



TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO ĐỜI TRẦN

Học kỳ một

TỔNG QUAN THAM VẤN - 2

Bài 13

CÂU HỎI THAM VẤN

❖ **Kiến thức cũ:**

- Tông chỉ + Sở Trường công phu của vị thầy + Căn cơ người học và bối cảnh xã hội.
- Trải qua sự kiểm soát, sự kiểm duyệt là Nguyên lý hành trì Thiên tông.
- Phương pháp hành trì được hình thành.

❖ **Kiến thức mới:**

- Phương pháp hành trì còn có quan hệ mật thiết với 2 yếu tố Tông chỉ và Tông Phong.
- **Như vậy chúng con cần tổng hợp lại như thế nào mới hợp lý ạ?**

❖ **Kiến thức cũ (Đã được học tại lớp Trung Cấp – Trường Thiên):**

- Tông chỉ: *Ngộ tánh, là cội nguồn giác ngộ = Xác định cốt lõi của việc tu tập.*
- Sở Trường công phu của vị thầy: *Thực tiễn cơ dụng của vị Thầy.*
- Căn cơ người học và bối cảnh xã hội: *Phù hợp căn cơ, mới tu tiến.*
- Trải qua sự kiểm soát, sự kiểm duyệt là Nguyên lý hành trì Thiên tông: *Phải phù hợp, đúng với nguyên lý hành trì Thiên tối thượng thừa.*
- ➔ Trên cơ sở đó ➔ Phương pháp hành trì được hình thành.

❖ **Kiến thức mới (Vừa được học tại lớp Cao Đẳng):**

- Kế thừa các yếu tố trên, Phương pháp hành trì còn có quan hệ mật thiết với 2 yếu tố Tông chỉ và Tông Phong.
- ✓ Ở đây chỉ thêm Tông phong, tức là nâng cao trình độ tu tập. ⇔ **CỤ THỂ:**
- ✓ Tông chỉ: *Chú trọng ngộ tánh thể* ⇔ Tông phong: *Nâng cao viên dung thể dụng.*
- ✓ Phương pháp hành trì phải đạt đến ngộ tánh = **TÔNG CHỈ**. ⇔ Đồng thời,
- ✓ Phải tiến thêm: Phát huy diệu dụng bất khả tư nghì = **TÔNG PHONG**.

☀ **CÂU HỎI THAM VẤN**

- Trong chương trình cũ, Thầy từng gợi mở giữa thiền và giáo có mối quan hệ không thể tách rời và thầy dẫn chứng Phật Thích Ca đời này không học nhưng nhiều đời đã học kinh nghe pháp, chư thiên tổ chưa có ai không đọc học kinh điển mà tự nhiên ngộ.
- Như vậy đặc điểm thiền giáo song hành là điểm độc đáo của Thiền tông hay của riêng Thiền phái Trúc Lâm?

☀ **TU PHẬT:** Nhìn về nhiều đời, ai cũng phải bắt đầu có học hiểu → Ứng dụng tu hành → Mới không bị sai lạc, để thành toàn cho chính mình, viên thành Phật đạo.

☀ **ĐẶC ĐIỂM THIỀN GIÁO SONG HÀNH:**

- Là đặc điểm chung của người tu Phật – Ai tu Phật cũng phải hiểu biết, mới dụng công.
- Là phong cách đặc trưng, nổi bật của Phật giáo hoặc Thiền tông Việt Nam.
- Là điểm độc đáo, nổi bật của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam.

CÂU HỎI THAM VẤN

- Mô Phật, kính bạch thầy, con xin phép trình bày cách con thực hành pháp Sổ Tức như sau: Trước khi ngồi thiền, nghỉ ngơi thư giãn.
- Khi lên ngồi thiền thực hiện hết các bước Sư Ông dạy (*nhập thiền*).
- Kể đến con không sổ tức liền mà buông thư hết tất cả. Trả lại cái thấy, cái nghe, cảm giác một cách tự nhiên; trong đầu vẫn có ý: muốn không biết cũng không được, muốn không nghe cũng không được,... trả lại cái biết sẵn có nơi 6 căn, thì được nhẹ nhàng.
- Buông thư một lúc như vậy thì hơi thở đã nhẹ nên bắt đầu sổ tức.
- Không phải chủ ý đếm hay điều khiển hơi thở ra vào để đếm. Mà hơi thở tự động ra vào một cách tự nhiên và bắt đầu đếm.
- Tuy nhiên có nhược điểm là thường xuyên để thư giãn quá và trôi theo hôn trầm, không làm chủ được lực giác. Bên cạnh đó, con đã từng nghe thầy nói sơ qua về pháp sổ tức nâng cao, và chúng con rất mong được học hỏi kỹ thêm ạ.
- Dạ, Mô Phật, kính mong trên Thầy từ bi chỉ dạy thêm cho con được tu tiến.

✿ NHỮNG ĐIỂM CẦN QUAN TÂM

- Trước khi ngồi thiền, nghỉ ngơi thư giãn = Chuẩn bị tốt, sẽ nhẹ nhàng, dễ an định.
- Khi lên ngồi thiền thực hiện hết các bước Sư Ông dạy (để nhập thiền): Căn bản, cần đúng.
- Kế đến, không sỗ tức liền mà buông thư hết tất cả. Trả lại cái thấy, cái nghe, cảm giác một cách tự nhiên → Sẽ được khinh an,
 - ✓ Đây là nền tảng để làm chủ vọng tưởng mà không cần cố gắng tạo tác thêm gì,
 - ✓ Nhẹ nhàng, sâu lắng, thanh thang, vọng tưởng không có giá trị chi phối,
 - ✓ Tất cả tự trở nên trong lặng ⇔ Đúng nguyên lý dụng công → Sẽ đắc lực.
- Trong đầu vẫn có ý: Muốn không biết cũng không được, muốn không nghe cũng không được,... trả lại cái biết sẵn có nơi 6 căn, thì được nhẹ nhàng: Ý nghĩa thì đúng – Nhưng trong đầu có ý là đã tạo tác, có vọng tưởng, thành tướng = Sai công phu.
- Buông thư một lúc như vậy thì hơi thở đã nhẹ nên bắt đầu sỗ tức: Khi đã nhẹ nhàng, khinh an thì bắt đầu vào công phu = Đúng nguyên lý, sẽ dễ dụng công.

✿ NHỮNG ĐIỂM CẦN QUAN TÂM

- Không phải chủ ý đếm hay điều khiển hơi thở ra vào để đếm. Mà hơi thở tự động ra vào một cách tự nhiên và bắt đầu đếm:
 - ✓ *Hơi thở tự động ra vào, tức nhẹ nhàng, không khiên cưỡng hay tạo tác gì là tốt.*
 - ✓ *Nhưng nếu để cho tâm tự động đếm, thì đó là đã để cho thức có cơ hội tự vận hành, sẽ không ổn (Thời gian sau, nó tự làm cho mình loạn động, khó chỉnh sửa).*
- Tuy nhiên có nhược điểm là thường xuyên để thư giãn quá và trôi theo hôn trầm, không làm chủ được lực giác:
 - ✓ *Nên khéo cân bằng giữa an nhiên và giác sáng (2 tính chất định tuệ trên 1 tâm).*
- Bên cạnh đó, con đã từng nghe thầy nói sơ qua về pháp số tức nâng cao, và chúng con rất mong được học hỏi kỹ thêm ạ: *Yêu cầu nói về SỐ TỨC NÂNG CAO.*

* SỔ TỨC NÂNG CAO

- ❖ **Hành giả tuy mới tu, nhưng căn cơ lạnh lợi, khéo thâm nhận chân tâm → Sẽ thấy công phu sổ tức khéo léo hơn:**
 - **KHÁI QUÁT:** Khi đếm, nếu bất giác (*Không biết lặng an để sáng lại tâm mình*), thì tâm sẽ duyên theo hơi thở, căn thức tự vận hành, khiến hành giả không sáng.
 - Lúc này: Hơi thở như một vọng tưởng → Do đó, tâm vin theo vọng (*hơi thở*), căn thức tự sanh khởi → Đánh mất công phu, nhưng không hề biết (*vì chúng ta đang bị mê chân tâm, mà toàn thể mình bị lẫn vào trong vọng; lúc này là hơi thở*).
 - Khi căn thức hoạt động mạnh, sẽ tự đếm → Lúc này, khó bỏ hơn vọng tưởng thô.
- ❖ **Kiểm nghiệm:** Ngồi như thế để giết chết thời gian trôi qua cho mau, bớt tê chân...
 - **Lý do:** Vì duyên theo vọng, căn thức xoa dịu các khó chịu khi ngồi lâu: *Nhọc nhàn...*
- ❖ **Công phu:** Khéo giác sáng (*Chân tâm*) ⇔ Không tương tục trôi theo căn thức mê mờ.
 - Tuy biết chân tâm, nhưng thời gian chưa đủ để ổn định thân → Vì vậy cần phải sổ tức.

* CÂU HỎI THAM VẤN

- Có Thiên sinh cho rằng: Khi chưa ngộ tánh, áp dụng nguyên lý dụng công hướng thẳng tánh tu tập nên không chấp dụng công,... rồi cứ như vậy cho là mình đang tu.
- Hằng ngày cũng theo thời khóa của thiền viện vào lớp học nhưng luôn có tâm niệm là bây giờ đang học. Chỉ cần xác định mục đích tu tập như thế, rồi sau này học xong, có thời gian rồi tu.
- Vì sợ bây giờ không học bị lạc hậu và trẻ không học thì già làm sao học, nên tất cả thời gian dành cho việc học, những việc còn lại làm trong tinh thần “Tranh thủ”. Áp dụng nguyên lý như vậy có đạt được kết quả không. Kính mong trên thầy chỉ dạy cho chúng con.

* **Hướng tánh tu tập:** Là hạ thủ công phu, nhưng hướng tánh để ngộ tánh, chứ không phải rơi vào các tướng ⇔ Cũng không phải không tu hành gì, như thế sẽ rơi vào vô minh.

* **Việc học và tu:** Mời xem lại bài Tu Học Đồng Thời *(đã được học)*.

* **Không học sợ lạc hậu:** Mời xem lại bài Học Trăm Sông Về Biển Tánh *(đã được học)*.