

HT THÍCH TRÍ QUANG biên tập

NGHI THỨC BƯỚC ĐẦU TU TẬP
ĐẠI ĐỊNH LẶNG NGHIÊM



hongnhu-archives

Kính bạch

Nếu không là người cuồng vọng, nếu không là người tự ti, thì xin nhận lấy sự làm thiện tri thức nhỏ của nghi thức nhỏ này.

Kỷ niệm Phật niết bàn 2548

Trí Quang tử kheo

I. LƯỢC DẪN NGHI THỨC

1. Căn cứ

Nghi thức này lấy kinh Lăng nghiêm làm xuất xứ mà biên tập, với ý thức biên tập sao cho tu được. Kinh Lăng nghiêm xuất hiện tại học viên Na lan đà, có lẽ vào bách kỷ 7 hay 8 của dương lịch, sau hai thời kỳ Trung quán và Du già.

2. Chuẩn bị

Đương cơ của nghi thức này là xuất gia. Tại gia mà tu tập được lại càng đáng quý. Tu tập thì phải chuẩn bị như dưới đây.

Chỗ tu theo nghi thức này, thích đáng nhất là phòng thất cá nhân ở trong tự viện. Ở đây chỉ cần rất sạch, gọn, và một nơi thờ Phật rất đơn sơ. Nếu không có hay không thể có bàn thờ Phật, thì ngòai ngay thẳng đối diện với đức Phật tượng tượng mà tu nghi thức này. Ngoài ra, tại điện Phật, giảng đường, trai đường, bất cứ chỗ nào có thì gian thích hợp, thanh và tĩnh là được.

Đồ mặc luôn luôn phải sạch, không cần mới, đẹp và quý. Thân mình càng phải sạch, rất sạch. Miệng lưỡi phải súc luôn ; không

4 ❁ Đại Định Lăng Nghiêm

nói chơi, nói tục, nói thừa ; không ăn uống những thứ không thích đáng (dầu là ăn chay) ; không ăn quá no hay quá đói.

Tâm ý thì không vướng vào đời, trừ ra giành hết tâm trí cho sự bảo vệ Đạo pháp ; phải chuyên nhất tu tập đại định Lăng nghiêm với cái “khăng tâm” nội đời này phải giải quyết cho xong đời mình.

3. Thời lượng

Tu tập đại định Lăng nghiêm, dầu là bắt đầu qua nghi thức này, cũng phải làm suốt đời, nên điều này khỏi nói. Cần nói là tháng và ngày trong mỗi năm.

Tháng thì ít nhất cũng tu ba tháng liên tiếp trong mỗi năm.

Ngày thì trong 3 tháng liên tiếp ấy, mỗi ngày ít nhất cũng phải tu hai lần. Ngoài ra, mỗi ngày khác trong các tháng còn lại, ít nhất cũng phải tu một lần.

Định thì phải chuyên nhất như vậy. Như vậy mới mong thành đạt một cái gì như Phật mong mỏi.

4. Đánh lễ

Ở đây là kính lạy ba bộ của Mật giáo. Một là kính lạy bộ chủ và bộ thuộc của Phật bộ, là đức Thích ca mâu ni thế tôn cùng hết thầy chư vị Thế tôn. Hai là kính lạy bộ chủ và bộ thuộc của Liên hoa bộ là đức Quan thế âm đại sĩ cùng hết thầy chư vị Đại

sĩ. Ba là kính lạy bộ chủ và bộ thuộc của Kim cương bộ là đức Kim cương tạng đại sĩ cùng hết thầy chư vị Kim cương.

Ba bộ như vậy bao gồm hết thầy chư Phật, Bồ tát, Thiện thân. Trong đó Kim cương là Thiện thân, cũng gọi là Kim cương mật tích, bí mật chủ. Các vị này là bộ thuộc của ngài Kim cương tạng, rất mạnh và bí mật, chuyên tâm hộ trì Phật pháp và những người thọ trì kinh chú.

5. Đại nguyện

Trước khi tu định Lăng nghiêm, có vài việc phải làm. Trước hết phải học hay đọc kinh Lăng nghiêm, nhất là đối với cái tâm của kinh ấy nói, phải học mà biết bằng cái trí và tin bằng đức tin. Kế đó, phải trải qua vài ba tháng, tự xét nghiệm cho chắc cho thật, coi đối với Lăng nghiêm và cái tâm mà định ấy lấy làm chủ thể, mình tu có thích không, tu có được không, tu có bền không. Không thì để đó mà xét lại đã. Có mà có cả ba, mới đem sự trang trọng tột bậc mà đại phát thệ nguyện, nguyện suốt đời tu định Lăng nghiêm.

“*Đừng để đời mình kết thúc trong ân hận*”, đức Đạo sư đã dạy như vậy.

Trong lúc tự xét để phát nguyện, hãy nhớ và ý thức về lời dạy ấy. Thêm nữa, khi tự xét, và tự tu sau đó, trong lòng thiết tha khẩn cầu sự da trì lớn lao và toàn diện của chư vị Thế tôn, chư vị Đại sĩ, chư vị Kim cương. Ma trong ma ngoài sẽ biết lánh đi.

6. Tụng giới

Tu định Lăng nghiêm thì phải nghiêm giữ 4 giới, được kinh Lăng nghiêm gọi là “chống lại hiện nghiệp”. Thứ tự của 4 giới như sau, không như bình thường dâm, sát, đạo, vọng (sắc dục, sát hại, chiếm đoạt, dối trá). Cũng không như bình thường, ở đây mỗi giới bao gồm từ bên trong đến bên ngoài, từ nguyên hình đến biến trá. Riêng vọng, còn vì “danh lợi” mà nói dối, khoe khoang sự tu tập. Lại phải để ý, 4 giới này đầu (sắc dục) và cuối (danh lợi) là dễ phạm nhất.

“Tu tập đại định thì phải trừ bỏ 4 thứ mà Phật huấn dụ phải trừ bỏ”. Và đó là 4 “huấn dụ dứt khoát, trong sáng và minh bạch, của Như lai, của chư Phật thể tôn trước Như lai”. Tuân giữ 4 huấn dụ này thì là người “Phật đóng dấu chấp nhận”.

7. Năng sở

Năng tu của định Lăng nghiêm là ý thức. Sở tu của định Lăng nghiêm là Như lai tạng tâm.

Ở đây ý thức là có cả cái thân của nó chủ đạo. Nó có đủ hết tâm sở, nên trong lĩnh vực tu tập nó có khả năng nhất. Chỉ nói 5 tâm sở biệt cảnh của nó là dục (thích thú) thắng giải (quyết đoán) niệm (ghi nhớ) định (chuyên chú) tuệ (quan sát) cũng đủ để biết nó là năng tu của định Lăng nghiêm.

Ở đây Như lai tạng tâm là cái tâm của kinh Lăng nghiêm nói. Tâm này là cái “bào thai Như lai”, nên tôn xưng là “Như lai tạng tâm”. Nó là sở tu của định Lăng nghiêm.

8. Định thể

Trước hết hãy trích đọc đoạn văn này của kinh Lăng nghiêm. “Lúc ấy tôn giả A nan và cả đại hội nhờ Phật chỉ dạy một cách tuyệt diệu, nên cả cơ thể và tâm trí đều rất thư thái. Ai cũng tự biết Tâm khắp mười phương. Thấy không gian mười phương chỉ như chiếc lá trong lòng bàn tay. Hết thấy các pháp toàn là Tâm diệu minh. Tâm ấy bao hàm tất cả. Nhìn lại cái thân do cha mẹ sinh ra thấy chỉ như hạt bụi trong không gian. Thân ấy còn hay mất chỉ như cái bọt nổi lên hay tan biến trong biển cả. Ai cũng biết rõ cái Tâm tinh túy của mình là thường trú bất diệt”.

Tu tập định Lăng nghiêm phải có lắm bước mới hoàn thành. Nghi thức này chỉ là mới cất chân lên, nhưng vẫn có mấy việc phải làm. Và ở đây chỉ nói mấy việc ấy mà thôi. Mấy việc ấy toàn là liên quan đến đoạn văn đã trích dẫn ở trên, gồm có tụng đọc và xét nghĩ, toàn làm trước Phật.

Tụng đọc. Phải học thuộc lòng cho thật lâu thông. Phải học cho rõ ý nghĩa cần biết (và tin bằng đức tin). Rồi đứng hay quy đứng mà tụng ra tiếng. Tụng với chuông không dùng mõ. Tụng thông thả, vừa tụng vừa chú ý mà tự nghe tiếng mình cho thật rõ. Không tụng mà chỉ miệng tụng chứ không chú ý gì hoặc chú

ý gì khác. Tụng 1 đến 3 lần. Rồi lạy mà ngồi xếp bàn, thư thái nhưng ngay thẳng. Và đọc thầm, cũng chỉ với chuông. Đọc càng thông thả, rõ ràng, và tự ngắt từng đoạn nhỏ theo ý mình nhận định. Ngắt trong ít giây đồng hồ để nghĩ về ý nghĩa đại thể của đoạn nhỏ ấy, không được không nghĩ hay nghĩ gì khác. Đọc thầm như vậy cũng từ 1 đến 3 lần, rồi đứng lên lạy Phật.

Xét nghĩ. Nói chữ để hiểu thêm, thì xét nghĩ ở đây là quán, quán sát, tư duy, tư duy tu, nhưng chữ đúng nhất là chỉ quán (tập trung tư duy mà quán sát). Tụng tiếng, đọc thầm và lạy Phật, rồi ngồi xếp bàn mà nhắm mắt, lắng lòng thư người, thở nhẹ, xét nghĩ về ba mục.

Một là xét nghĩ về Tâm. Ở đây Tâm có nghĩa là tìm lỗi, là tinh túy là tinh túy của các pháp nên gọi là Tâm. Như vậy Tâm là bản thể, chứ không phải chỉ là tâm lý hay chỉ là vật lý. Thế nên Tâm vốn là tính trong sáng, là nguyên động lực của tăng tiến và toàn hảo Tâm là “bào thai Như lai”

Hai là xét nghĩ về các pháp. Pháp là khái niệm ; mỗi khái niệm là một pháp. Những học giả hàng đầu đã cắt nghĩa như vậy. Nên pháp không phải chỉ là vật chất hay chỉ là tâm thức, mà bao la hết thảy, và được gom lại vào 18 giới (lĩnh vực) và 7 đại (thực tố), cộng thành 25 pháp, cùng tu thành “viên thông”. Các pháp mà như vậy là vì do Tâm làm bản thể, và pháp nào cũng là “khả năng làm Phật” cả.

Ba là xét nghĩ về bản thân. Tức là xét nghĩ về cái thân do cha mẹ sinh ra đây, gồm cả cái ý thức chủ đạo nó. Bản thân như vậy, dầu so sánh với cái tâm bản thể thì nó chỉ như hạt bụi, nhưng trong mặt tu tập, nó lại là công cụ hàng đầu tu tập định Lăng nghiêm, là “khả năng bậc nhất trong sự làm Phật”.

Cần nhắc lại, và xác định rằng, mấy việc trên đây chỉ là mới cất chân lên trong lẫm bước tu tập đại định Lăng nghiêm, nhưng là cái cất chân chắc chắn. Thêm nữa, những việc trên đây, tuy gọi là tụng đọc xét nghĩ, nhưng chính ra là những bước đầu của sự định Tâm. Không có những sự tụng đọc và xét nghĩ như vậy thì không có gì gọi là định, gọi là tập định.

9. Trì niệm

Lăng nghiêm đại định có hai cái cánh, đó là trì chú và niệm Phật.

Trì chú là trì tụng thân chú Lăng nghiêm, qua 21 lần câu chung kết: **Án, a na lệ, ti xá đê, bệ ra bạt xà ra đà rị, bàn đà bàn đà nễ, bạt xà ra bang ni phẩn, hõ hồng đô rô ung phẩn, sa bà ha.**

Phật dạy như sau, sau khi tụng tuyên thân chú Lăng nghiêm, “thần chú này thường có vô số Kim cang quyến thuộc của ngài Kim cang tạng hộ trì, nên tán Tâm mà tụng, các vị ấy vẫn thường theo mà hộ trì, huống chi phát bồ đề tâm quyết định”.

Niệm Phật là nhớ và niệm hồng danh Phật, theo như viên thông của đức Đại thế chí đã tu chứng. Ngài nói, khi thừa Phật về viên thông của Ngài, như sau, “Nếu con nhớ mẹ như mẹ nhớ con thì đời nào mẹ con cũng gặp nhau. Nên tâm chúng sanh nhớ Phật niệm Phật thì hiện tại vị lai quyết định thấy Phật, cách Phật không xa”.

Nhưng niệm đức Phật hay vị Bồ tát nào ? Xin đưa ra đây một bảng hồng danh hội ý từ đức Đại thế chí và từ Mật giáo, đó là các đức Thích ca, Di đà, Quan âm, Thế chí và Kim cang tạng.

Về sự “thấy Phật và cách Phật không xa” mà đức Đại thế chí đã nói, thì chính là Phật đã dạy trong Quán kinh, rằng “khi tâm chúng sanh tưởng nhớ đến Phật thì tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy làm Phật”.

10. Định ma

Ở đây không nói về định ma cho như sở trường của kinh Lăng nghiêm. Ở đây chỉ nói giản dị về hai thứ ma có ở bên trong.

Một là tương tục tâm: biết là nghĩ quấy mà cứ nghĩ tiếp.

Hai là mơ sắc dục và ước danh lợi.

Nếu không có “chánh niệm” thì bị hai thứ ma này xâm mũi mà dắt.

11. Sau định

Sau những lúc tu tập theo nghi thức này, cái cần thiết, tối cần thiết trong những lúc bình thường, là “chánh niệm”. Niệm là nhớ, với các dạng ghi nhớ (ức niệm) nghĩ nhớ (tu niệm) tưởng nhớ (tưởng niệm). Nhớ mà chân chánh thì gọi là chánh niệm. Chánh niệm được kinh di giáo gọi là bất vong niệm (không quên chánh niệm). Nay xin tóm tắt như sau, về bốn mục mà thôi.

Trên hết, không bao giờ quên nhớ đến Phật. Phật ôm trọn đời ta. Ta tự hào được làm con Phật, vì đó là cái phước cực lớn; nhưng lại phải tự thẹn nếu không xứng đáng với Ngài. Nhớ Phật, thường là qua sự trì niệm hồng danh của Ngài, nhưng còn phải nhớ luôn rằng mình đang sống trong sự truyền cảm của Ngài. Ngài, với cánh tay siêu đẳng, nâng ta buông thả, dắt ta bước lên.

Thứ hai, không bao giờ quên đại định Lăng nghiêm mà mình phát nguyện tu tập. Ít nhất cũng thường nhớ như in đoạn văn đã trích dẫn kinh Lăng nghiêm trong đoạn 8. Đặc biệt nhớ luôn đến cái Tâm của đoạn ấy nói. Nhớ cái Tâm ấy là định thể Lăng nghiêm. Nhớ đại định Lăng nghiêm là mục đích trọn đời mình.

Thứ ba, không bao giờ quên bản thân là con Phật. Không quên bản thân có cái hảo tâm xuất gia, có cái đại nguyện tập định ; phải nhớ, không quên như vậy, nhưng cũng chớ quên bản thân khó được mà dễ mất, chớ thí nó cho tập tính sắc dục và danh

lợi, để rồi kết thúc một cách vô ích, đây tiếc hận. Đừng quên thân mình là chúa tể của đời mình, đừng quên cái khổ mình sẽ chịu trong đời sau là do chính mình làm ra ; đừng quên như thế để sử dụng thân mình sao cho xứng với Phật, xứng với Nó.

Thứ tư, sát nhất, là đừng quên khống chế những ước vọng sắc dục và danh lợi. Sau mỗi lúc tu tập nghi thức này, phải nhớ mà cảnh giác, theo dõi mà tự dò xét cho kỹ, cái ước vọng tuồng như là bản năng ấy. Đừng quá lo sợ khi ước vọng đó đột hiện, mà lo nhất là biết ngay hay không. Biết ngay thì khống chế, không cho nó tiếp tục và tăng lên. Định lực là ở đây. Ở đây ma vương phải lùi bước.

12. Hồi hướng

Nguyện đem công đức này
hướng về khắp tất cả,
đệ tử và chúng sanh
đều trọn thành Phật đạo.

II. LƯỢC BIÊN NGHI THỨC

Chương này căn cứ chương trước mà biên thành nghi thức để trì tụng. Cũng có đánh số, nhưng phải khác nhau, thí dụ 1-4, là đoạn 1 với đoạn 4 ở trước. Phải dò mà đọc mới biết mà trì tụng.

(1-4)

- Đệ tử pháp danh xx, nhất tâm kính lạy bộ chủ Phật bộ là đức Thích ca mâu ni thế tôn, cùng hết thầy các vị Thế tôn. (1 lạy)
- Đệ tử pháp danh xx, nhất tâm kính lạy bộ chủ Liên hoa bộ là đức Quan thế âm đại sĩ, cùng hết thầy các vị Đại sĩ. (1 lạy)
- Đệ tử pháp danh xx, nhất tâm kính lạy bộ chủ Kim cang bộ là đức Kim cang tạng đại sĩ, cùng hết thầy các vị Kim cang. (1 lạy)

2-5

Đệ tử pháp danh xx, sau khi trang trọng và nghiêm khắc mà tự ý thức và thâm định, quyết định đại phát thế nguyện, nguyện xin suốt đời tu tập đại định Lăng nghiêm. Nguyện xin đức Thích ca mâu ni thế tôn, đức Quán thế âm đại sĩ, đức Kim cang tạng đại sĩ, vô lượng chư vị Thế tôn, chư vị Đại sĩ, chư vị Kim cang, thương mà chứng minh cho con, da trì cho con.

(3 lần, mỗi lần 1 lạy)

3-6

Đệ tử pháp danh xx, kính tụng 4 đại giới. Giữ 4 đại giới ấy thì Phật ân khả.

- Thứ nhất là giới không được dâm dục. Đó là huân dụ quyết định của Phật và chư Phật trước Ngài. Tu tập đại định Lăng nghiêm thì nghiêm giữ giới ấy. (1 lay)
- Thứ hai là giới không được sát hại. Đó là huân dụ quyết định của Phật và chư Phật trước ngài. Tu tập đại định Lăng nghiêm thì phải nghiêm giữ giới ấy. (1 lay)
- Thứ ba là giới không được chiếm đoạt. Đó là huân dụ quyết định của Phật và chư Phật trước ngài. Tu tập đại định Lăng nghiêm thì phải nghiêm giữ giới ấy. (1 lay)
- Thứ tư là giới không được dối trá. Đó là huân dụ quyết định của Phật và chư Phật trước ngài. Tu tập đại định Lăng nghiêm thì phải nghiêm giữ giới ấy. (1 lay)

4-8

Đệ tử pháp danh xx, kính tụng một đoạn kinh Lăng nghiêm nói về cái Tâm làm định thể cho đại định Lăng nghiêm.

“Lúc ấy tôn giả A nan và cả đại hội nhờ Phật chỉ dạy một cách tuyệt diệu, nên cả cơ thể và tâm trí đều rất thư thái. Ai cũng tự biết tâm khắp mười phương. Thấy không gian mười phương chỉ như chiếc lá

trong lòng bàn tay. Hết thấy các pháp toàn là Tâm diệu minh. Tâm ấy bao hàm tất cả. Nhìn lại cái thân do cha mẹ sinh ra thấy chỉ như hạt bụi trong không gian. Thân ấy còn hay mất chỉ như cái bọt nổi lên hay tan biến trong biển cả. Ai cũng biết rõ cái Tâm tinh túy của mình là thường trú bất diệt”. (Tụng 3 lần, thuộc lòng và ra tiếng, tụng mà tự nghe rõ chữ mình tụng, rồi lay 1 lay, ngồi xếp bằng, đọc lại đoạn kinh ấy, cũng 3 lần, đọc thầm và ngưng một lát ở những đoạn nhỏ để nghĩ lại đại ý của đoạn ấy, như dưới đây).

Lúc ấy tôn giả A nan và cả đại hội nhờ Phật chỉ dạy một cách tuyệt diệu, nên cả cơ thể và tâm trí đều rất thư thái. Ai cũng tự biết tâm khắp mười phương. Thấy không gian mười phương chỉ như chiếc lá trong lòng bàn tay. (ý nói Tâm là bản thể rộng lớn).

Hết thấy các pháp toàn là Tâm diệu minh (ý nói Tâm vốn trong sáng)

Tâm ấy bao hàm tất cả. Nhìn lại cái thân do cha mẹ sinh ra thấy chỉ như hạt bụi trong không gian. Thân ấy còn hay mất chỉ như cái bọt nổi lên hay tan biến trong biển cả (ý nói cái gọi là thân và tâm của ta đây cũng chỉ là Tâm)

Ai cũng biết rõ cái Tâm tinh túy của mình là thường trú bất diệt (ý nói Tâm là bản thể bất diệt).

(đọc rồi lạy 1 đến 3 lần. lại ngồi xếp bằng mà nhắm mắt, lắng lòng, thư người, thở nhẹ, xét nghĩ 3 tiêu đề dưới đây, vẫn liên quan đoạn kinh đã tụng đọc).

- Một là xét nghĩ về “Tâm”: Tâm là “bào thai như lai”.
- Hai là xét nghĩ về “các pháp”: “các pháp toàn là khả năng làm Phật”.
- Ba là xét nghĩ về “bản thân”: bản thân là “khả năng bậc nhất trong sự làm Phật” (3 lạy)

5-9

Đệ tử pháp danh xx, trì tụng thân chú Lăng nghiêm

“Án, a na lệ, ti xá đê, bệ ra bạt xà ra đà rị, bàn đà bàn đà nễ, bạt xà ra bang ni phẩn, hổ hồng đô rô ung phẩn, sa bà ha”.

(7 đến 21 lần, 3 lạy).

Đệ tử pháp danh xx, trì niệm hồng danh chư Phật bồ tát:

Nam mô Thích ca mâu ni Phật (7-21 lần).

Nam mô A di đà phật (7-21 lần).

Nam mô Quan thế âm bồ tát (3-7 lần).

Nam mô Đại thế chí bồ tát (3-7 lần).

Nam mô Kim cang tạng bồ tát (3-7 lần, 3 lạy).

6-10

Đệ tử pháp danh xx, thệ nguyện không chế 2 loại nội ma, không cho râu mũi lôi kéo. Đó là một, sự liên tục của sự nghĩ quấy ; hai, sự mơ ước sắc dục và danh lợi. (1 lay)

7-11

Đệ tử pháp danh xx, sau những lúc tu tập, trong những lúc bình thường nguyện xin nghiêm ngặt phụng hành “chánh niệm”

- Một, không bao giờ quên, không nhớ đến Phật, bậc ôm trọn đời con, ngăn chặn con buông thả, dắt dìu con bước lên. (1 lay)
- Hai, không bao giờ quên, không nhớ đến đại định Lăng nghiêm mà mình đã phát nguyện tu tập. Ít nhất cũng nhớ như in đến đoạn văn kinh Lăng nghiêm nói về cái Tâm chủ thể của định ấy, nhớ định ấy là định hướng của đời mình. (1 lay)
- Ba, không bao giờ quên, không nhớ đến bản thân là con Phật, có cái hảo tâm xuất gia, có cái đại nguyện tu tập, mong sống sao cho xứng với Phật, xứng với chính Nó. (1 lay)
- Bốn, không bao giờ quên, không nhớ cảnh giác, dò xét mà ngăn chặn sự mơ ước sắc dục và danh lợi, làm cho định có sức, ma phải lùi. (1 lay)

8-12

Nguyện đem công đức này / hướng về khắp tất cả,
đệ tử và chúng sanh / đều trọn thành Phật đạo.

Nhất tâm kính lạy bộ chủ Phật bộ là đức Thích ca mâu ni thế
tôn, cùng hết thảy các vị Thế tôn. (1 lạy)

Nhất tâm kính lạy bộ chủ Liên hoa bộ là đức Quan thế âm đại
sĩ, cùng hết thảy các vị Đại sĩ. (1 lạy)

Nhất tâm kính lạy bộ chủ Kim cang bộ là đức Kim cang tạng
đại sĩ, cùng hết thảy các vị Kim cang. (1 lạy)

[hết]



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives

www.hongnhu.org