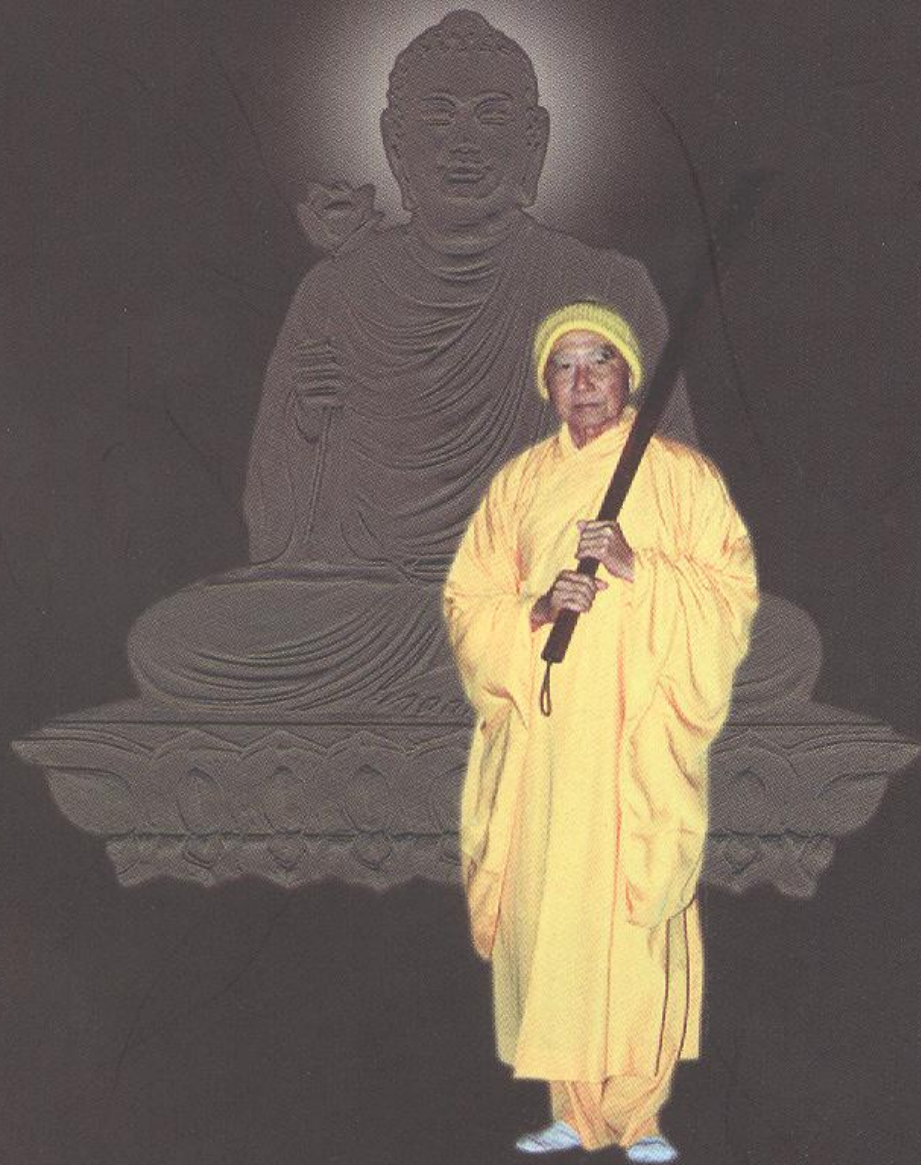


HT. THÍCH THANH TỪ

PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

HT. THÍCH THANH TỬ

PHƯƠNG

PHÁP

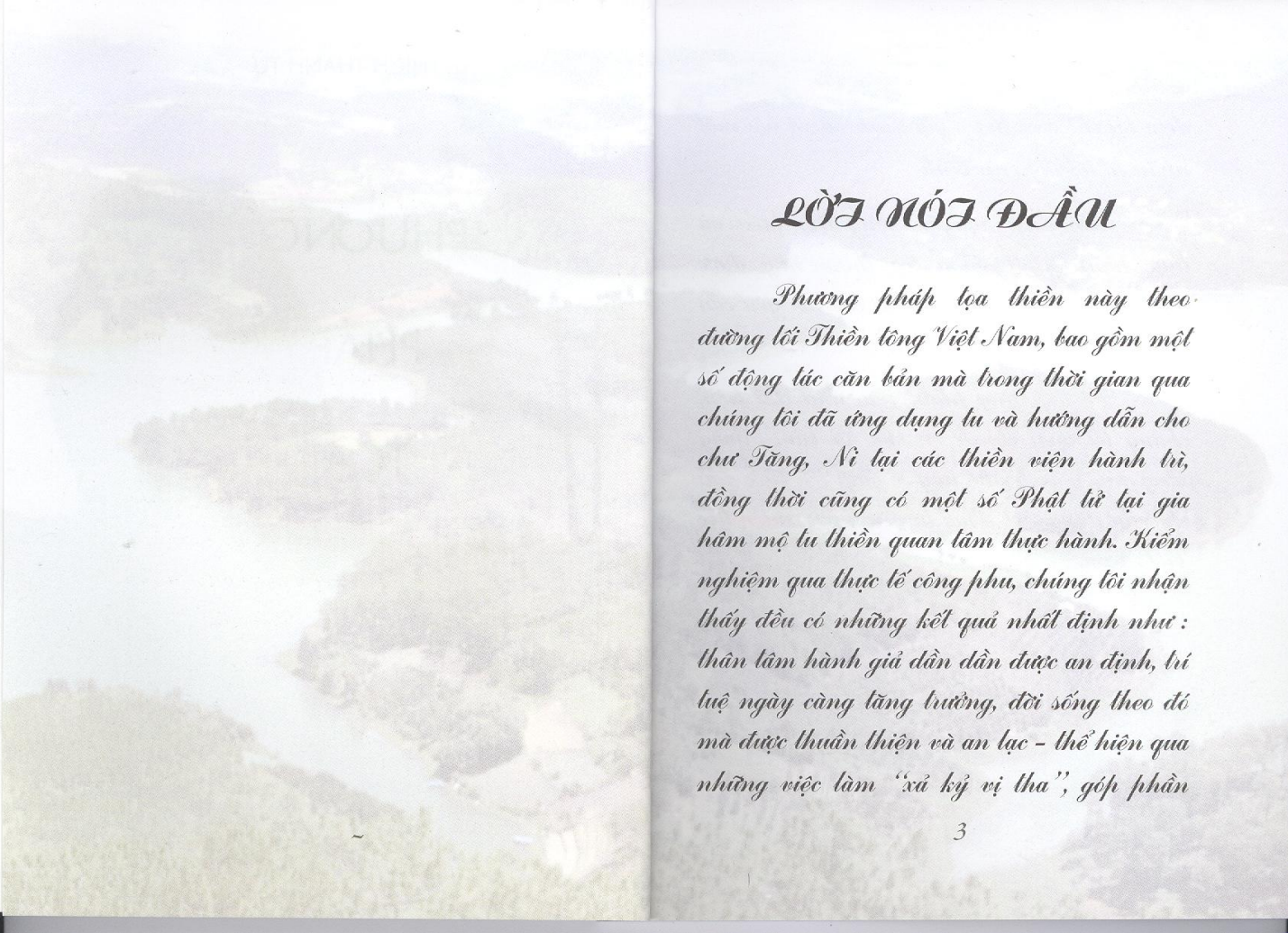
TỌA

THIỆN

真心無念

Tái bản lần 4

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



LỜI NÓI ĐẦU

Phương pháp tọa thiền này theo đường lối Thiền tông Việt Nam, bao gồm một số động tác căn bản mà trong thời gian qua chúng tôi đã ứng dụng tu và hướng dẫn cho chư Tăng, Ni tại các thiền viện hành trì, đồng thời cũng có một số Phật tử tại gia hâm mộ tu thiền quan tâm thực hành. Kiểm nghiệm qua thực tế công phu, chúng tôi nhận thấy đều có những kết quả nhất định như : thân tâm hành giả dần dần được an định, trí tuệ ngày càng tăng trưởng, đời sống theo đó mà được thuần thiện và an lạc - thể hiện qua những việc làm “xả kỷ vị tha”, góp phần

đem lại cho bản thân, gia đình và xã hội một nhân tố tốt đẹp, an bình.

Gần đây, nguyện vọng tìm hiểu và thực hành pháp môn tọa thiền này được nhiều giới Tăng, Ni, Phật tử các nơi yêu cầu chúng tôi chỉ dẫn.

Để đáp ứng phần nào nhu cầu trên, chúng tôi điều chỉnh và cho tái bản. Mong rằng quyển sách nhỏ này sẽ giúp ích bước đầu cho chư Tăng, Ni, Phật tử yêu thích Thiền học Việt Nam.

Thiền viện Trúc Lâm,
Mùa Phật đản PL. 2553-2009

Hòa thượng THÍCH THANH TỪ

Phương Pháp Tọa Thiền

Hằng ngày khi đối duyên xúc cảnh tâm ý dễ bị dao động, từ sự dao động đó nên tâm không được khinh an. Tâm là đầu mối của sanh tử phiền não và cũng là nguồn cội 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 đều phải tập sống trong trạng thái tĩnh thức. Hằng thấp sáng hiện hữu của chính 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

- 1 bồ đoàn tròn, thông thường đường kính 2 tấc, cao 2 tấc, dòn gòn khi ngồi xuống còn 1 tấc là vừa (có thể linh động theo sở thích từng người).

- 1 tọa cụ vuông 7 tấc trải dưới, bồ đoàn đặt lên trên.

- 1 khăn lông hoặc gối nhỏ dùng để kê bên trên lòng bàn chân trũng.



TỌA THIỀN:

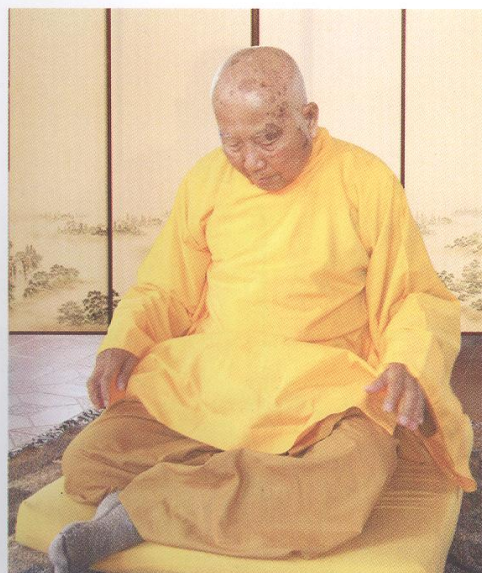
Có ba giai đoạn:

NHẬP - TRỤ - XUẤT

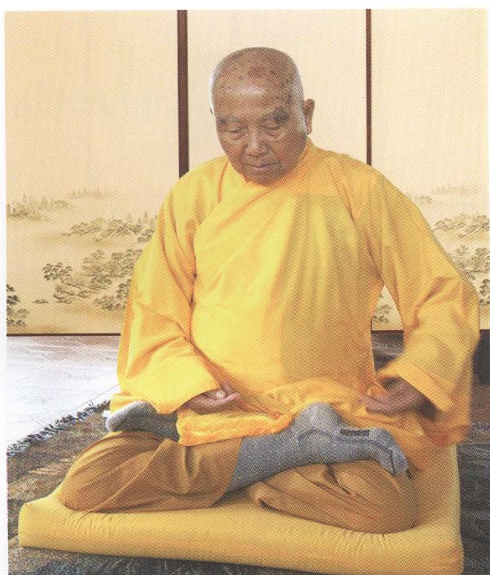
A. NHẬP THIỀN



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.

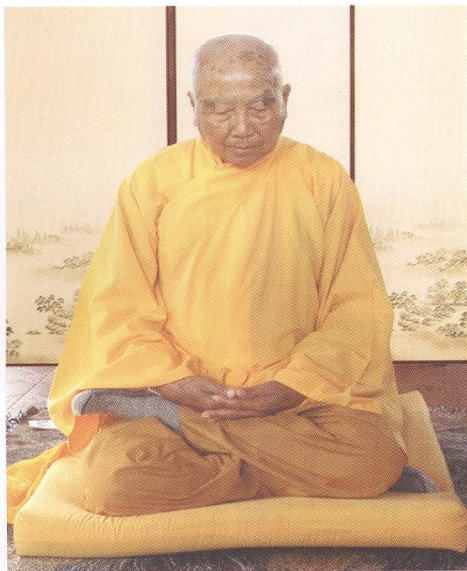
12



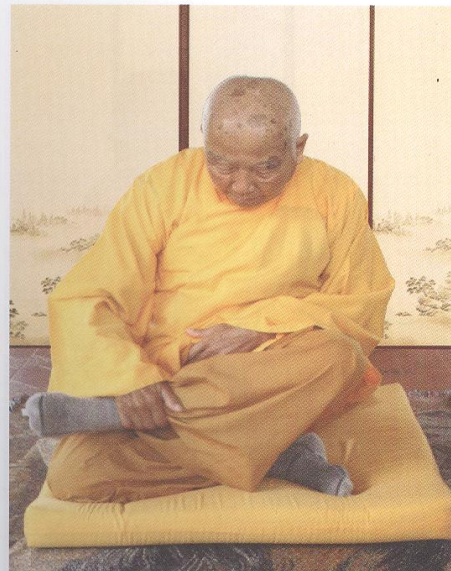
Có hai thế ngồi:

kiết già và bán già.

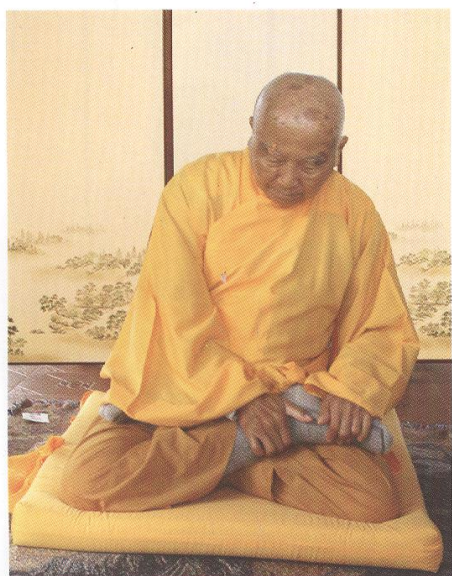
13



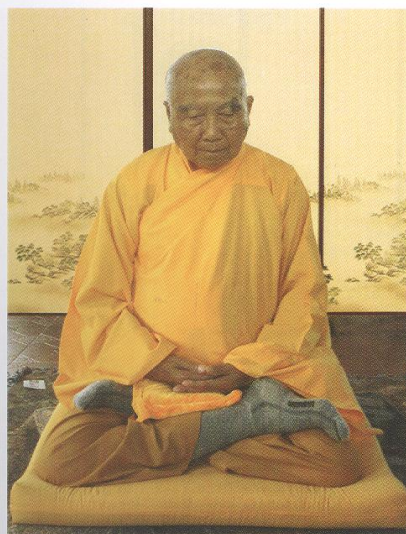
Ngồi bán già: Kéo chân trái gác lên đùi phải hoặc ngược lại - tùy theo chiều thuận của mỗi người.



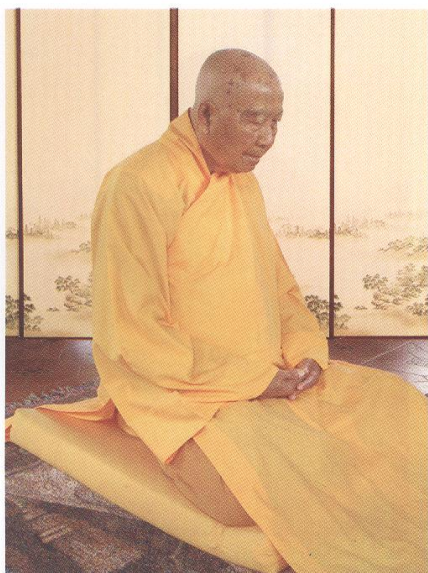
Ngồi kiết già: Kéo chân trái gác lên đùi phải.



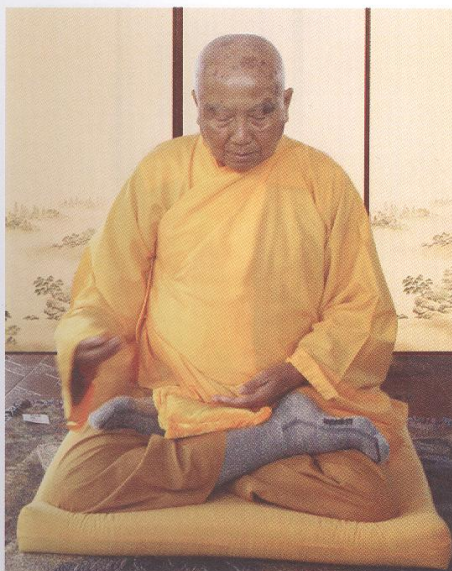
Chân phải gác lên đùi trái. Hoặc ngược lại cũng được.



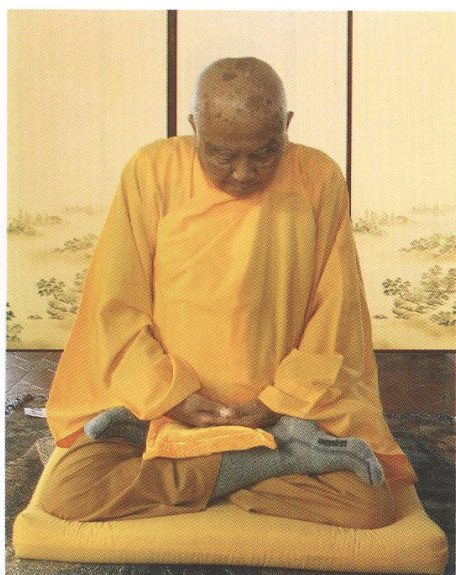
Bàn tay phải để lên trên bàn tay trái. Hai bàn tay đặt trên hai lòng bàn chân, hai đầu ngón tay cái vừa chạm nhau, nằm ngay chiều rún.



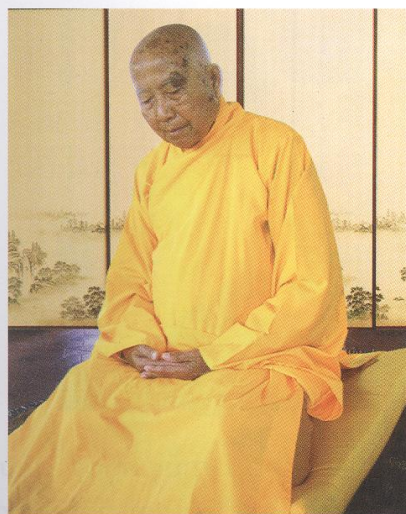
Cùi chỗ vừa ôm hông là được.



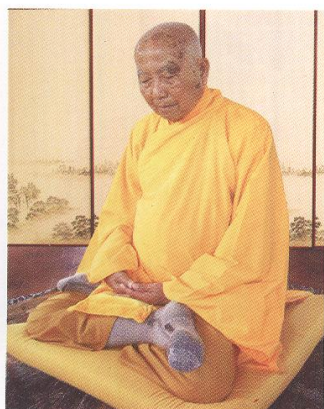
Nếu lòng bàn chân nào trũng quá,
nên dùng gối kê lên trên cho bằng.



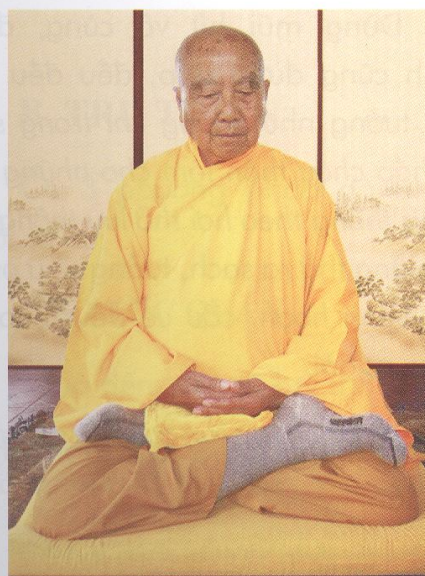
Chuyển động thân 5 lần, ban đầu mạnh, sau nhẹ dần.



Ngồi lưng thẳng vừa phải, đừng quá ưỡn cũng đừng để cong hoặc ẹo, đầu hơi cúi (lưng cong và đầu cúi quá dễ sanh hôn trầm).



Chiều chóp mũi ngay đầu hai ngón tay cái, hai trái tai đối xứng với hai bả vai, mắt mở 1/3, tầm nhìn không quá xa - nhìn quá gần dễ sanh hôn trầm, quá xa dễ sanh tán loạn. Người nào ít bị hôn trầm có thể ngồi nhắm mắt, sẽ dễ phản quan hơn.



Ngồi yên gương mặt bình thản, vui tươi.

Dùng mũi hít vô cùng, đừng mạnh cũng đừng gấp, 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 hé miệng thở ra sạch, tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế đều theo hơi thở ra ngoài.

Thở như thế 3 lần, từ mạnh rồi nhẹ dần.

Thở xong, ngậm miệng lại, môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên trên. Từ đây đến lúc xả thiền chỉ hít thở bình thường bằng mũi đều đều, nhẹ nhẹ.

B. TRỤ THIỀN

Có 3 phương pháp dành cho người sơ cơ:

1- SỐ TỨC QUÁN

Số là đếm, tức là hơi thở. Số tức quán là quan sát hơi thở ra vô, đếm từ một đến mười.

Có hai cách số tức: nhật và khoan.

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

* Khoan: Hít 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, nửa chừng quên hoặc bị lộn số, hành giả bắt đầu trở lại từ một.

Sau một thời gian tu tập, hành giả đếm thuần thục không còn lộn số nữa thì bỏ sổ tức, bắt đầu hành pháp Tùy tức.

2- TÙY TỨC

Tùy là theo, tức là hơi thở. Tùy tức là theo dõi hơi thở. Hít hơi vô tới đâu biết tới đó. Hơi thở ra đến đâu 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 là mạng sống không còn tồn tại. Hơi thở đã vô thường thì mạng sống cũng mong manh giả tạm.

Khi theo dõi hơi thở thuần thục rồi, hành giả bước sang thực hành pháp Tri vọng.

3- TRI VỌNG (biết vọng)

Khi bắt đầu trụ thiền, hành giả theo dõi hơi thở ra vào đôi ba phút cho an ổn, rồi buông hơi thở để tâm an định. Vừa có vọng khởi liền *biết vọng không theo*, cứ thế cho đến vọng thưa dần và im bất. Vọng lặn thì tâm thanh tịnh, rỗng rang trong sáng, chân tâm hiện tiền, cái biết hiện bày nơi sáu căn.

Ngồi lâu, nếu mơ màng ngủ gục thì mở mắt sáng ra, chấn chỉnh *thân tâm phấn chấn, trang nghiêm lại*.

Trong lúc tọa thiền phải khéo tự điều chỉnh.

Nghe ngực nặng, tim hơi nhói là do ngồi thẳng quá, hơi thở không thông nên rùn xuống một chút.

Nghe nhức xương sống gần lưng quần, biết ngồi hơi cong, phải thẳng lên.

Đau hông là do bị nghiêng.

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.

Đau hông là vì ngồi ngửa người ra phía sau.

Nghe trên đầu có gì đè nặng, hoặc nghe vo ve bên lỗ tai, là vì ngồi kềm, gồng mình, đầu hơi cứng nên mới có triệu chứng như vậy, chứ không có gì lạ. Nhẹ nhàng buông xả thư giãn, một lúc sẽ hết.

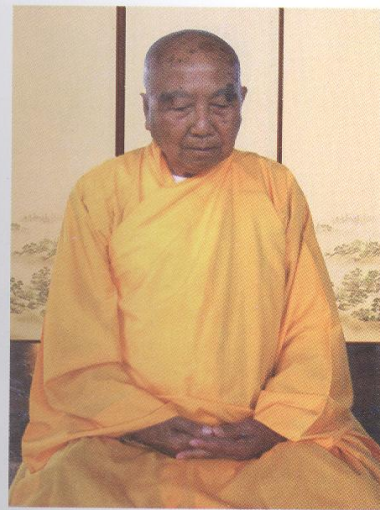
Khi ngồi thiền, nếu có những tướng lạ hiện ra như: nghe thân nặng nề giống như có vật gì đè nặng, thân

nhẹ nhàng muốn bay bổng, ngứa trên thân, mặt như có con gù bò, cảm giác có luồng điện chạy trong xương sống, thấy phía trước có ánh sáng hoặc các hình ảnh lạ, nghe có người nói bên tai, tất cả những tướng ấy đều là giả, không nên chấp nhận hay sợ hãi. Phải quán nó hư giả, ngồi yên làm chủ thân tâm. Dù thấy ma hay Phật hành giả đều biết là cảnh huyễn, không mừng cũng không sợ. Vui mừng hay sợ hãi đều là nhân của điên cuồng. Không chấp trước, không quan tâm, để ý, huyễn cảnh sẽ tự mất.

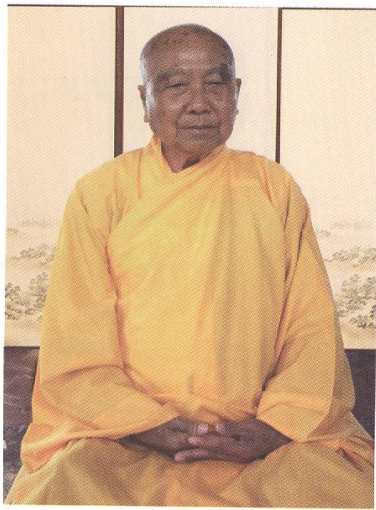
C. XẢ THIỀN

Khi xả thiền, trước thềm đọc bài
nguyện hồi hướng:

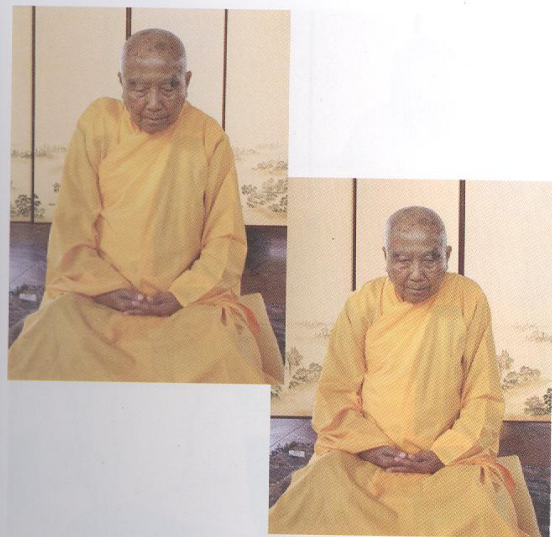
*Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.*



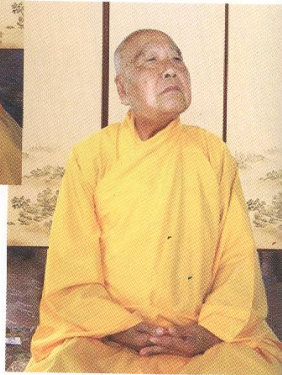
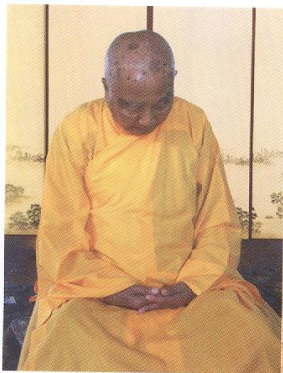
Kế dùng mũi hít vô cùng, rồi hé
miệng thở ra sạch 3 hơi. Hít vô tưởng
như máu huyết theo hơi thở lưu thông
khắp cơ thể.



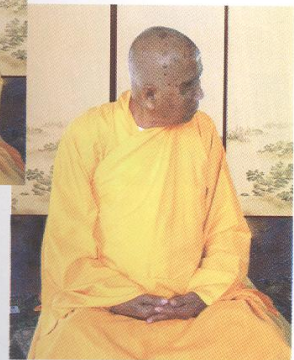
Thở ra tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế theo hơi thở ra ngoài. Xả thiền mọi hơi thở, động tác đều từ nhẹ đến mạnh.



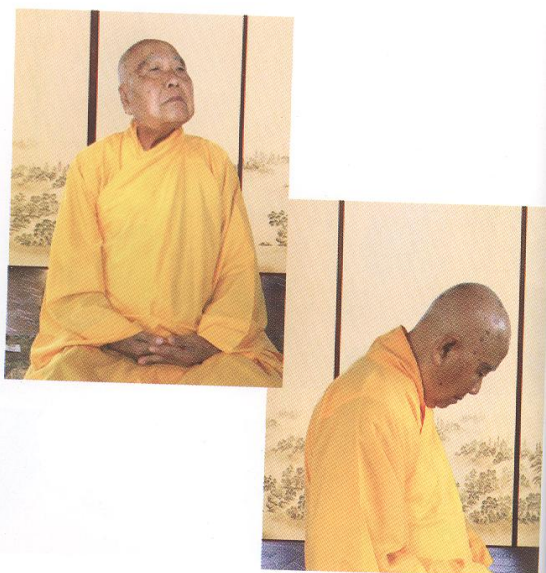
Động hai bả vai lên xuống, mỗi bên 5 lần.



Động cái đầu, cúi xuống ngược
lên 5 lần.

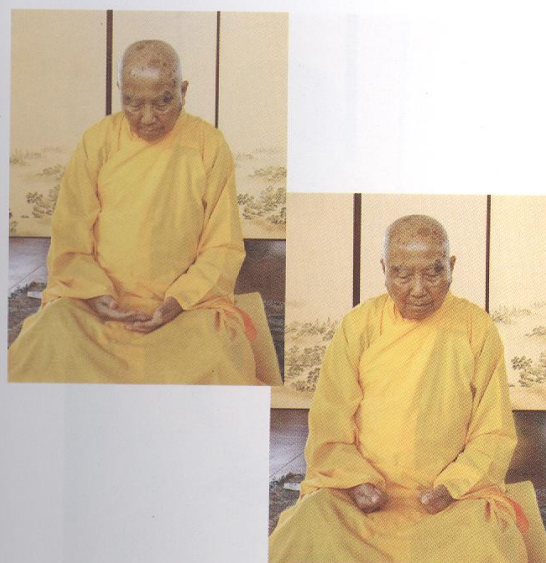


Xoay đầu sang phải, sang trái
mỗi bên 5 lần.



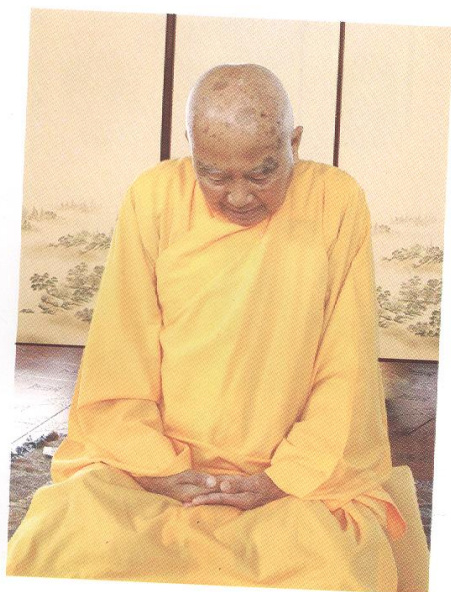
Ngược lên cúi xuống 1 lần cuối.

38



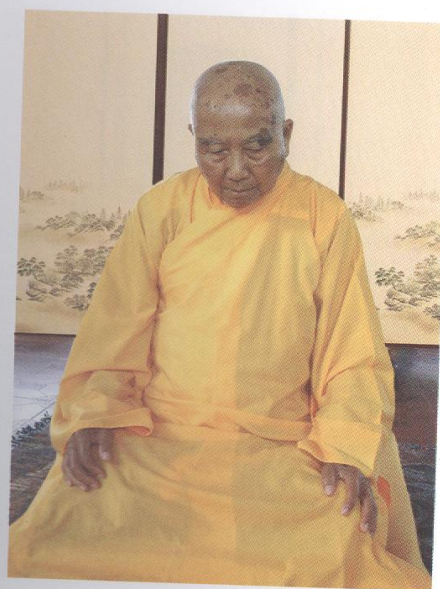
Động hai bàn tay, xòe năm 5 lần.

39



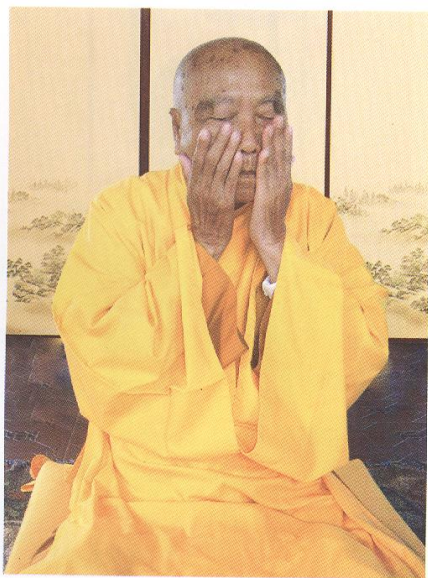
Động thân từ nhẹ đến mạnh 5 lần.

40

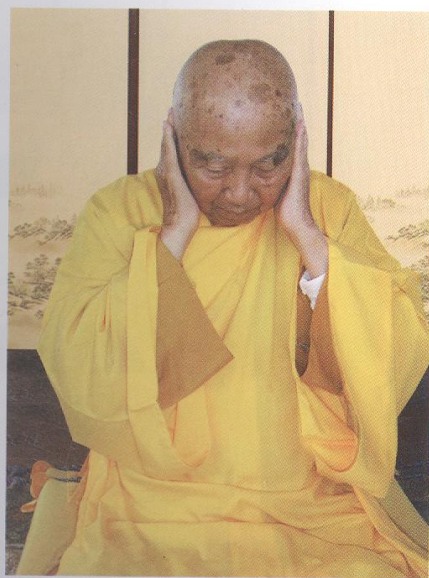


Lần thứ 5 dờ hai bàn tay ra hai đầu gối, nhấn mạnh xuống.

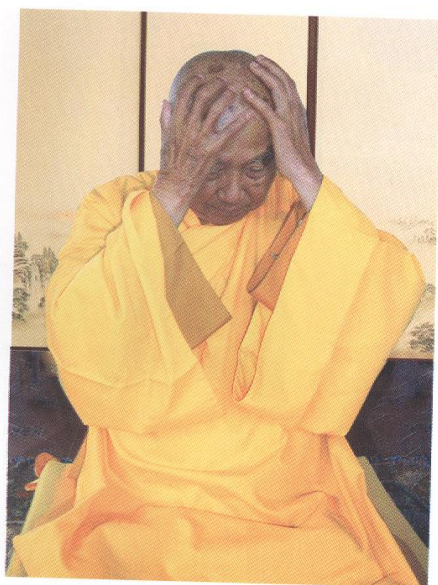
41



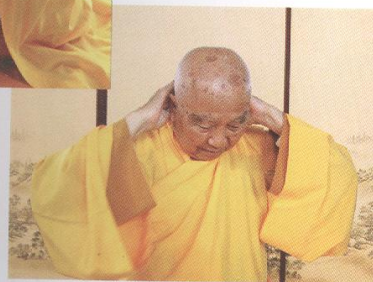
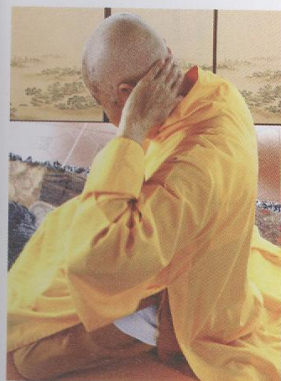
Xoa mặt 20 lần.



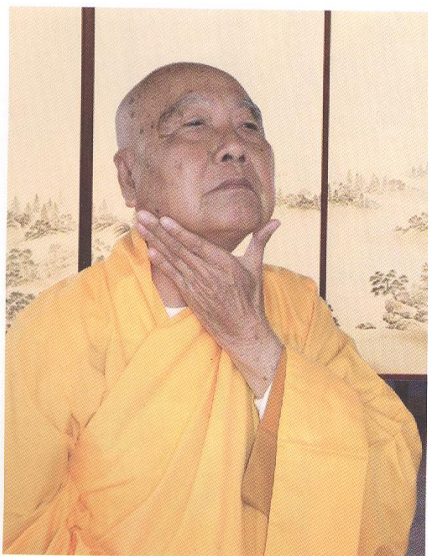
Xoa hai lỗ tai 20 lần.



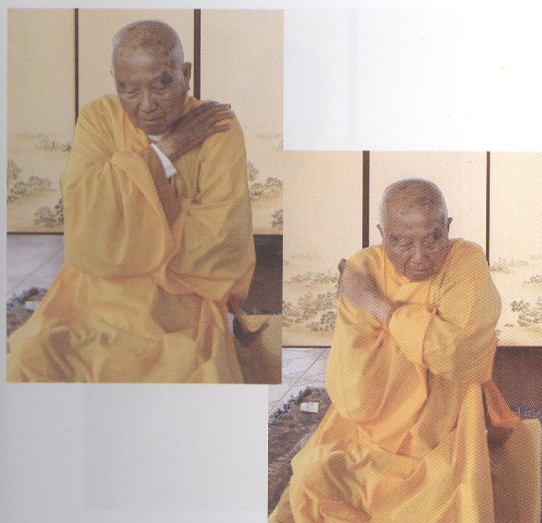
Xoa đầu 20 lần.



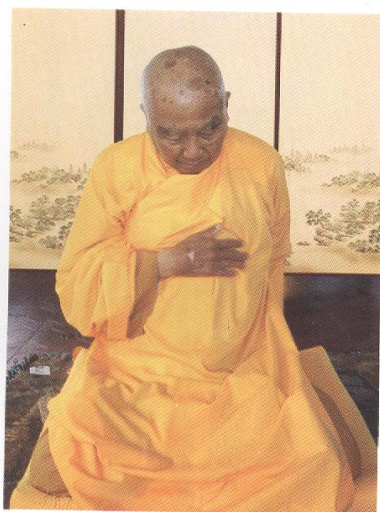
Xoa sau gáy 20 lần.



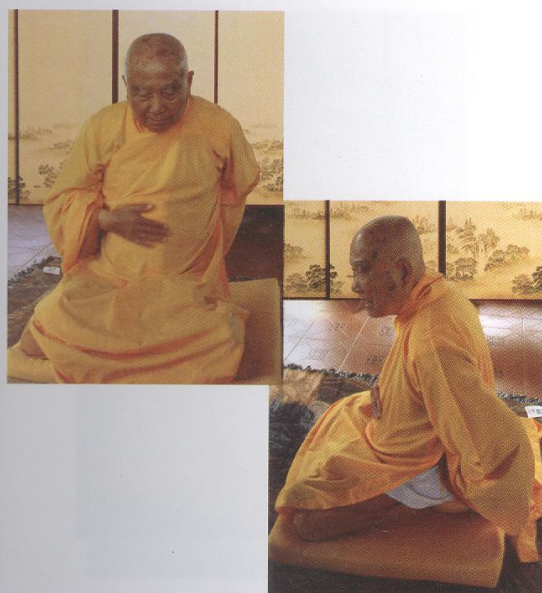
Xoa cổ 20 lần.



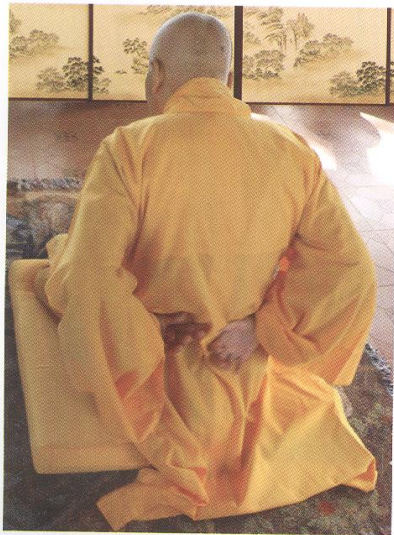
Dùng bàn tay phải xoa từ vai xuống cánh tay, bàn tay trái xoa từ nách xuống bên hông, hai tay kết hợp xoa một lượt, mỗi bên 10 lần.



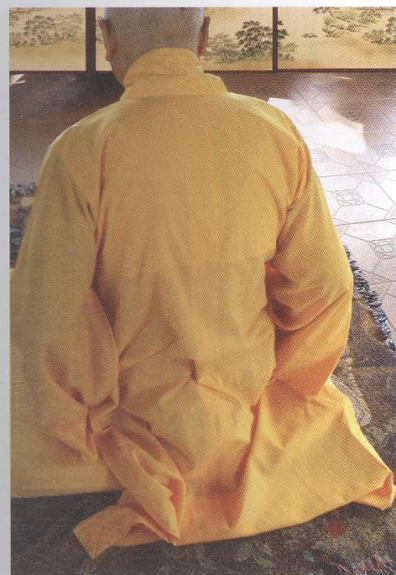
Lòng bàn tay phải đặt lên ngực, lòng bàn tay trái trên lưng, hai tay kết hợp xoa một lượt (xoa ngang). Xoa ba điểm: ngực, bụng, bụng dưới, mỗi chỗ 5 lần.



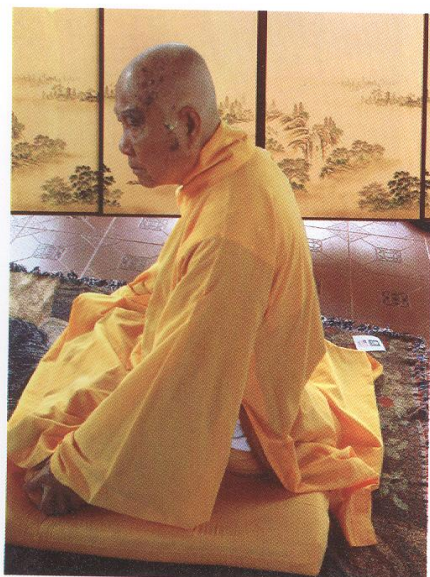
Xoa bụng và bụng dưới.



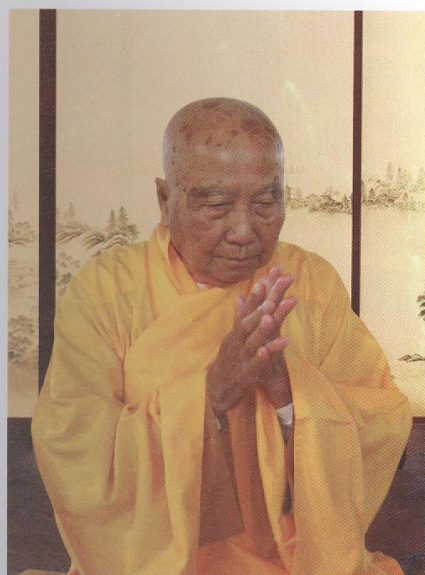
Dùng hai bàn tay xoa thắt lưng, mông, đùi (tùy theo đau nhiều hay ít mà xoa, không có số lượng).



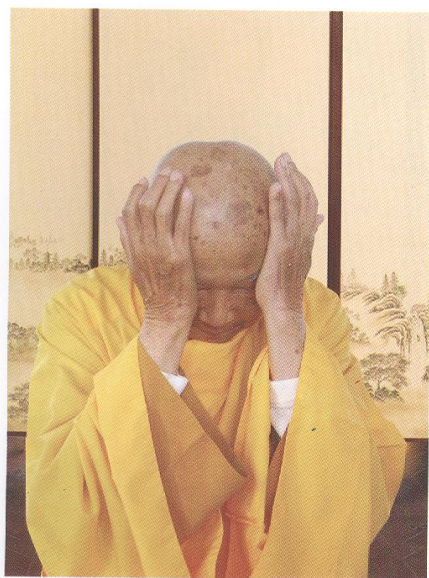
Xoa mông.



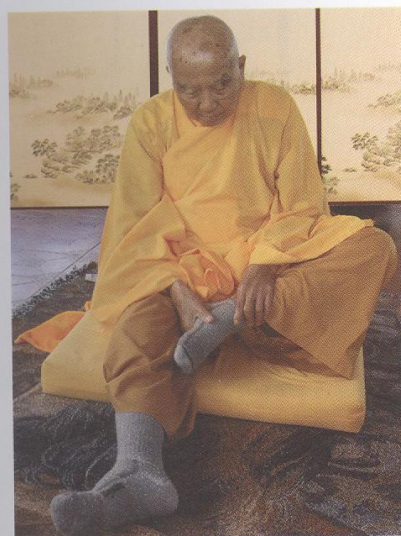
Xoa đùi.



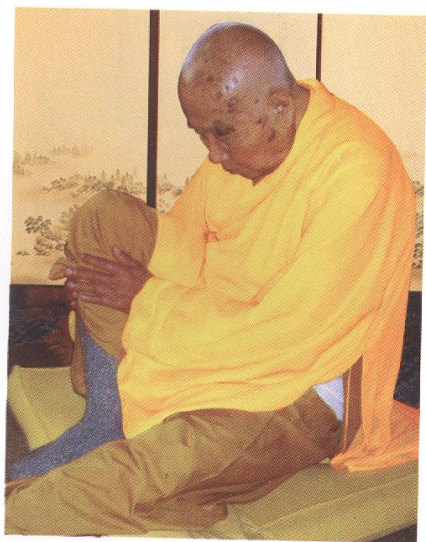
Chà hai bàn tay cho nóng.



Áp vào hai mắt (5 lần).

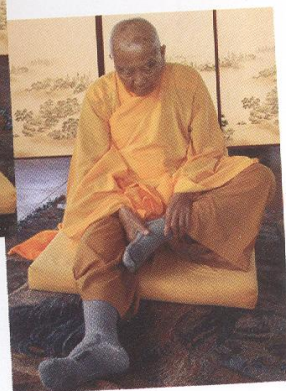
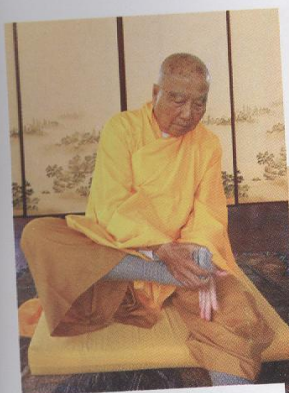


Một tay nắm đầu các ngón chân, một tay đỡ cổ chân từ từ để nhẹ xuống.



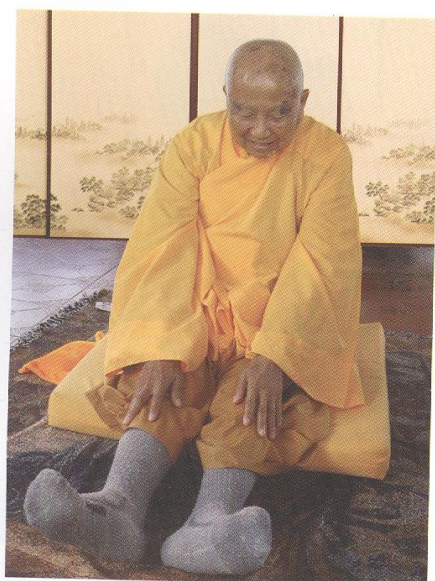
Hai bàn tay cùng xoa mạnh từ
đùi đến bàn chân.

56

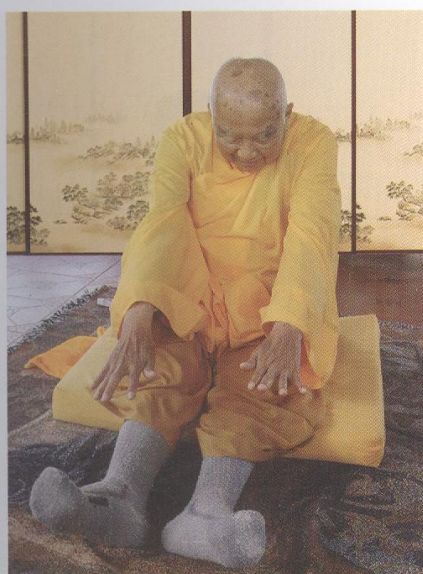


Chà nóng lòng bàn chân. Xoa
chân này xong rồi đổi sang chân kia,
xoa tùy thích không có số lượng.

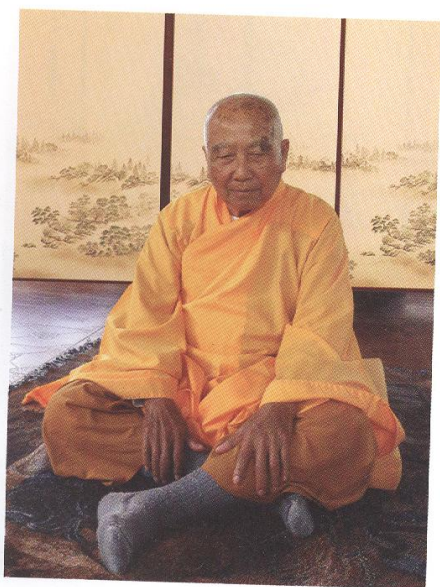
57



Duỗi thẳng hai chân ra.



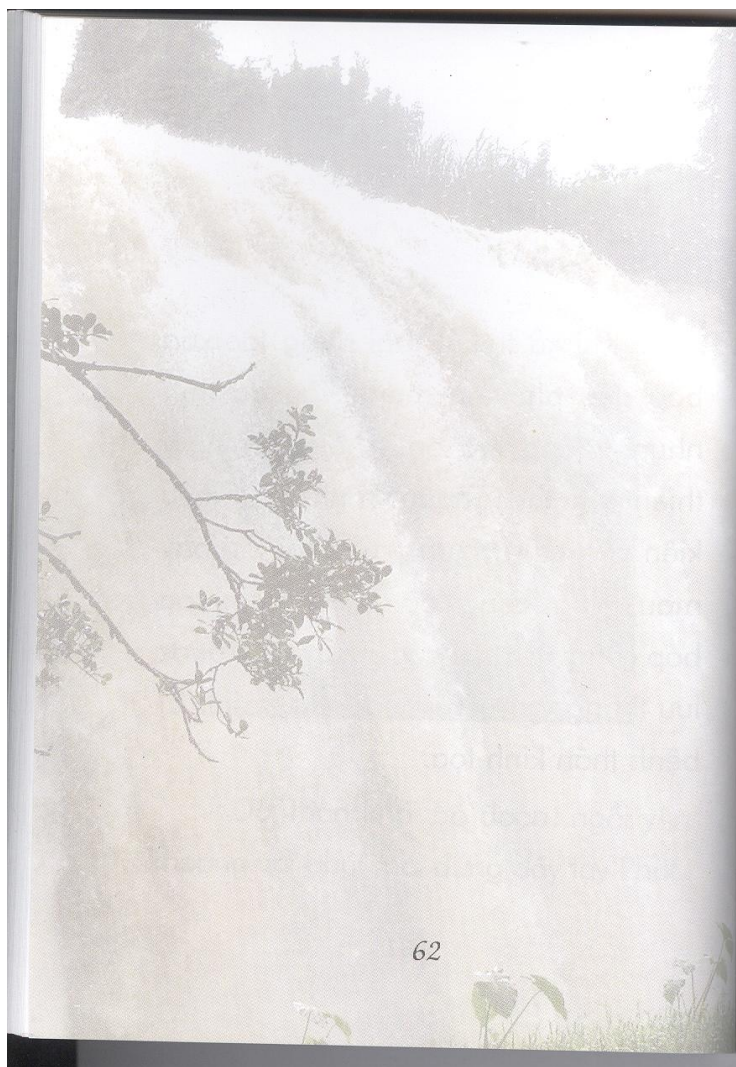
Thân rườn về phía trước, các ngón tay vừa chạm các ngón chân 5 lần.



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

* CHÚ Ý:

Khi xả thiền, mọi động tác xoa bóp đều phải ấn mạnh vào da thịt, nhưng đừng thô ồn. Thời gian ngồi thiền tùy theo hoàn cảnh hay điều kiện của từng người mà ngồi lâu hay mau. Ngồi càng lâu thì xả thiền xoa bóp càng kỹ, giúp các mạch máu được lưu thông, gân cốt mềm dẻo, tránh bị bệnh thần kinh tọa.



CÁC THIỀN VIỆN

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. TV. Chơn Không | Núi Tương Kỳ, Vũng Tàu |
| 2. TV. Thường Chiếu | Long Thành, Đồng Nai |
| 3. TV. Viên Chiếu | Long Thành, Đồng Nai |
| 4. TV. Linh Chiếu | Long Thành, Đồng Nai |
| 5. TV. Huệ Chiếu | Bà Rịa, Vũng Tàu |
| 6. TV. Trúc Lâm Phụng Hoàng | Đà Lạt, Lâm Đồng |
| 7. TV. Trúc Lâm Yên Tử | Uông Bí, Quảng Ninh |
| 8. TV. Trúc Lâm Sùng Phúc | Long Biên, Hà Nội |
| 9. TV. Quang Chiếu | Texas, Hoa Kỳ |
| 10. TV. Đại Đăng | California, Hoa Kỳ |
| 11. TV. Đạo Viên | Quebec, Canada |
| 12. Thiền tự Tiêu Dao | Victoria, Australia |

PHƯƠNG PHÁP TỌA THIÊN
HT. THÍCH THANH TỬ

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Bùi Việt Bắc

Biên tập : THIÊN SINH TRÚC LÂM
Sửa bản in : TN. HẠNH DIỆU
Bìa và trình bày : TRÚC LÂM NI

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

In 5000 bản, khổ 12 x 15.5cm, tại Công ty TNHH In và TM
Trường An. Số xuất bản: 648-2013/CXB/22-24/HD
In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2013

Thiền

Viện

TRÚC

LÂM

PHỤNG

HOÀNG



PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN

