

NGHI THỨC TỌA THIÊN

I. LỄ PHẬT:

Đại từ, đại bi thương chúng sanh,
Đại hi, 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 các giới. (1 lạy)

Chí tâm đánh lễ: tất cả chánh pháp ba đời tốt hu không khắp các giới. (1 lạy)

Chí tâm đánh lễ: tất cả tăng bậc hiền thánh ba đời tốt hu không khắp các giới. (1 lạy)

II. TỌA THIÊN:

A. Nhập:

Bồ đoàn đường kính không qui cách nhất định tùy vóc dáng mỗi người, miễn sao thích hợp.

1. Kiết già:

Chân trái gác lên đùi phải, chân phải gác lên đùi trái, tay phải để lên tay trái, hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Nếu lòng bàn chân trũng, nên lót khăn hoặc gối nhỏ.

Mắt nhắm hay mở tùy theo người tỉnh hay thường buồn ngủ. Tầm nhìn vừa phải tùy theo người cao thấp.

Trái tay thẳng hai vai.

Chót mũi hướng ngay giữa rún và đầu hai ngón tay cái

Ngồi không quá thẳng cũng không quá dòn.

Chuyển động thân từ mạnh đến nhẹ (3 lần).

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 mạnh (3 lần). Rồi thở lại bình thường bằng mũi nhẹ nhẹ, đều đều.

Mặt tươi, bình thản.

Lưỡi để bình thường, không cong.

2. Bán già:

Cách thức cũng như ngồi kiết già, nhưng chỉ gác một chân lên đùi, tùy theo chiều thuận riêng của mỗi người, gác chân trái hay phải lên cũng được, không bắt buộc.

B. An Trụ:

Dần dần trở về tự TÁNH GIÁC.

Nếu mới tập hít vô đếm một, thở ra đếm hai, đếm từ một đến mười, trở lại một,...đến mười,...

Quen dần đếm không lộn, vọng tưởng bớt chút ít, theo dõi hơi thở liên tục rõ ràng, hít vô thở ra đếm một,... đến mười, trở lại từ một đến mười....

Khi vọng tưởng bớt khá, không đếm số nữa. Hít vô thở ra, **TÂM DUYÊN THEO HƠI THỞ KHÔNG RỜI.**

Khi vọng tưởng thưa dần, lúc đó không chú ý đến hơi thở nữa, chỉ còn **BIẾT VỌNG KHÔNG** theo cho đến khi khởi liền **GIÁC**. Dần dần tự hết.

Sau đó là: tâm thế nhất như càng lâu càng sâu và công phu đi, đứng, nằm càng được nhẹ nhàng hơn.

C. Xuất:

Thâm tưởng bài hồi hương:

Chúng con hồi tâm về thánh chúng.

Ân cần đầu cúi lễ từ tôn.

Thêm thang Thập Địa nguyện sớm lên

Chon Tâm Bồ Đề không thối chuyển.

Thở mạnh ba lần, 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.

Chuyển động hai bả vai từ nhẹ đến mạnh (mỗi bên 5 lần).

Cuối, ngược đầu lên xuống (5 lần).

Xoay đầu qua trái, phải (5 lần), rồi cuối ngược (1 lần) cho quân bình.

Co duỗi mười ngón tay (7 lần).

Chuyển thân từ nhẹ đến mạnh (7 lần), xong để hai tay ra đầu gối ấn xuống (3 lần).

Xoa mỗi nơi 20 lần: mặt, lỗ tai, đầu, gáy, cổ trước.

Xoa vai phải dài xuống bàn tay phải, nách trái dài xuống hông trái và ngược lại (mỗi bên 5 lần).

Lung bàn tay trái xoa sau lưng đồng thời lòng bàn tay phải xoa trước ngực (thượng), giữa ngực và bụng (trung), bụng (hạ) (5 lần).

Xoa hai bên hông đùi, chà dài xuống dọc hai bên, đầu gối (trị thân kinh tọa).

Chà xát hai ngón tay giữa cho nóng rồi xoa vào mắt, đẩy từ ngoài vô hoặc ngược lại (5 lần).

Tay nắm ngón chân kéo xả ra. Xoa xuống lên hai chân cho máu huyết lưu thông, xoa lòng hai bàn chân (không số lượng tùy chỗ đau nhiều hay ít).

Vấn ngồi trên bồ đoàn, duỗi thẳng hai chân, đưa hai tay từ bắp chân thẳng xuống đầu hai bàn chân (3 lần).

Xong, bỏ bồ đoàn ra và xoa bóp thêm cho thật kỹ những chỗ đau nhiều.

Thời gian xả thiền từ 10 đến 15 phút.

III. TUNG: TÂM KINH-HÒI HƯỚNG-QUI Y

Đứng lên, tụng:

1. Tâm Kinh Trí Tuệ Cứu Kính Rộng Lớn.

Khi Bồ Tát Quán tự tại hành sau Bát Nhã Ba La Mật Đa, Ngài soi sáng thấy năm uẩn đều không, liền qua hết thảy khổ ách.

Này Xá Lợi Phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ tướng, hành, thức, cũng lại như thế.

Này Xá Lợi Phất! Tướng “không” của các pháp, không sanh không diệt, không như không sạch, không thêm không bớt. Cho nên trong tướng “không có sắc, không có thọ, tướng, 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 huệ 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 thường chú, là vô đẳng chú, hay trừ được hết thảy khổ, chân thật không đổi.

Vì vậy nói chú Bát Nhã Ba La Mật Đa, liền nói chú rằng: “Yết Đê, yết Đê, Ba La Yết Đê, Ba La Tăng Yết Đê, Bồ Đề Tát Bà Ha” (3 lần)

2. Hồi Hương:

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

3. Ba Tự Qui Y:

Tự qui y Phật, nguyện cho chúng sanh, hiểu thấu Đại Đạo, phát tâm Vô Thượng (1 lạy).

Tự Qui y Pháp, nguyện cho chúng sanh, thâm nhập tam tạng, Trí Huệ như biển (1 lạy).

Tự qui y tăng, nguyện cho chúng sanh quản lý đại chúng tất cả không ngại (1 lạy)
Đánh ba tiếng chuông nghi thức chấm dứt.

IV. CÁC TRIỆU CHỨNG KHI NGỒI THIỀN:

1. Trong khi ngồi, nếu thấy chảy nước miếng là hoãn (lơ là), nên chấn chỉnh (tỉnh) 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 dãn xuống. Hơi thở không thông nên thở dài và nhẹ lại.

5. Đau hông: do ngồi nghiêng nên phải chấn chỉnh (ngay thẳng lại).

