

CHÙA GIÁC NGUYÊN

Thiền Phái Trúc Lâm

NGHI THỨC

SÁM HỐI SÁU CĂN

& PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN

Văn bản trích từ sách nghi thức — dùng cho khóa tu / khóa học tại Chùa
Giác Nguyên.

KỆ NGUYỆN HƯƠNG

(Quỳ nguyện hương)

Trăm thủy rừng thiên hương sức nức,

Chiên-đàn vườn tuệ đã vun trồng.

Đao giới vót thành hình non thắm,

Nguyện đốt lò tâm mãi cúng dâng.

Nam-mô Bồ-tát Hương Cúng Đường.

(3 lần rồi đứng lên)

TÁN PHẬT

Đại từ, đại bi thương chúng sanh,

Đại hỷ, đại xả cứu hàm thức.

Tướng đẹp sáng ngời dùng trang nghiêm,

Chúng con chí tâm thành đảnh lễ.

- Chí tâm đánh lễ: Tất cả chư Phật ba đời tột hư không khắp pháp giới. (1 lạy)
- Chí tâm đánh lễ: Tất cả Chánh pháp ba đời tột hư không khắp pháp giới. (1 lạy)
- Chí tâm đánh lễ: Tất cả Tăng bậc Hiền Thánh ba đời tột hư không khắp pháp giới. (1 lạy)

TÁN PHÁP

Pháp Phật sâu màu chẳng gì hơn,
Trăm ngàn muôn kiếp khó được gặp.
Nay con nghe thấy vâng gìn giữ,
Nguyện hiểu nghĩa chân đức Thế Tôn.
Quy kính Phật Bồ-tát trên hội Bát-nhã. (3 lần)

TÂM KINH TRÍ TUỆ

CỨU CẢNH RỘNG LỚN

Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã ba-la-mật-đa, ngài soi thấy năm uẩn đều Không, liền qua hết thấy khổ ách.

Này Xá-lợi-phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như thế.

Này Xá-lợi-phất! Tướng Không của các pháp không sanh, không diệt, không nhờ, không sạch, không thêm, không bớt. Cho nên trong tướng Không không có sắc, không có thọ, tưởng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới, cho đến không có ý thức giới; không có vô minh, cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết cũng không có hết già chết;

không có khổ, tập, diệt, đạo; không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y theo Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu cánh Niết-bàn. Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát-nhã ba-la-mật-đa được đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Nên biết, Bát-nhã ba-la-mật-đa là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thảy khổ, chân thật không dối.

Vì vậy nói chú Bát-nhã ba-la-mật-đa, liền nói chú rằng:

"Yết-đế, yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la-tăng yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha". (3 lần)

LỄ PHẬT TỔ

- Chí tâm đánh lễ: Quá khứ Phật Tỳ-bà-thi.
- Chí tâm đánh lễ: Hiện tại Phật Thích-ca-mâu-ni.
- Chí tâm đánh lễ: Vị lai Phật Di-lặc Tôn.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Đại Ca-diếp.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư A-nan.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Bồ-đề-đạt-ma.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Huệ Khả.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Huệ Năng.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Trúc Lâm Đại Đầu-đà.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Pháp Loa.
- Chí tâm đánh lễ: Tổ sư Huyền Quang.
- Chí tâm đánh lễ: Tất cả chư vị Tổ sư Ấn Độ, Trung Hoa, Việt Nam.

SÁM HỐI SÁU CĂN

(Quỳ tụng)

Chí tâm sám hối:

Chúng con từ vô thủy kiếp đến nay,
Bỏ mất bản tâm, không biết chánh đạo.
Roi ba đường khổ, bởi sáu căn lầm,
Không sám lỗi trước, khó tránh hối sau.

Nghiệp căn mắt là:

Nhân ác xem kỹ, nghiệp thiện coi khinh,
Lầm nhận hoa giả, quên ngắm trăng thật.
Yêu ghét nổi dậy, đẹp xấu tranh giành,
Chợt mắt dối sanh, mờ đường chánh kiến.
Trắng qua xanh lại, tía phải vàng sai,
Nhìn lệch các thứ, nào khác kẻ mù.
Gặp người sắc đẹp, liếc trộm nhìn ngang,
Lòa mắt chưa sanh, bản lai diện mục.

Thấy ai giàu có, giương mắt mãi nhìn,
Gặp kẻ bần cùng, lò đi chẳng đoái.
Người dung chết chóc, nước mắt ráo khô,
Thân quyền qua đời, đầm đìa lệ máu.
Hoặc đến Tam bảo, hoặc vào chùa chiền,
Gần tượng thấy kinh, mắt không thềm ngó.
Phòng Tăng điện Phật, gặp gỡ gái trai,
Mắt liếc mày đưa, đam mê sắc dục.
Không ngại Hộ pháp, chẳng sợ Long thần,
Trố mắt ham vui, đầu chưa từng cúi.
Những tội như thế, vô lượng vô biên,
Đều từ mắt sanh, phải sa địa ngục.
Trải hằng sa kiếp, mới được làm người,
Dù được làm người, lại bị mù chột.

Nghiep căn tai là:

Ghét nghe chánh pháp, thích lắng lời tà,
Mê mất gốc chân, đuổi theo ngoại vọng.
Sáo đàn inh ỏi, bảo khúc Long ngâm,
Văng vẳng mõ chuông, coi như ếch nhái.
Câu ví bài vè, bỗng nhiên để dạ,
Lời kinh câu kệ, không chút lắng tai.
Thoảng nghe khen hảo, khắp khởi mong cầu,
Biết rõ lời lành, đâu từng ưng nhận.
Vài ba bạn rượu, năm bảy khách chơi,
Tán ngán bàn dài, châu đầu nghe thích.
Hoặc gặp thầy bạn, dạy bảo đình ninh,
Những điều hiếu trung, che tai bỏ mặc.
Hoặc nghe tiếng xuyên, bỗng nảy lòng dâm,
Nghe nửa câu kinh, liền như tai ngựa.
Những tội như thế, vô lượng vô biên,

Đầy ắp bụi trần, kê sao cho xiết.
Sau khi mạng chung, rơi ba đường ác,
Hết nghiệp thọ sanh, lại làm người điếc.

Nghiệp căn mũi là:

Thường tham mùi lạ, trăm thứ ngọt ngào,
Chẳng thích chân hương, năm phần thanh tịnh.
Lan xông xạ ướp, chi thích tìm tòi,
Giới định hương huân, chưa từng để mũi.
Trầm đàn thiêu đốt, đặt trước Phật đài,
Nghեն cổ hít hơi, trộm hương phẩy khói.
Theo dõi hương trần, Long thần chẳng nề,
Chỉ thích mùi xằng, trọn không chán mỗi.
Mặt đào má hạnh, lôi kéo chẳng lìa,
Cây giác hoa tâm, xoay đi không đoái.
Hoặc ra phố chợ, hoặc vào bếp sau,
Thấy bản thềm ăn, ưa nhờ kiếm nuốt.

Chẳng ngại tanh hôi, không kiêng hành tởi,

Mê mãi không thôi, như lợn nằm ổ.

Hoặc chảy nước mũi, hoặc hỷ đàm vàng,

Bôi cột quệt thêm, làm nhơ đất sạch.

Hoặc say nằm ngủ, điện Phật phòng Tăng,

Hai mũi thở hơi, xông kinh nhơ tượng.

Ngửi sen thành trộm, nghe mùi thành dâm,

Không biết không hay, đều do nghiệp mũi.

Những tội như thế, vô lượng vô biên,

Sau khi mạng chung, đọa ba đường khổ.

Trải nghìn muôn kiếp, mới được làm người,

Dù được làm người, quả báo bệnh mũi.

Nghịch căn lười là:

Tham đủ mọi mùi, thích xét ngon dở,
Ném hết các thứ, biết rõ béo gầy.
Sát hại sinh vật, nuôi dưỡng thân mình,
Quay rán cá chim, nấu hầm cầm thú.
Thịt tanh béo miệng, hành tỏi ruột xông,
Ăn rồi đòi nữa, nào thấy no lâu.
Hoặc đèn đàn chay, cầu Thần lễ Phật,
Cổ cam bụng đói, đợi lúc tiệc xong.
Sáng sớm ăn chay, cơm ít nước nhiều,
Giống hết người đau, gắng nuốt thuốc cháo.
Mắt đầy mỡ thịt, cười nói hân hoan,
Rượu chúc cơm mời, nóng thay nguội đổi.
Bày tiệc đãi khách, cưới gả cho con,
Giết hại chúng sanh, vì ba tác lười.
Nói dối bày điều, thêu dệt bịa thêm,
Hai lười bỗng sanh, ác khẩu đầy khởi.

Chửi mắng Tam bảo, nguyên rửa mẹ cha,
Khinh khi Hiền Thánh, lừa dối mọi người.
Chê bai người khác, che giấu lỗi mình,
Bàn luận cổ kim, khen chê này nọ.
Khoe khoang giàu có, lẳng nhục người nghèo,
Xua đuổi tăng ni, chửi mắng tôi tớ.
Lời gièm thuốc độc, nói khéo tiếng đàn,
Tô vẽ điều sai, nói không thành có.
Oán hờn nóng lạnh, phỉ nhổ non sông,
Tán dóc Tăng phòng, ba hoa Phật điện.
Những tội như thế, vô lượng vô biên,
Ví như cát bụi, đếm không thể cùng.
Sau khi mạng chung, vào ngục Bạt Thiết,
Cày sắt kéo dài, nước đồng rót mãi.
Quả báo hết rồi, muôn kiếp mới sanh,
Dù được làm người, lại bị cầm bắt.

Nghiệp căn thân là:

Tình cha huyết mẹ, chung hợp nên hình,
Năm tạng trăm hài, cùng nhau kết hợp.
Chấp cho là thật, quên mất Pháp thân,
Sinh dâm sát trộm, bèn thành ba nghiệp.

Nghiệp sát sanh là:

Luôn làm bạo ngược, chẳng khởi nhân từ,
Giết hại bốn loài, đâu biết một thể.
Làm hại cố giết, tự làm dạy người,
Hoặc tìm thầy bùa, đem về yếm đối.
Hoặc làm thuốc độc, để hại sinh linh,
Chỉ cốt hại người, không hề thương vật.
Hoặc đốt núi rừng, lấp cạn khe suối,
Buông chài bủa lưới, xuýt chó thả chim.
Thấy nghe tùy hỷ, niệm đầy tương làm,
Cử động vận hành, đều là tội lỗi.

Nghiep trộm cắp là:

Thấy tài bảo người, thâm khởi tâm tà,
Phá khóa cạy then, sờ bao mò túi.
Thấy của thường trụ, lòng dấy khởi tham,
Trộm của nhà chùa, không sợ Thần giận.
Không những vàng ngọc, mới mắc tội to,
Ngọn cỏ cây kim, đều thành nghiệp trộm.

Nghiep tà dâm là:

Lòng mê nhan sắc, mắt đắm phấn son,
Chẳng đoái liêm trinh, riêng sinh lòng dục.
Hoặc nơi đất Phật, chánh điện phòng Tăng,
Cư sĩ gái trai, đụng chạm đùa giỡn.
Tung hoa ném quả, đập căng kẻ vai,
Khoét ngạch trèo tường, đều là dâm nghiệp.
Những tội như thế, vô lượng vô biên,
Đến lúc mạng chung, đều vào địa ngục.

Gái nằm giường sắt, trai ôm cột đồng,
Muôn kiếp tái sanh, lại chịu tội báo.

Nghiệp căn ý là:

Nghĩ vợ nghĩ vắn, không lúc nào dừng,
Mắc mủu tình trần, kẹt tâm chấp tướng.
N như tầm kéo kén, càng buộc càng bền,
N như bướm lao đèn, tự thiêu tự đốt.
Hôn mê chẳng tỉnh, điên đảo dối sinh,
Não loạn tâm thần, đều do ba độc.

Tội keo tham là:

Âm mưu ghen ghét, keo cú vét vợ,
Mười vốn ngàn lời, còn cho chưa đủ.
Của chứa tợ sông, lòng như hũ chảy,
Rót vào lại hết, nên nói chưa đầy.
Tiền mục lúa hư, không cứu đói rét,
Lạ là chất đồng, nào có giúp ai.

Được người mấy trăm, chưa cho là nhiều,
Mất mình một đồng, tưởng như hao lớn.
Trên từ châu báu, dưới đến tơ gai,
Kho đụn chất đầy, chưa từng bỏ thí.
Bao nhiêu sự việc, ngày tính đêm lo,
Khô tứ lao thần, đều từ tham nghiệp.

Tội nóng giận là:

Do tham làm gốc, lửa giận tự thiêu,
Quắc mắt quát to, tiêu tan hòa khí.
Không riêng người tục, cả đến thầy tu,
Kinh luận tranh giành, cùng nhau công kích.
Chê cả sư trưởng, nhiếc đến mẹ cha,
Cỏ nhắt héo vàng, lửa độc rực cháy.
Buông lời hại vật, cất tiếng hại người,
Không nhớ từ bi, chẳng theo luật cấm.
Bàn thiên tội Thánh, trước cảnh như ngu,

Dù ở cửa Không, chưa thành vô ngã.
N như cây sinh lửa, lửa cháy đốt cây,
Những tội trên đây, đều do nghiệp giặc.

Tội ngu si là:

Căn tánh đần độn, ý thức tối tăm,
Chẳng hiểu tôn ty, không phân thiện ác.
Chặt cây hại mạng, giết gấu gãy tay,
Mắng Phật chuốc ương, phun trời ướm mặt.
Quên ơn quên đức, bội nghĩa bội nhân,
Không tỉnh không xét, đều do si nghiệp.
Những tội như thế, rất nặng rất sâu,
Đến lúc mạng chung, rơi vào địa ngục.
Trải ngàn muôn kiếp, mới được thọ sanh,
Dù được thọ sanh, lại mắc ngu báo.
Nếu không sám hối, đâu được tiêu trừ,
Nay trước Phật đài, thầy đều sám hối.

CHÍ TÂM PHÁT NGUYỆN

Một nguyện nguồn linh thường trong lặng.

Hai nguyện tạng thức dứt lãng xăng.

Ba nguyện khối nghi đều tan nát.

Bốn nguyện trăng Định mãi tròn đầy.

Năm nguyện pháp trần không khởi diệt.

Sáu nguyện lưới ái lìa buộc ràng.

Bảy nguyện suy nghĩ hành Thập địa.

Tám nguyện nghe suốt bỏ tam thiên.

Chín nguyện tâm vượn thôi nhảy nhót.

Mười nguyện ý ngựa dứt cương yên.

Mười một nguyện mở lòng nghe Phật dạy.

Mười hai nguyện mến thích Tổ sư thiên.

CHÍ TÂM HỒI HƯỚNG

Chúng con hồi tâm về Thánh chúng,
Ân cần đầu cúi lễ Từ Tôn.
Thềm thang Thập địa nguyện sớm lên,
Chân tâm Bồ-đề không thối chuyển.

PHỤC NGUYỆN

(Chủ lễ xướng)

Cửa thiền thường nghiêm tịnh,

Toàn chúng mãi thuận hòa.

Phật tuệ chiếu sáng ngời,

Mưa pháp hằng nhuần gội.

Phật tử lòng tin sâu,

Ruộng phước càng tăng trưởng.

Chúng sanh sống an lạc,

Vui hưởng cảnh thái bình.

Nơi nơi dứt đao binh,

Mỗi mỗi đều thành Phật.

Nam-mô Phật Bốn sư Thích-ca-mâu-ni

(Đại chúng đồng đứng lên lễ Phật).

Chí tâm quy mạng lễ, mười phương vô thượng Tam bảo. (3 lần, mỗi lần 1 lạy)

CẦU AN

"Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni".

PHỤC NGUYỆN

Tất cả chúng con thành tâm sám hối, công đức hồi hướng cho Phật tử... Pháp danh... Được tai ách tiêu trừ oan khiên dứt sạch, bệnh căn thuyên giảm, gia quyến an khang. Lòng tin TAM BẢO càng sâu, tâm từ đối với chúng sinh tăng trưởng. Khắp nguyện phước ban tất cả, đức độ quần sanh, Phật pháp thịnh hưng tam đồ dứt sạch.

"Nam mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni"

(toàn chúng niệm)

CẦU SIÊU

"Nam mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni"

PHỤC NGUYỆN

Tất cả chúng con thành tâm sám hối, công đức hồi hướng cho hương linh Phật tử... Pháp danh... được phát tâm tỉnh giác lìa khổ u minh, khởi niệm từ bi xa rời ác đạo. Tin sâu TAM BẢO, sinh cõi Phật an vui.

Khấp nguyện, người mất siêu thăng, kẻ còn phúc lạc; chúng sanh được thấm nhuần mưa pháp, mọi người đều chứng ngộ Phật thừa.

"Nam mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni"

(toàn chúng niệm)

Chí tâm quy mạng lễ: mười phương vô thượng Tam bảo. (3 lần, mỗi lần 1 lạy)

TỌA THIỀN

Có ba giai đoạn: Nhập, Trụ, Xuất.

a. Nhập:

Đến giờ tọa thiền, trải tọa cụ ra, đặt bồ đoàn lên trên tọa cụ. Ngồi lên bồ đoàn, xương cụt đứng giữa bồ đoàn, nghiêng qua nghiêng lại cho an ổn, mới kéo chân ngồi. Nói rộng dây lưng, cổ áo, sửa thân ngay thẳng.

Kiết già: Chân trái gác lên đùi phải, chân phải gác lên đùi trái, tay phải để lên tay trái, hai ngón cái chạm nhau. Mắt nhắm hay mở tùy theo người tĩnh hay thường buồn ngủ, tầm nhìn vừa phải tùy người cao thấp, nhưng thường là mở một phần ba, tầm nhìn không quá sáu tấc từ giao điểm giữa hai chân. Hai trái tai đối xứng với hai bả vai. Chót

mũi hướng ngay giữa rốn và đầu hai ngón tay cái.

Ngồi không quá thẳng cũng không quá dòn (lưng cong và đầu cúi để sanh hôn trầm).

Chuyển thân ba lần từ mạnh đến nhẹ. Điều hơi thở, hít vô bằng mũi thở ra bằng miệng. Hít vô tưởng không khí trong sạch vào khắp châu thân, thở ra tưởng phiền não bệnh tật đều được tiêu trừ. Thở từ mạnh đến nhẹ, như vậy ba lần, rồi thở lại bình thường bằng mũi nhẹ nhẹ, đều đều.

Mặt tươi, bình thân, môi và răng khít nhau, vừa khít nhau, lưỡi để phía trên mà không cong.

Bán già: cách thức cũng như ngồi kiết già, có điều chỉ gác một chân lên trên, tùy theo chiều thuận riêng của mỗi người, gác chân phải hay chân trái lên trên cũng được, không bắt buộc.

b. Trụ:

Có ba giai đoạn dành cho người sơ cơ:

Giai đoạn 1: Sổ tức

Sổ là đếm, tức là hơi thở. Sổ tức quán là quan sát hơi thở ra vô, đếm từ 1 đến 10.

Có hai cách sổ tức: nhật và khoan.

Nhật: Hít vô cùng đếm 1, thở ra sạch đếm 2... lần lượt đến 10, rồi trở lại bắt đầu từ 1.

Khoan: Hít vô cùng thở ra sạch đếm 1, hít vô cùng thở ra sạch đếm 2, lần lượt đến 10 rồi bắt đầu trở lại từ 1.

Cứ đếm suốt thời gian tọa thiền. Nếu trong lúc đếm từ 1 đến 10, nửa chừng quên hoặc nghi lộn số, thì bắt đầu trở lại 1...

Sau một thời gian tu tập, hành giả đếm thuần thực không còn lộn số nữa thì bước qua giai đoạn Tùy tức.

Giai đoạn 2: Tùy tức

Tùy là theo, tức là hơi thở. Tùy tức là theo dõi hơi thở. Hít vô tới đâu là biết tới đó; hơi thở ra đến đâu, ta cũng đều theo dõi và biết rõ.

Trong khi theo dõi hơi thở, ta cũng biết mạng sống trong hơi thở. Thở ra mà không hít vào là mạng sống không còn tồn tại. Hơi thở đã vô thường thì mạng sống của ta cũng mong manh giả tạm.

Khi theo hơi thở thuần thực rồi, hành giả bước sang giai đoạn thứ ba.

Giai đoạn 3:

Đây là phần trọng yếu của pháp tu ở các thiền viện. Tùy theo căn cơ của hành giả, đến đây có hai cách thực tập.

1- Tri vọng:

Từ công phu theo dõi hơi thở, hành giả tiến lên buông theo dõi hơi thở, tâm an định. Vừa có vọng tưởng khởi liền biết vọng không theo, vọng lặng, tâm rỗng rang sáng suốt. Cứ thế vọng thưa dần, cái "Biết" hiện tiền, Ông chủ hiện bày. Chỗ này Lục Tổ gọi là Định tuệ đồng đẳng, cũng gọi là Liễu liễu thường tri.

Nếu mơ màng ngủ gục thì mở mắt to ra, chấn chỉnh công phu.

2- Biết có chân tâm:

Từ công phu theo dõi hơi thở, hành giả tiến lên buông theo dõi hơi thở, tâm an định. Bây giờ hành giả luôn tự nhắc "Ý biết pháp trần là chân tâm".

Nhắc như vậy cho đến khi nào nhận ra chân tâm, thì chỉ cần nhớ "Chân tâm hiện tiền". Lưu ý công phu ở giai đoạn này không nên quá căng thẳng, phải khéo tinh sáng, nhẹ nhàng bảo nhậm công phu. Khi đã thuần thục với biết chân tâm hiện tiền thì chuyển qua giai đoạn thể nhập chân tâm.

Hành giả nhận ra Chân tâm là "thường biết rõ ràng mà không cố niệm". Buông luôn hai chữ "không niệm" thì tâm thanh thang và còn mãi.

Nếu mơ màng ngủ gục thì mở mắt to ra, chấn chỉnh công phu.

c. Xuất:

Thâm tưởng bài Hồi hướng:

Nguyện đem công đức này

Hướng về khắp tất cả

Đệ tử và chúng sanh

Đều trọn thành Phật đạo.

Thở ba lần từ nhẹ đến mạnh, cũng hít vô bằng mũi, thở ra bằng miệng. Hít vô tưởng máu huyết lưu thông khắp châu thân, thở ra tưởng phiền não bệnh tật đều được tiêu trừ. Kế chuyển động hai bả vai, mỗi bên 5 lần. Cúi ngược đầu lên xuống 5 lần. xoay đầu qua phải trái 5 lần, rồi cúi ngược trở lại một lần nữa cho quân bình.

Kế co duỗi hai bàn tay. Xong, chuyển thân từ nhẹ đến mạnh 7 lần. Lần thứ 7 đưa hai tay ra đầu gối ấn xuống.

Kế xoa mặt, xoa hai lỗ tai, xoa đầu, xoa gáy, xoa cổ trước; mỗi chỗ 20 lần.

Kế xoa vai, tay, dài xuống hông, mỗi bên 5 lần. Xoa lưng, ngực, bụng từ trên xuống, mỗi chỗ 5 lần.

Xoa hai bên mông đùi, chà dài xuống dọc hai bên đầu gối.

Chà xát hai ngón tay giữa cho nóng rồi xoa vào mắt, đẩy chà từ ngoài vô trong hoặc từ trong ra ngoài tùy mỗi người, mỗi bên 5 lần.

Kế, tay nắm đầu ngón chân cái kéo xả chân ra. Xoa xuống xoa lên hai chân cho máu huyết lưu thông, rồi xoa lòng hai bàn chân. Sau cùng duỗi

thẳng hai chân, đưa hai tay từ bắp chân thẳng xuống đầu hai bàn chân ba lần (vẫn ngồi trên bồ đoàn). Sau đó, bỏ bồ đoàn ra và xoa bóp cho thật kỹ.

Thời gian xả thiền từ 10 đến 15 phút.

TÂM KINH TRÍ TUỆ CỨU CÁNH RỘNG LỚN

Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã ba-la-mật-đa, ngài soi thấy năm uẩn đều Không, liền qua hết thấy khổ ách.

Này Xá-lợi-phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như thế.

Này Xá-lợi-phất! Tướng Không của các pháp không sanh, không diệt, không nhơ, không sạch,

không thêm, không bớt. Cho nên trong tướng Không, không có sắc, không có thọ, tưởng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới; không có vô minh, cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết cũng không có hết già chết; không có khổ, tập, diệt, đạo; không có trí tuệ, cũng không có chứng đắc.

Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y theo Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu cánh Niết-bàn. Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát-nhã ba-la-mật-đa, được đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Nên biết, Bát-nhã ba-la-mật-đa là đại thần

chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thầy khổ, chơn thật không dối.

Vì vậy nói chú Bát-nhã ba-la-mật-đa, liền nói chú rằng:

"Yết-đế, yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la-tăng yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha". (3 lần)

TỨ HOÀNG THỆ NGUYỆN

Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ,

Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn,

Pháp môn vô lượng thệ nguyện học,

Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.

Chí tâm quy mạng lễ, mười phương vô thượng Tam bảo. (3 lần, mỗi lần lạy 1 lạy)

CÁC TRIỆU CHỨNG TRONG KHI NGỒI THIỀN

1. Nếu thấy chảy nước miếng là hoãn (lơ là) nên chấn chỉnh lại.
2. Nếu thấy căng đầu là cấp (gấp) nên thư giãn nhẹ nhàng lại.
3. Đau lưng: do cong quá nên phải thẳng lên.
4. Tức ngực: do thẳng quá nên phải rùn xuống. Hơi thở không thông, nên thở dài và nhẹ.
5. Đau vai: nếu nhúc một bên vai, coi chừng hai vai không ngang nhau, một bên bị lệch xuống. Nếu nhúc cả hai vai là do gồng hai tay, phải nói lỏng ra, toàn thân ở trong tư thế thư giãn.
6. Đau hông: do ngồi nghiêng nên phải chấn chỉnh lại.