Hanh Thien - TMC - 02

Hành Thiền (Thích Minh Châu)

Hanh Thien - TMC - 02

This document is written in Vietnamese, with Unicode Times font

Hành Thiền

Một nếp sống lành mạnh trong sáng,

Một phương pháp giáo dục hướng thượng

Hòa thượng Thích Minh Châu

Tỉnh hội Phật giáo Thừa Thiên, 1993

Phần II. Phương pháp Hành trì

A. Vài điều nên tránh

1. Trước khi hành Thiền, hãy tìm hiểu rõ ràng phương pháp hành trì để khỏi những hiểu lầm và sai lạc.

2. Đừng xen lẫn pháp môn Thiền này với pháp môn Thiền khác, vì như vậy là tối kỵ và khó thành tựu được kết quả.

3. Đã hành Thiền thời phải kiên trì, ngày nào cũng ngồi, và tốt hơn là ngồi đúng thời điểm đã chọn. Dầu đau ốm sơ sơ cũng phải ngồi Thiền. Chỉ có kiên trì ngồi Thiền, ngày nào cũng vậy, đúng giờ đúng giấc, ngày này qua ngày khác, cho đến trọn đời, dầu ngồi chỉ nửa giờ hay một giờ, cần nhất là kiên trì. Kiên trì ở đây là mẹ của thành công.

4. Ngồi Thiền lâu có thể khởi lên một số hiện tượng kỳ lạ, nhưng đó chỉ là những hiện tượng do sức mạnh của Thiền đưa đến, có đó rồi mất đó, không phải là những hiện tượng giải thoát, nhiều khi mất đi rồi không còn trở lại. Chúng ta chỉ nên xem là những hiện tượng bình thường, chỉ như vậy thôi rồi tiếp tục hành Thiền như thường.

Đức Phật dạy pháp của Ngài là thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng. Hành Thiền cũng vậy, những kết quả tốt đẹp của Thiền sẽ chờ đợi chúng ta, một khi chúng ta hành trì đúng phương pháp và kiên trì hành trì, không có thối thất.

B. Phương pháp Hành trì

Sau khi đã hiểu rõ mục đích, ý nghĩa và các lợi ích của hành Thiền nay xin giới thiệu phương pháp hành trì, gồm có 3 giai đoạn: Điều hoà thân, Điều hòa hơi thở và Điều hòa tâm.

(1) Điều hoà thân:

Đây thuộc về tọa thiền, nên cách ngồi rất quan trọng, ngồi như thế nào để có thể ngồi lâu, không tê, không đau, không mỏi và không có giao động, giữ lưng cho thẳng.

Cách ngồi: Ngồi gồm có năm động tác.

Ngồi kiết già: Cầm đầu chân trái đặt trên vế chân mặt, rồi cầm đầu chân mặt đặt trên vế chân trái, kéo cả hai đầu chân sát vào bụng. Như vậy gọi là ngồi kiết già. Có thể để đầu chân mặt đặt trên vế chân trái, rồi cầm đầu chân trái đặt trên vế chân mặt cũng được. Đây là cách ngồi tốt nhất, giúp lưng thẳng, ngồi lâu không mỏi không tê. Ban đầu ngồi không quen có đau, nhưng tập dần ngồi lâu thành quen, chỉ cần tập dần là được. Nếu đau quá ngồi không được, thời ngồi bán già, chỉ cần để một chân lên một bắp vế là đủ.

Lưng thẳng: Luôn luôn giữ lưng thẳng, đừng để lựng sụn xuống, ngồi lâu có hại cho lưng. Ngồi lâu lưng có thể sụn xuống, thời giữ lưng lại cho thẳng.

Giữ đầu sống mũi, cổ và lỗ rún thẳng một đường, không nghiêng về bên mặt hay trái, giữ sao cho được đầu và lưng thẳng một đường.

Rồi để tay mặt trên tay trái, hai đầu ngón tay cái đụng sát nhau, rồi ép hai khuỷu tay vào bên hông, ép hơi mạnh để giữ lưng cho thẳng.

Xong hơi cúi đầu xuống, không quá cao, không cúi quá thấp.

Cuối cùng, nhắm mắt lại, nhằm vừa phải đừng quá mạnh sinh mỏi. Ngồi như vậy không giao động trong 10, 15 phút cho đến 30 phút. Đừng ngồi quá 1 giờ nếu không có sự hướng dẫn.

Nên ngồi trên một nệm nhỏ, ngồi một nửa đệm, để hai đầu gối sát với sàn nhà. Lựa chỗ ngồi thoáng mát, ít ruồi muỗi và kiến, có thể ngồi trong mùng cũng được. Thời điểm buổi sáng là tốt nhất hoặc buổi tối trước khi đi ngủ, hay buổi chiều cũng được, ngồi như thế nào thân thể không có giao động. Khi ngồi giữ thân tâm sạch sẽ an tịnh, không ăn no, không uống rượu, không làm động tác mạnh trước khi ngồi.

(2) Điều hòa hơi thở:

Sau khi điều hòa thân xong, tiếp đến điều hòa hơi thở. Để niệm trước mặt, chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra, không thở quá gấp, không thở khò khè, thở đều đều, nhẹ nhàng và lấy niệm theo dõi hơi thở, đừng để niệm rời khỏi hơi thở. Thở vô xong, thở ra đếm 1, cũng như vậy đếm 2, cũng như vậy đếm 3, cho đến đếm 5. Đếm 5 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 6. Đếm 6 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 7. Đếm 7 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 8. Đếm 8 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 9. Đếm 9 xong, trở lại đếm từ 1 cho đến 10. Đếm đến 10, thời như vậy điều hòa hơi thở được hoàn thành.

Chú ý dùng niệm theo dõi hơi thở, thở vô thở ra đều đặn, đếm hơi thở tuần tự cho đúng, đừng đếm sai, đừng nghỉ đếm. Trái lại, cần thở vô thở ra tiếp tục, luôn luôn niệm theo dõi hơi thở; nếu đếm sai, thời bắt đầu đếm lại cho đến khi nào thật thông suốt. Điều hòa hơi thở, đếm từ 1 cho đến 5 và tiếp tục từ 1 cho đến 10 vào khoảng 5, 6 phút là vừa.

(3) Điều hòa tâm:

Khi điều hòa hơi thở, đối tượng của niệm là hơi thở ra, hơi thở vào, qua điều hòa tâm, thời đối tượng là 16 đề tài: bốn đề tài về thân, bốn đề tài về cảm thọ, bốn đề tài về tâm, bốn đề tài về pháp.

Bốn đề tài về Thân:

1. Thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài. Thở ra dài, tôi rõ biết tôi thở ra dài.

2. Thở vô ngắn, tôi rõ biết tôi thở vô ngắn. Thở ra ngắn, tôi rõ biết tôi thở ra ngắn.

3. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô .Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra.

4. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra.

Bốn đề tài về Thọ:

5. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra.

6. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra.

7. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra.

8. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.

Bốn đề tài về Tâm:

9. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra.

10. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra.

11. Với tâm định tính, tôi sẽ thở vô. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra.

12. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.

Bốn đề tài về Pháp:

13. Quán vô thường, tôi sẽ thở vô. Quán vô thường, tôi sẽ thở ra.

14. Quán ly tham, tôi sẽ thở vô. Quán ly tham, tôi sẽ thở ra.

15. Quán đoạn tuyệt, tôi sẽ thở vô. Quán đoạn tuyệt, tôi sẽ thở ra.

16. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra.

Quán niệm:

1. Nay có hai đối tượng cần phải hướng tâm, cột niệm: tức là hơi thở vô hơi thở ra và 16 đề tài. Ví dụ, khi niệm câu đầu tiên: thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài, khi ấy niệm vừa theo dõi hơi thở vô, vừa theo dõi câu "thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài". Như vậy niệm hai công việc, vừa niệm hơi thở dài, vừa niệm câu "thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài". Chính niệm hay nói cho đúng hơn chính tầm và tứ làm hai công việc này.

Cứ mỗi đề tài, chúng ta thở vô thở ra một lần và chúng ta lập lại ba lần cho mỗi đề tài. Như vậy nếu thành thiền cho đủ cả 16 đề tài, chúng ta thở vô 48 lần, thở ra 48 lần, thở vừa phải, chúng ta tốn khoảng 7, 8 phút. Nếu thở chậm thời khoảng 10 phút.

Hai đề tài đầu, chúng ta cần phải rõ biết khi thở vô, khi thở ra. Nhưng 14 đề tài còn lại, chúng ta phải tu tập từng đề tài một. Ví dụ với đề tài: "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô". Vị ấy vừa dùng niệm theo dõi hơi thở vô vừa tập làm sao khi đang thở vô, thân của mình thật sự an tịnh, không có giao động. Các đề tài khác, đều được tu tập tương tự. Như vậy, cứ mỗi hơi thở vô, hơi thở ra chúng ta dùng niệm theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra, tức là chúng ta tu niệm. Chúng ta gạn lọc các tâm tư không thích hợp, chúng ta chú tâm vào sống mũi của chúng ta trong khi thở ra thở vô, như vậy chúng ta tu tập về Định. Và trong mỗi hơi thở vô thở ra, chúng ta suy tư và quán tưởng đề tài đang được đề cập, như vậy chúng ta tu tập về Tuệ. Diệu dụng của pháp môn hơi thở vô hơi thở ra chính là nơi đây.

2. Niệm đề tài cho đến đề tài thứ 16, rồi chúng ta niệm lại đề tài đầu cho đến đề tài thứ 16, tiếp tục như vậy cho đến khi hết thời giờ đã định. Niệm như thế nào đừng quên, đừng niệm lộn xộn xộn, đừng xen vào các tà niệm. Nếu có sai, thời niệm lại từ đầu.

3. Muốn cho dễ niệm, chúng ta cứ lấy bốn đề tài làm chuẩn, xong bốn đề tài nầy, chúng ta qua bốn đề tài khác, nhờ vậy dễ nhớ và tránh tạp niệm.

4. Chúng ta có thể xem 8 niệm đầu thuộc về Giới, nhờ niệm 8 đề tài nầy (4 thuộc về thân, và 4 thuộc về thọ) chúng ta được thân an tịnh, tâm an tịnh, chúng ta cảm thọ tâm hoan hỷ, thân an lạc, như vậy ảnh hưởng rất tốt cho thân và tâm người hành thiền. Bốn đề tài về tâm thuộc về thiền Định, khiến cho thân tâm được hân hoan, thiền định và giải thoát. Bốn đề tài về pháp thuộc về Tuệ, chú trọng đặc biệt quán vô thường, quán ly tham, quán đoạn diệt, quán từ bỏ, đưa đến giải thoát khỏi các lậu hoặc (phiền não), được giác ngộ giải thoát. Như vậy, niệm trọn 16 đề tài là tu tập trọn vẹn Giới-Định-Tuệ.

5. Trong khi ngồi, từ 30 phút đến 60 phút, khó nhất là cột niệm vào hơi thở và vào 16 đề tài. Nhiều khi niệm chạy loạn, làm chúng ta nghĩ đến chuyện gì đâu đâu. Khi biết được, ta phải chận đứng ngay, và trở lại từ đầu, không có chán nản thất vọng.

6. Chúng ta phải ý thức sự tuần tự của 5 thiền chi, đoạn trừ tuần tự 5 triền cái, trước hết tầm tứ hoạt động cột niệm vào hơi thở và 16 đề tài; nhờ vậy, đoạn trừ được hôn trầm thụy miên (buồn ngủ) và nghi. Nhờ niệm được an trú vào hơi thở và 16 đề tài nên hỷ lạc khởi lên; và khi hỷ lạc khởi lên, thời đoạn trừ được sân và trạo hối. Khi an trú được hỷ lạc, đặc biệt là lạc, thời nhứt tâm mới khởi lên và đoạn trừ được tham dục. Tiến trình này rất quan trọng, giúp chúng ta tìm hiểu được diễn tiến của hành thiền và đánh giá được sự hành thiền của chúng ta đúng đắn hay sai lạc. Nếu hành thiền mà uể oải, thụ động, biếng nhác, gắt gỏng khó tánh, sân hận, ốm đau liên miên và lòng dục tăng trưởng, thời hành thiền như vậy là sai lạc. Còn khi hành thiền cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, phấn khởi, hoan hỷ, vui vẻ, ít bệnh, ít phiền não, thời hành thiền như vậy là có kết quả tốt đẹp.

[Phần I][Phần III][Mục lục]

[Trở về trang Thư Mục]

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.