

# TỌA THIÊN

## LỄ 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 đánh lễ.

Chí tâm đánh lễ: Tất cả chư Phật ba đời tốt hu không khắp pháp giới. *(1 lạy)*

Chí tâm đánh lễ: Tất cả Chánh pháp ba đời tốt hu không khắp pháp giới. *(1 lạy)*

Chí tâm đánh lễ: Tất cả Tăng bậc Hiền Thánh ba đời tốt hu không khắp pháp giới. *(1 lạy)*

# HÔ THIỀN

## **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,  
Bản tánh tự không, đâu dụng trừ.  
Nếu biết tâm tánh không tướng mạo,  
Lặng yên chẳng động tự như như.

## **Nam-mô Phật Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni.**

*(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 Phật Bốn Sư Thích-ca mâu-ni.**

*(3 lần, mỗi lần đánh một tiếng chuông, đại chúng niệm theo)*

## **TỌA THIỀN**

Có ba giai đoạn: Nhập, Trụ, Xuất.

### **a. Nhập:** (Bồ đoàn linh động)

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. Nới rộng dây lưng, cổ áo, sửa thân ngay thẳng.

**Kiệt 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 tỉnh 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 dễ 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 dần đến nhẹ, như vậy ba lần, rồi thở lại bình thường bằng mũi nhẹ nhẹ, đều đều.

Mặt tươi, bình thản, môi và răng 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 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 như thế 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 từ 1...

Sau một thời gian tu tập, hành giả đếm thuần thục 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 hơi 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 thục 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 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 tỉnh sáng, nhẹ nhàng bảo nhậm công phu. Khi đã thuần thục với

cái 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 có niệm”. Công phu cho đến khi thuần thực, chỉ còn hai chữ “không 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 hương:

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 hông 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 bờ đoàn). Sau đó, bỏ bờ đoàn ra và xoa bóp thêm 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 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)

### **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.

### **HỒI HƯỚNG:**

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

## **BA TỰ QUY Y**

Tự quy y Phật, nguyện cho chúng sanh, hiểu thấu đại đạo, phát tâm vô thượng. *(1 lạy)*

Tự quy y Pháp, nguyện cho chúng sanh, thâm nhập tam tạng, trí tuệ như biển. *(1 lạy)*

Tự quy y Tăng, nguyện cho chúng sanh, quản lý đại chúng, tất cả không ngại. *(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 nhức một bên vai, coi chừng hai vai không ngang nhau, một bên bị lệch xuống. Nếu nhức 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.