

### **13. PHÉP TẮC CỦA NGỒI THIỀN**

Việc ngồi thiền lấy tĩnh làm quý, có thể mở ở tĩnh thất, bày ra giường thiền là hay nhất. Hình thức của giường thiền đại khái như một cái ghế ngồi không có chỗ tựa, vuông mà rất to, vuông chừng hai thước rưỡi (chừng 1 mét), đều lấy ván gỗ chế thành, nó cầm rắn chắc, nếu không có phòng thừa làm tĩnh thất thì làm ở trên giường ngủ cũng được, chỉ lấy gỗ trải lên là đẹp, nếu dùng đệm bông, lót bằng đệm day móc có đàn hồi thì khi ngồi thiền không tránh khỏi bệnh gù, lệch nghiêng một bên, cho nên chỉ hợp với dùng ván gỗ. Hàng ngày vào các buổi sớm tối ngồi một lúc, lúc không phải là quá lâu, chậm chậm tăng thêm để thu được đúng hiệu quả.

Khi ngồi không đụng nhau, không nắm giữ thở hít, nhận theo một sự tự nhiên ấy. Cột sống nên ngay ngắn, miệng nên ngậm khít, hàm răng nên cắn nhau, lưỡi nên liếm dừng ở vòm hàm trên, hai bàn tay nắm nhẹ, đặt ở dưới đan điền. Ngồi có phân làm bán già, toàn già. Bán già tức là một đùi vòng tròn ở dưới, lấy riêng một đùi vòng tròn đặt ở trên cách rất đơn giản dễ làm (còn gọi là đơn bàn). Toàn già thì theo đúng cách bán già, đem bàn chân ở dưới ngược lên, đặt lên trên mặt đầu gối trên, làm cho hai lòng bàn chân đều hướng lên mặt, mà hai đùi thì giao chéo kết lại thành một bó (kiết già, song bàn), cái ấy so với bán già thì khó làm hơn. Vị trí của tay cũng có hai loại: Lấy ngón tay cái bàn tay trái nắm nhẹ ngón giữa, mà ngón cái tay phải cắm vào trong hố khẩu tay trái, để ngón cái và ngón trỏ tay phải nắm nhẹ gốc ngón nhẫn tay trái, gọi là ấn “Thái cực đồ”. Hoặc hai lòng bàn tay đều ngửa đặt chồng lên nhau là ấn “Tam muội”.

Ngồi thụt xuống ngưng thần, trước hết từ trong miệng thở ra một miệng khí dư bản, lại từ mũi hít vào khí trong sạch, để bổ cho đan điền thở khí ra. Khi thở thì hơi nhanh, khi hít thì hơi chậm, khi thở cần thở hết. Sau ba thở, ba hít như thế, khí trong nội phủ thổ ra hết trọn vẹn, sau đó lại chính thức hành công.

Khi mới vào tay, nhất định có tạp niệm vây quanh tâm, cái đó dễ trừ đi. Phương pháp niệm A di đà phật hoặc một, hai, ba, bốn, để tự chặt yên cái thần suy nghĩ đều được. Lâu dài về sau công phu đã sâu thì tâm cảnh tự nhiên sáng

suốt, lại không cần như thế nữa. Khi ngồi nên thanh thản quả dục, thu liễm thân tâm.

Sáng sớm hành công, bởi ban đêm tĩnh định là tĩnh trong động. Buổi tối hành công, bởi ban ngày lao động mà tập định tĩnh, đúng là động trong tĩnh.

Nắm giữ đều như thế là làm động tĩnh có thường, âm dương sinh nhau.

Phật gia tọa thiền đều dùng phép song bàn (toàn già, kiết già), gân lạc toàn thân được khấn trương (căng khít), thân thể dễ dàng ngay thẳng, mà thu hiệu rất rộng rãi. Khi ngồi có nhiều cái cần, không thể không biết:

- Một là còn nghĩ ngợi, tức là còn muốn niệm tĩnh định mà tâm mờ, tâm trừ diệt.
- Hai là vòng tròn chân, là theo đúng phép ngồi chân vòng tròn ngồi thụt xuống.
- Ba là tiếp xúc bàn tay, để hai bàn tay đặt tiếp xúc nhau che ở đan điền.
- Bốn là bắc cầu, là lấy lưới liềm vòm hàm trên làm cho sinh ra nước bọt (sinh tân).
- Năm là buông rèm, nhắm mí mắt lại, giữ hơi hé mở một ít.
- Sáu là giữ đan điền, tức là ý còn giữ ở đan điền, mà không rời.
- Bảy là hòa hợp nhịp thở, là điều hòa hơi thở, làm cho liền liền không đứt.

Biết bảy điều cần đó là hết phép của tọa thiền.

Ngoài phép ngồi đó ra lại còn có cách ngồi gọi là ngũ tâm triều thiên, đúng là thuộc về phép ngồi trong cửa đạo, có phép ngồi Quan âm, ngồi Kim Cương, là phép riêng ở trong Thiên môn, tùy tính tình của người mà cải biến, ta yêu phép ngồi nào thì ngồi cách ấy, chắc chắn không gò bó ở định kiến, riêng cuối cùng là lấy phép ngồi song bàn (kiết già – toàn già) làm chính tông.

Thời gian ngồi lấy bắt đầu vào tay là một khoảng nấu bữa ăn, sau đó tăng thêm dần thẳng đến nửa thời gian kể trên là dừng, có thể ngồi lâu dài đến như thế thì tâm cảnh lắng đọng hết, mọi tạp niệm không có cơ mà sinh, mọi tà ma không có cơ mà vào, là minh tâm kiến tính, có thể quay về chính giác.