

## *LỜI DẪU SÁCH*

Phương pháp tọa thiền này Hòa thượng Ân sư đã ứng dụng tu và hướng dẫn cho chư Tăng Ni Phật tử thực hành trong nhiều năm qua. Kiểm nghiệm thực tế, chúng tôi nhận thấy có những kết quả như thân tâm hành giả được an định, trí tuệ tăng trưởng, đời sống an lạc. Như thế tọa thiền là một phương pháp tốt đẹp, góp phần đem lại lợi ích cho bản thân, gia đình và xã hội.

Để đáp ứng nguyện vọng của chư Tăng ni, Phật tử hâm mộ tu thiền, chúng tôi cho ra đời quyển ***Phương Pháp Tọa Thiền***. Mong rằng quyển sách nhỏ này sẽ giúp ích cho quý vị trên bước đầu tu tập.

*Thiền viện Thường Chiếu, 12/11/2008*

**BAN VĂN HÓA**

# PHƯƠNG PHÁP TỌA THIÊN

Hằng ngày khi chúng ta đối diện xúc cảnh tâm ý dao động, từ sự dao động đó nên tâm không được khinh an. Cho nên tâm là đầu mối của sanh tử phiền não; và cũng là cội nguồn của Niết bàn. Do đó Phật phương tiện chỉ dạy thiền định để nhiếp tâm chánh niệm.

Trong các oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, chúng ta phải tập sống trong trạng thái tỉnh thức, hằng thấp sáng hiện hữu của mình trong mọi hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên đối với người sơ cơ, tọa thiền vẫn là một phương pháp thù thắng hơn các oai nghi kia.

## Dụng Cụ Tọa Thiền

- Một bồ đoàn tròn, đường kính 2 tấc (20 cm), bề cao 2 tấc (20 cm), đôn gòn, khi ngồi xuống còn một tấc (10cm) là vừa.

- Một tọa cụ vuông 8 tấc để trải dưới, bồ đoàn để lên trên.

- Một khăn lông hoặc gối nhỏ dùng để chêm bên lòng bàn chân trũng.

## Phương Pháp Tọa Thiền

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.

Nếu ngồi bán già, kéo chân trái để lên chân phải hoặc ngược lại. Nếu ngồi kiết già, chân trái kéo để lên đùi phải, chân phải để lên đùi trái, kéo sát vào thân.

Nói rộng dây lưng, cổ áo, sửa thân ngay thẳng, bàn tay phải để lên bàn tay trái, hoặc ngược lại cũng được. Hai bàn tay để lên hai lòng bàn chân, những ngón tay chồng lên nhau, hai đầu ngón tay cái vừa chạm nhau, nằm ngay chiều rún, cùi chỏ vừa ôm hông là được. Nếu lòng bàn chân bên nào trũng, nên dùng khăn chêm vào cho bằng.

Chuyển động thân 3 lần, ban đầu mạnh, sau yếu dần.

Ngồi lưng thẳng vừa phải, đừng quá uốn cũng đừng để cong hoặc ẹo, đầu hơi cúi (lưng còng và đầu cúi dễ sanh hôn trầm) chiều chóp mũi ngay đầu ngón tay cái, hai trái tai đối xứng với bả vai, mắt mở 1/3, tầm nhìn không quá 6 tấc từ giao điểm giữa hai chân, gương mặt bình thản ngồi yên.

Dùng mũi hít vô cũng đừng mạnh, cũng đừng gấp, phải đều đều nhẹ nhẹ, tưởng như "*Không khí trong sạch vô khắp châu thân làm cho những chỗ không thông theo hơi thở lưu thông*", rồi há miệng thở ra sạch tưởng như "*Phiền não, bệnh hoạn, cấu uế đều theo hơi thở ra ngoài*." Thở như thế đến 3 lần cũng từ thô đến tế (từ mạnh rồi nhẹ dần). Thở

xong ngậm miệng lại, môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên trên. Từ đây về sau chỉ hít thở bằng mũi đều đều nhẹ nhẹ.

## **B. Trụ**

Có ba giai đoạn dành cho người sơ cơ:

### **- GIAI ĐOẠN I: Sổ tức quán**

Sổ là đếm, tức là hơi thở, sổ tức quán là quán sát hơi thở ra vô, đếm từ một đến mười.

Có hai cách Quán Sổ Tức: Nhật và Khoan.

\* **Nhật:** Hít hơi vô đếm một, thở hơi ra đếm hai... Lần lượt đến mười, rồi trở lại bắt đầu từ một.

\* **Khoan:** Hít hơi vô thở ra đếm một, hít vô thở ra đếm hai, lần lượt đến mười, rồi bắt đầu trở lại từ một. Cứ đếm như thế suốt thời gian tọa thiền.

Nếu trong lúc đếm từ một đến mười nữa chùng quên hoặc bị lộn số, ta bắt đầu trở lại từ một...

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

### **- GIAI ĐOẠN II:**

Tùy theo căn cơ của mỗi hành giả, đến giai đoạn này có hai cách thực tập:

#### **1. Tùy tức**

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

Trong khi theo dõi hơi thở, nên dùng trí quán mạng sống trong hơi thở, thở ra mà không hít vào thì mạng sống không còn tồn tại. Hơi thở đã vô thường thì mạng sống của ta cũng mỏng manh giả tạm.

Khi theo hơi thở thuần thục rồi, hành giả bước sang giai đoạn III.

#### **2. Tri vọng (Biết vọng)**

Đầu tiên, chúng ta theo dõi hơi thở ra vào an ổn đôi ba phút, buông hơi thở để tâm an tịnh, vừa có vọng khởi liền biết vọng không theo, vọng lặng thì tâm thanh tịnh. Vọng dấy liền biết có vọng, cứ thế cho đến vọng thưa dần và im bật. Nếu mơ màng ngủ gục thì mở mắt sáng ra chấn chỉnh thân trang nghiêm lại.

Tri vọng thuần thục rồi, hành giả bước sang giai đoạn III.

### **- GIAI ĐOẠN III: Biết có chân tâm.**

Đây là phần trọng yếu của pháp tu ở các thiền viện.

Từ công phu theo dõi hơi thở, hành giả tiến lên buông hơi thở, tâm an định. Bấy 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 tinh 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 niệm”. Công phu cho đến khi thuần thục, chỉ còn hai chữ “không niệm”. Luôn luôn hai chữ “không niệm” thì tâm thanh thản và còn mãi.

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

### C. Xả thiền

Khi xả thiền, trước đọc bài nguyện hồi hướng:

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

- Kế đến, dùng mũi hít vào, dùng miệng thở ra ba hơi (từ nhẹ đến mạnh). Hít vô tưởng như máu huyết theo hơi thở lưu thông khắp cơ thể. Thở ra tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế theo hơi thở ra ngoài.

- Động hai bả vai mỗi bên lên xuống 5 lần.

- Động cái đầu cúi xuống ngược lên 5 lần.

- Xoay đầu sang phải, sang trái mỗi bên 5 lần, rồi trở lại cúi ngược lên xuống 1 lần nữa cho quân bình.

- Động hai bàn tay co duỗi 5 lần.

- Động thân 7 lần, lần chót dòi hai bàn tay úp lên 2 đầu gối, nhấn mạnh xuống.

- Xoa mặt 20 - 30 lần, xoa hai lỗ tai 20 - 30 lần, xoa đầu 20 - 30 lần, xoa sau gáy 20 - 30 lần, xoa cổ 20 - 30 lần.

- Dùng bàn tay phải xoa từ vai xuống cánh tay, bàn tay trái xoa từ nách xuống bên hông, hai bên kết hợp xoa một lượt mỗi bên 10 lần.

- Lòng bàn tay phải đặt lên ngực, lưng bàn tay xoa lên lưng, hai tay kết hợp xoa một lượt (xoa ngang). Xoa ba điểm thượng tiêu, trung tiêu, hạ tiêu 5 lần (ngực, bụng, bụng dưới).

- Dùng hai bàn tay xoa thắt lưng, hông, đùi (xoa đùi tùy theo sự đau nhiều hay đau ít không có số lượng).

- Xoa hai ngón tay giữa cho nóng áp vào mắt mỗi bên 5 lần.

- Một tay nắm đầu các ngón chân, một tay giơ cổ chân từ từ để nhẹ xuống.

- Hai bàn tay cùng xoa mạnh lên xuống từ đùi đến bàn chân và xoa nóng 2 lòng bàn chân. Xoa bàn chân này xong rồi xoa bàn chân kia, xoa tùy thích không có số lượng.

- Duỗi hai chân ra, thân rướn về phía trước, các ngón tay vừa chạm đầu các ngón chân 5 lần.

- Dòi thân khỏi bồ đoàn, ngồi yên khoảng vài phút mới đứng dậy lạy Phật.

\* **Chú ý:**

Trong lúc tọa thiền nghe ngực nặng, tim hơi nhói là do ngồi thẳng quá nên rùn xuống một chút. Nghe nhức xương sống gần lưng quần, biết ngồi cong rồi, phải thẳng lên. 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 nới lỏng ra, toàn thân ở trong tư thế thư giãn...

Khi xả thiền mọi động tác xoa bóp đều phải ấn mạnh vào da, nhưng đừng thô ồ. Các động tác và hơi thở bắt đầu từ tế đến thô (nhẹ đến mạnh).

