

## **PHỔ KHUYẾN TỌA THIỀN NGHI**

**Thiền sư Đạo Nguyên**

**Dịch: Thuần Bạch**

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 05-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

### Mục Lục

- 1.- Thiền sư Đạo Nguyên và duyên khởi của "Phổ khuyến tọa thiền nghi".
- 2.- Bản dịch "Phổ khuyến tọa thiền nghi"

---o0o---

### **1.- Thiền sư Đạo Nguyên và duyên khởi của "Phổ khuyến tọa thiền nghi".**

Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (Dogen Kigen, 1200-1253) là khai tổ tông Tào Động Nhật Bản. Năm 1224 sư sang Trung Hoa học đạo với thiền sư Thiên Đồng Như Tịnh (1163-1228) là tổ tông Tào Động đời thứ 15. Sau khi được thầy ấn chứng, sư trở về Nhật Bản vào năm 1228.

Bài "**Phổ khuyến tọa thiền nghi**" do thiền sư Đạo Nguyên soạn ngay sau khi ở Trung Hoa về tại chùa Kiến Nhân, Tokyoto từ ngày 5 tháng 10 đến ngày 10 tháng 12 năm 1288. Sư dựa vào nghi thức tọa thiền trong quyển Thiền nguyên thanh quy của Tông Nghĩa, được viết vào năm 1103, cốt khôi phục tinh thần của "Bách Trượng thanh quy". Quyển thanh quy này của tổ Bách Trượng Hoài Hải (720-814) rất phổ biến khắp thiền lâm đời Đường, nhưng đến cuối đời Tống thì bị mai một.

Trong một bản thảo viết ngắn lưu giữ tại chùa Vĩnh Bình, thiền sư Đạo Nguyên cho biết ngài Tông Nghĩa chưa diễn đạt hết tinh thần tọa thiền của tổ Bách Trượng, nên sư phải soạn lại bài "**Phổ khuyến tọa thiền nghi**" này. Bài "Phổ khuyến..." này có hai văn bản. Bản thứ nhất là một tuyệt tác thư pháp do chính tay thiền sư Đạo Nguyên viết, ghi năm 1233 và được tồn giữ trong Viện Bảo Tàng Quốc Gia Nhật Bản. Bản thứ hai rất thông dụng qua nhiều thế kỷ, không tìm thấy thủ bút nguyên tác, chỉ biết lần đầu tiên xuất

hiện vào năm 1358 và sau đó được khắc in lại thời đại Tokugawa. Bản này có ảnh hưởng rộng lớn và sâu xa trong hàng môn đệ tông Tào Động và được tụng đọc vào buổi chiều tại các thiền viện thuộc hệ thống tông phái này.

---o0o---

## 2.- Bản dịch "Phổ khuyến tọa thiền nghi"

Đạo luôn luôn tròn đầy và trùm khắp, thế tại sao lại có thể tùy vào sự tu tập và giác ngộ? Chiếc xe pháp luôn luôn tự do và ra khỏi mọi trời buộc, vậy thì con người có cần phải nỗ lực dụng công hay không? Đạo không dính bụi trần, thế sao phải quan tâm đến pháp môn chỉ dạy lau chùi? Vì Đạo không bao giờ khác lạ với bất cứ ai, luôn luôn có mặt ngay nơi mình thì có cần phải đi chỗ này chỗ nọ để hành trì?

Tuy nhiên, nếu ngay từ ban đầu có khoảng cách, dù là rất nhỏ nhiệm đi nữa, giữa mình với Đạo thì kết quả là Đạo sẽ cách xa mình như trời với đất. Nếu hơi thoáng khởi niệm đối đãi phân biệt thì đã đánh mất Phật tâm. Như có người nào tự hào là đã hiểu Đạo thông suốt, cho rằng mình vốn có đầy đủ trí huệ Phật, đã thấy Đạo và sáng tâm, từ đó đạt được năng lực thần thông; thực ra người ấy đã đánh mất đạo và còn rất thấp xa giác ngộ.

Hãy nhìn xem đức Phật, dù hàm sẵn tánh giác tức Phật tánh, vẫn phải tọa thiền sáu năm dưới cội cây. Rồi tổ Bồ Đề Đạt Ma, người kế thừa tâm Phật và lưu truyền mãi đến ngày nay, cũng phải chín năm tọa thiền trước vách núi ở Tung Sơn. Tại sao thuở xưa cổ đức tinh tấn đường ấy mà học nhân thời nay lại không chịu tọa thiền? Hãy dừng hẳn chạy theo ngữ ngôn văn tự và học cách xả bỏ kiến giải tri thức quay về chính mình hồi quang phản chiếu để thấp sáng bản tâm. Nếu làm được tất nhiên thân tâm buông bỏ và Phật tánh sẽ hiện lộ. Nếu muốn chứng đạt trí tuệ Phật thì nên bắt tay hành trì ngay, không được chần chừ.

Tọa thiền cần một căn phòng yên tĩnh. Ăn uống chừng mực, ngăn lia những mối giao tiếp thế sự. Chớ tính toán nghĩ suy phải quấy, tốt xấu, cũng không theo bên này chống bên kia. Hãy dừng lại mọi tạo tác vận hành của tâm thức, ngay cả ý niệm muốn thành Phật cũng dập tắt. Điều này vẫn đúng không chỉ trong thời tọa thiền mà suốt mọi động tác trong ngày. Tại chỗ ngồi đặt một nệm vuông và trên đó kê một bồ đoàn (gối tròn). Có thể ngồi xếp bằng chéo chân theo thế toàn kiết già hay bán kiết già. Nếu toàn kiết già thì chân phải đặt trên đùi trái và chân trái trên đùi phải. Nếu bán già thì chỉ có chân trái đặt trên đùi phải. Nói lỏng dây thắt lưng, mặc y phục rộng rãi. Bàn

tay phải đặt trên chân trái và bàn tay trái đặt trên tay phải, lòng bàn tay hướng lên trên, đầu hai ngón cái chạm vào nhau. Thân ngồi ngay thẳng, không nghiêng trái lệch phải, không cúi trước ngã sau. Giữ hai tay thẳng hàng với hai vai, và mũi thẳng đứng với rốn. Miệng ngậm, hàm răng khép lại, lưỡi chạm đốc họng. Mắt hé mở và mũi thở nhẹ nhàng. Khi đã ngồi đúng cách, hít vào thở ra mạnh, xoay sang trái sang phải rồi ngồi yên vững vàng. Nghĩ đến chỗ không nghĩ tưởng (Phi tư lương xứ thường tư lương). Làm sao nghĩ như thế được? Dừng bật vọng niệm, đó là nền tảng của sự tọa thiền.

Kiệt già phu tọa không phải là học đòi thiền định. Hơn thế nữa, đây là pháp an lạc, là sự tu trì tiến đến trí tuệ Phật. Đạo sẽ hiển hiện ngay chỗ dứt bật hư vọng. Tọa thiền là hiển lộ thực tại tối thượng. Một phen thấu đáo được tinh yếu này như rồng gặp nước, như cọp tựa núi, tâm khi đó sẽ hết u lụn mê mờ.

Khi xả thiền hãy cử động xoa bóp nhẹ nhàng và thông thả. Đừng đứng lên quá nhanh, quá mạnh.

Nhờ công đức tọa thiền ta có thể siêu vượt giữa "phàm" và "thánh", giữa "mê" và "tỉnh" và có thể đạt được một cái chết tự tại dù đứng hay ngồi.

Lại nữa, khi chư Phật, chư Tổ diễn bày yếu chỉ của thiền cho hàng môn đệ bằng cách đưa lên một ngón tay, chỉ cây phướng trước sân, đưa ra cái chày hay cây kim, hoặc giả khi muốn khai ngộ cho đệ tử, các ngài dùng cây phát tử, cây gậy, nắm tay, tiếng hét... nếu như ta còn cái thấy với tâm phân biệt đối đãi thì không thể nào lãnh hội được. Cho dù có sở đắc thần thông hoặc vẫn còn phân biệt đối đãi giữa thực hành và giác ngộ thì cũng không thể nào lãnh hội được. Vì vậy không có phân biệt giữa kẻ ngu người khôn. Tọa thiền là sự thực hành siêu vượt bình diện chủ quan lẫn khách quan. Ngay nơi thực hành hoàn toàn nhất tâm chánh niệm thì chính đó là giác ngộ. Không có cách biệt giữa công phu và đạt ngộ hoặc giữa tọa thiền và cuộc sống hàng ngày. Chư Phật và chư Tổ trong thế gian này, ở Ấn Độ cũng như Trung Hoa đều bảo tồn tâm ấn của Phật và sách tấn hành thiền. Cần phải dốc hết mạng sống để tọa thiền. Dù thường nói rằng có nhiều pháp môn tu trì những cũng phải tọa thiền. Tại sao bỏ lơ chỗ ngồi tại nhà để lang thang đó đây? Nếu bước đầu làm lỡ thì chắc chắn sẩy chân xa đạo.

Thật là đại hạnh đại phước mới được thân người. Chớ để ngày qua uổng phí. Đã biết được tinh yếu của Phật pháp rồi sao còn đắm theo thế gian thường tình?

Thân người như chớp có rồi không,  
Thịnh suy ngọn cỏ hạt sương trong.

Hàng học nhân nhiệt tâm! Từ lâu đã làm người mù sờ voi, bây giờ chớ sợ con rồng thật. Hãy dốc hết mạng sống vào đường tu chỉ thẳng bản tánh. Hãy trân trọng những bậc giác ngộ toàn tri và vô sự. Hòa quang với ánh sáng trí tuệ của chư Phật và truyền thừa dòng mạch giác ngộ của chư Tổ. Hãy tọa thiền, sẽ thành Phật làm Tổ. Kho báu nhà mình sẽ tự khai mở và ta tha hồ sử dụng.

**Dịch và tham khảo:**

- Trésor du Zen của T. Deshimaru.
- Zen for daily living của Reihò Masunaga.
- Zen master Dogen của Yùhò Yokoi và Daizen Victoria.

---o0o---

**HẾT**