưới đùi dưới nhẹ cả chân ra. Phải xoa kỹ khi nào hết tê mới đứng dậy đi kinh hành ngay sau đó

Ngồi thiền đúng cách sẽ không sanh bệnh mà còn tăng sức khỏe, trị được bệnh cảm, máu huyết lưu thông. Điều thân trước, kê điều hơi thở, rồi điều tâm. Tâm yên mới dễ định.