Thien Tinh song tu - 04

Thiền Tịnh Song Tu

Thien Tinh song tu - 04

Vietnamese, with Unicode Times font

Thiền Tịnh song tu

Ni Trưởng Thích nữ Như Thanh

NGHI THỨC TỌA THIỀN

-ooOoo-

H ành giả bước vào giai đoạn chuyên tu tịnh nghiệp thù thắng, tất nhiên phải đề khởi công phu đúng theo phương pháp tịnh định mới đem lại kết quả hoàn bị. Do đó, phải sắp bày phương thức sau đây:

A- NGHI THỨC NHẬP THIỀN:

Sau khi đã trình bày phần lý thuyết của pháp hành thiền, soạn giả xin giới thiệu nghi thức nhập thiền giúp cho chư hành giả nương vào đây mà hành trì, tu tập cho đúng phương pháp, hầu đạt đến chỗ SỰ, LÝ viên dung.

1) Nguyện hương:

Tịnh pháp giới chơn ngôn: ÁN LAM TÁ HA (3 lần)

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Giới hương, Định hương dữ Huệ hương

Giải thoát, Giải thoát tri kiến hương

Quang minh vân đài biến pháp giới

Cúng dường thập phương Tam bảo tiền.

Nam mô Hương Cúng Dường Bồ-tát ma ha tát (3 lần)

Thử nhất biện hương

Kim lư chiếu diệu

Ngọc bỉnh huy hoàng

Siêu hồ nhựt nguyệt chi quang hoa

Hàm đẳng sơn xuyên chi tú lệ

Chiếu lâm hiển hách, phú đảo vô tư

Ngô kim nguyện thử tâm hương

Cúng dường quá khứ, hiện tại, vị lai

Thập phương chư Phật, Bồ-tát sát hải vạn linh.

Nguyện thử tâm hương, đồng qui chơn tế.

Diễn dịch:

Một mảnh hương này

Lò vàng rực rỡ

Bình ngọc chói chang

Ơn sâu ảnh hiện

Sáng hơn trăng trời sáng chói

Đẹp hơn non sông tươi đẹp

Lòng từ chứng chiếu tâm thành

Hiển hách hiện ra tỏ rõ

Nguyện cầu khắp cả mong ơn

Lợi lạc nơi nơi ứng hiện

Con nay nguyện tâm hương này

Cúng dường quá khứ, hiện tại, vị lai

Mười phương chư Phật, Bồ-tát sát hải vạn linh.

Nguyện đem tâm hương này đồng về tột cõi Chơn.

NAM MÔ THẬP PHƯƠNG THƯỜNG TRỤ TAM BẢO TÁC ĐẠI CHỨNG MINH.

* Tư thời đệ tử….pháp danh… phát nguyện tiến tu pháp môn hành Thiền trượng thừa hoằng nguyện, Phật ân gia bị, công đức viên thành, đạo tâm phát triển, tự tha lưỡng lợi, hạnh nguyện lưu thông. Ngưỡng nguyện Phật ân, từ bi gia hộ.

NAM MÔ CHỨNG MINH SƯ BỒ TÁT

2) Đảnh lễ:

* Chí tâm đảnh lễ Nam mô Thập phương pháp giới Thường trụ Đại giác Phật Đà Da.

* Chí tâm đảnh lễ Nam mô Thập phương pháp giới Thường trụ Chánh pháp Đạt Ma Da.

* Chí tâm đảnh lễ Nam mô Thập phương pháp giới Thường trụ Thanh tịnh Tăng Già Da.

3) Kệ bảo chung:

Nhật sắc một thời lâm dạ sắc

Hồn cù nhiễu nhiễu hựu trùng tăng

Đồ tri ngoại điểm tha gia chúc

Bất khẩn hồi qui tự kỷ đăng.

Ngưỡng lao Đại chúng văn chung thanh nhất tâm kế niệm.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT (3 lần)

Diễn dịch:

Ánh trời vừa lặn

Bóng tối kề bên

Một cảnh mịt mờ

Lần lần che lấp

Mãi ngắm nhà ai sáng tỏ

Đành quên đèn của nhà mình

Kính mong Đại chúng nghe tiếng chuông ngân,

bỏ hết nhọc lao cùng tôi kính niệm.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT (3 lần)

(tiếp theo câu niệm Phật, Đại chúng cùng đọc bài kệ của Giới thiền sư)

4) Bài kệ của Giới thiền sư:

Giấc mộng lớn đương mê chợt tỉnh

Bừng mắt ra vừa chín nồi kê

Tỉnh tâm Chánh pháp nương về

Nguyện trao chí cả chẳng nề khó khăn

Đời Đạo hạnh tâm năng cao nhã

Đức Tôn sư nong nả trao truyền

Ai người hữu chí, hữu duyên

Thảo am thiền thất thọ truyền chánh nhơn

Rành một pháp không sờn tâm nguyện

Dẫu muôn năm nào chuyển ý tình

Bóng vàng tay ngọc tươi xinh

Dắt dìu chỉ bảo tâm linh rộng truyền

Khéo câu nói Đạo Thiền lặng tỏ

Mở mắt thần, một ngõ cảm thông

Cơ duyên đạo lý tâm đồng

Bước đường tịnh nghiệp cùng dòng thuận êm.

5) Động tác chuyển mình:

Chuyển mình có 4 động tác:

a) Động tác vòng trái, vòng mặt: Ngồi xếp bằng, để hai tay trên đầu gối, từ từ xoay cả thân mình về bên trái. Sau đó, xoay qua bên mặt, làm ba lần như thế.

b) Động tác vòng hẹp, vòng rộng: Ngồi xếp bằng, hai tay chống nơi hông, từ từ xoay mình tưởng tượng như dùng cây com-pa vẽ nửa vòng tròn, tâm điểm là thân mình. Ban đầu vẽ vòng nhỏ (xoay ít), sau vòng được nới ra lần lần (xoay nhiều). Sau khi nới rộng vòng cung thật lớn thì từ từ thu hẹp lại để trở về vị trí ban đầu.

c) Động tác vòng cúi, vòng ngước: Ngồi như cũ, hai tay để thẳng lên đầu, từ từ đưa tay và cúi người xuống cho đến khi tay và đầu gần chấm sát đất thì từ từ đưa tay lên ngửa ra sau (làm ba lần).

d) Động tác vòng lên, vòng xuống: Ngồi như cũ, đưa hai tay ngang vai rồi từ từ đưa lên đầu, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Khi hai bàn tay vừa sáp vào nhau thì từ từ hạ xuống, tới khi vừa chạm đất lại từ từ đưa hai tay trở lên như trước (làm ba lần).

6) Kệ kiết già:

Kiết già phu toạ,

đương nguyện chúng sanh,

Bồ-đề kiên cố,

bất đắc động địa.

ÁN A RỊ CHIẾC RA DA TÁ HA (ba lần).

(cách thức kiết già, hành giả y theo các sách đã dạy rõ, đây khỏi dẫn bày)

7) Kệ chánh thân:

Chánh thân đoan tọa,

đương nguyện chúng sanh,

tọa Bồ-đề tòa,

tâm vô sở trước.

ÁN PHẠ TÁT RA, A NI BÁT RA NI, ẤP ĐA DA TA PHẠ HA (ba lần).

8) Nhiếp tâm điều tức:

Hít không khí vào đầy lồng ngực, quán tưởng rằng: những đức tính từ, bi, hỷ, xả cũng theo đó mà vào rồi tuôn tỏa khắp châu thân. Sau đó há miệng thở ra, quán tưởng thán khí này đem theo cả tam độc tham, sân, si ra khỏi thân tâm hành giả (ba lần).

9) Thiền Tịnh song tu:

Khi hành giả nhiếp tâm điều tức để nghiêm tịnh thân tâm, thân tâm đã được nghiêm tịnh rồi, hành giả mới nên nhập Thiền. Pháp Thiền trong giai đoạn đầu gọi là Thiền Tịnh song tu. Pháp này cốt yếu giúp cho hành giả tận dụng cả hai phương diện, vừa tu Thiền vừa tu Tịnh, để hành giả thấy rõ tu Thiền có công năng mở mang trí huệ, định tĩnh tinh thần. Tu Tịnh có công năng phát khởi tín tâm, trồng sâu Đạo lực. Hai bên cùng trợ giúp lẫn nhau trong bước đầu tu học Chánh pháp, vừa củng cố tâm niệm, vừa đoạn trừ vọng hoặc, mau đắc thành Diệu quả vô sanh.

Pháp tu này phải chú tâm vào hơi thở, niệm Phật và đếm số.

Ban đầu, hành giả hít vào từ từ vừa khởi niệm "NAM MÔ A DI" cho hơi thở vào trụ dưới rốn độ ba phân, dừng lại một phút, hoặc hai phút, rồi từ từ dẫn hơi thở đi dọc theo xương sống, lên tới đỉnh đầu, lại trở xuống mũi, thoát ra ngoài, khởi niệm "ĐÀ PHẬT" rồi đếm số 1. Niệm Phật và đếm như vậy từ 1 đến 10 rồi trở xuống 9, 8, ... cho đến số 0. Đây gọi là thuận nghịch niệm Phật. Đếm số là giúp cho sự trụ tâm được an tịnh, tránh khỏi sự tán loạn và hôn trầm.

B- NGHI THỨC XẢ THIỀN:

1) Kệ xả già:

Xả già phu tọa,

đương nguyện chúng sanh,

quán chư hạnh pháp,

tất qui tán diệt.

ÁN PHẠ LỒ CHỈ ĐẾ TÁ HA (ba lần).

Đọc kệ Xả già xong, buông lơi hai chân cho thong thả, kế đó há miệng hà hơi ra ba lần rồi đọc bài kệ sau đây:

2) Bài kệ của Tánh Không Thiền sư:

Trọn ngày rảnh không lời xao xuyến,

Nghiền ngẫm xem một tiếng cũng không.

Ngẫm sâu tột nẻo, cùng dòng

Nhìn soi cho đến tỏ thông đáy lòng

Lại vượt thấu rừng thông, chót núi

Đảnh Tu-di ở cuối lưng trời

Nhẹ nhàng trái trở buông lơi

Hai tay rỗi rảnh khắp nơi thanh bình

Tâm với Pháp lặng thinh không sắc

Đức cùng Tài im phắc như như

Trăm chim sao chẳng giã từ

Xuân về Thiền chủ tâm tư ai bàn.

Hành giả vừa đọc kệ vừa thấm ngẫm tinh thần đạt đạo của bài kệ để giúp cho Tâm, Pháp được khế nhập Đạo quả giải thoát.

3) Đọc kệ xong, hành giả theo thứ lớp mà chà xát thân thể.

C- PHƯƠNG PHÁP CHÀ XÁT THÂN THỂ:

1) Dùng hai ngón tay cái nghiêng lại chà xát vào nhau chừng năm lần cho ấm, xong rồi áp trên MÍ MẮT vuốt ba lần, mỗi lần vuốt xong, chà xát trở lại cho ấm (làm ba lần xong mới mở mắt ra).

2) Chà xát hai ngón tay rồi áp lên SỐNG MŨI sau đó đưa thẳng hai tay làm ba lần y như trên.

3) Xòe thẳng hai bàn tay, chà xát thật mạnh cho nóng hai bàn tay rồi áp vào hai bên MÀNG TANG (ba lần).

4) Sau đó lần lượt chà xát và áp vào:

- Gò má

- Hai trái tai

- Hai gân cổ

- Hai vai

- Trước ngực

- Dưới bụng

- Hai bên hông

- Hai bên mông

- Hai vế

- Hai ống chân

- Hai lòng bàn chân

Chà áp xong, cúi mình xuống, đưa hai tay thẳng tới trước mặt, dùng hai bàn tay nắm hai đầu ngón chân cái kéo thẳng lên cho gân cốt giãn ra (ba lần).

Xong, nghỉ một chút cho hơi thở bình thường rồi đứng lên. Đi kinh hành, trở lại chỗ ngồi Thiền tụng Bát-nhã.

5) Tụng Bát Nhã Tâm Kinh.

6) Hồi hướng:

Tọa thiền công đức thù thắng hạnh

Vô biên thắng phước giai hồi hướng

Phổ nguyện pháp giới chư chúng sanh

Tốc vãng Vô Lượng Quang Phật sát

Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não

Nguyện đắc trí huệ chơn minh liễu

Phổ nguyện tội chướng tất tiêu trừ

Thế thế thường hành Bồ-tát đạo

Nguyện sanh Tây phương Tịnh độ trung

Cửu phẩm liên hoa vi phụ mẫu

Hoa khai kiến Phật ngộ vô sanh

Bất thoái Bồ-tát vi bạn lữ

Nguyện dĩ thử công đức

Phổ cập ư nhất thiết

Ngã đẳng dữ chúng sanh

Giai cộng thành Phật đạo.

7) Phục nguyện:

Nam mô A Di Đà Phật,

Tư thời đệ tử chúng đẳng nhất tâm tọa Thiền, niệm Phật kỳ nguyện: Phật pháp trường tồn, Tăng, Ni thanh tịnh, huệ đăng thường chiếu, pháp hải lưu thông, khai lục độ chi hạnh môn, diệt tam kỳ chi chướng nghiệp.

Kiếp kiếp thường hành Bát-nhã, thời thời chứng ngộ Chơn thường. Cánh ký cửu huyền thất tổ, lịch đại tôn thân, cập kỳ Sư trưởng, lương bằng đồng đắc Bồ-đề, đồng đăng Bảo địa.

Phổ nguyện: Đệ tử chúng đẳng, đồng tu Chánh pháp, đồng học Thiền cơ, đồng chứng Pháp thân, đồng thành Chánh giác.

Âm siêu dương thới, hải yến hà thanh, pháp giới chúng sanh, tề thành Phật đạo.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT.

8) Tam tự quy y:

- Tự quy y Phật, đương nguyện chúng sanh, thể giải đại Đạo, phát vô thượng tâm.

- Tự quy y Pháp, đương nguyện chúng sanh, thâm nhập kinh tạng, trí huệ như hải.

- Tự quy y Tăng, đương nguyện chúng sanh, thống lý Đại chúng, nhất thiết vô ngại.

-ooOoo-

Đầu trang | 01 | 02 | 03 | 04 | Mục lục

Source: Đạo Phật Ngày Nay, http://www.buddhismtoday.com

[Trở về trang Thư Mục]

updated: 01-08-2001

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