

CĂN BẢN TU HỌC

CHIÊM NGHIỆM TẠI LỚP

- Tu học như thế nào mới được căn bản (*Tu học căn bản phải như thế nào*)?





Khái Quát

Chương Lĩnh



THIÊN VIỆN TRÚC LÂM BẠCH MÃ

1

TU HỌC PHẢI ĐẠT ĐẾN THUYẾT THÔNG VÀ TÔNG THÔNG

1 * Thuyết thông

- **Học:** Không dừng trên chữ nghĩa ⇔ Phải đạt đến sáng tạo, phát minh:

1. Nhận biết, ghi nhớ
2. Ứng dụng tu tập
3. Suốt thông, thấm nhuần
4. Viên thông - Sáng tạo - Phát minh.

2 * Tông thông

- **Tu:** Tin mình có Phật tánh, có khả năng sáng đạo ngay đời này.
- Quyết chí, miên mật hạ thủ công phu tu tập đến sáng đạo, thành Phật.

1. THUYẾT THÔNG



2. TÔNG THÔNG



CHÔNG ĐỖ TÔNG THỪA

2

ĐẠT ĐẾN GIÁO HÓA ĐỘ SANH ĐÚNG NGHĨA

THUYẾT THÔNG

01

TÔNG THÔNG

02

NANH VƯỢT
HƯỚNG THƯỢNG

TÙY THỜI NHỎ
ĐÌNH THÁO CHÓT

GỌI LÀ GIÁO
HÓA ĐỘ SANH

1 * LO TU HỌC – TỰ GIÁC

- Học → Thông (*Thuyết thông*).
- Tu → Ngộ (*Tông thông*).
- Rèn luyện thân tâm → Vượt thoát (*Dụng thông*).

2 * GIÁO HÓA – GIÁC THA

- Pháp phương tiện - Dẫn dắt dần dần.
- Pháp cứu cánh - Khai thị - Chỉ tánh.
- Đưa người học trở về giác ngộ.

THÀNH PHẬT

**Tự giác
Giác tha
Giác hạnh
viên mãn**



Khái Quát

Căn Bản

Đào Tạo

Tu Học



THIÊN VIỆN TRÚC LÂM BẠCH MÃ

GIÁC NGỘ - THỂ HỘI PHẬT ĐẠO

ĐỐN NGỘ

TIỆM TU

Không pháp cũng là một pháp

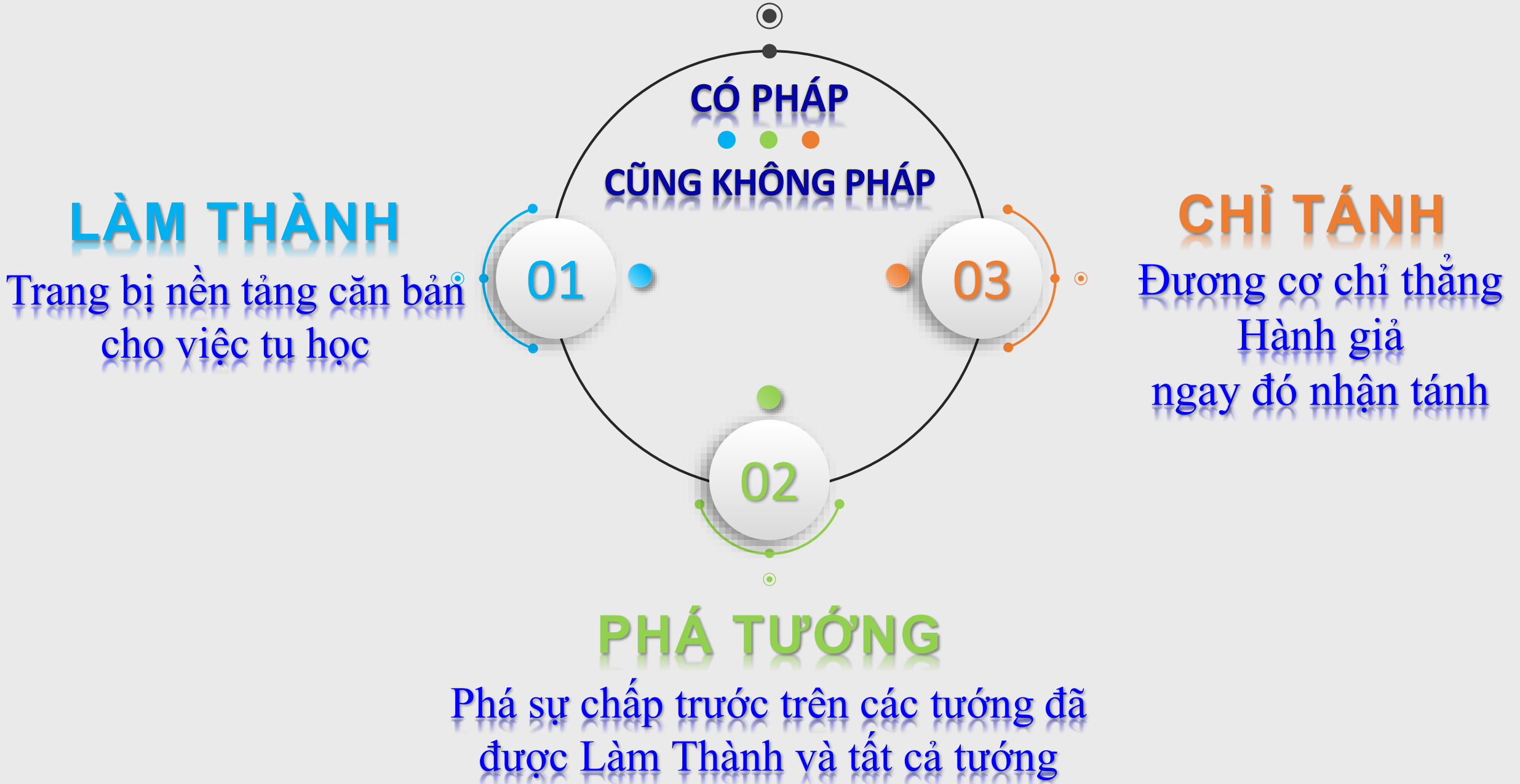
ĐƯƠNG CƠ NGỘ NHẬP

Có pháp vẫn là không pháp

TRÌNH TỰ ĐÀO TẠO CĂN BẢN

ĐÀO TẠO NGƯỜI TU PHẬT

TRÌNH TỰ ĐÀO TẠO CĂN BẢN



TRÌNH TỰ ĐÀO TẠO CĂN BẢN

CÓ PHÁP - CŨNG KHÔNG PHÁP

01

LÀM THÀNH

Làm thành người tu
(*Tâm hình khác tục*)

02

PHÁ TƯỞNG

Phá chấp trước
(*Không kẹt có - không*)

03

CHỈ TÁNH

Đương cơ khai thị
Trực ngộ thừa đương

✿ CỤ THỂ

- ✿ **Làm Thành:** Học các Kinh Căn Bản, Oai Nghi, Giới Luật... để biết đường tu, sống đúng người tu.
- Chung quy làm thành hai điều căn bản: Tâm và hình khác tục ⇔ Nắm vững phương pháp hành trì.
- ✿ **Phá tướng:** Học các Kinh: Kim Cang, Bát Nhã, Luận Trung Quán... để phá sạch những chấp trước vào các tướng; như là: văn tự, sở đắc, tướng của dụng công...
- ✿ **Chỉ tánh:** Kinh Lăng Nghiêm, Pháp Hoa... để nhận ra tuệ giác, tánh Phật chính mình = Giác ngộ.

CHIÊM NGHIỆM TẠI LỚP

- Trình tự đào tạo căn bản như trên, mục đích đưa Thiền sinh đạt đến đâu?



Cụ Thể

Căn Bản

Đời Sống

Hành Giả



CHIÊM NGHIỆM TẠI LỚP

- Đời sống người tu hành phải như thế nào mới được coi là có căn bản?



01

CĂN BẢN ĐỜI SỐNG TU HÀNH

- Đời sống, đi đứng nói cười → Có oai nghi tế hạnh.
- Đúng chánh pháp, giới luật. (*Đúng lời Phật dạy trong Kinh, khép mình trong giới luật*).
- Tiến thoái hợp thời. (*Khi nào nói, khi nào cần im lặng, cần phải thời, nhẹ nhàng*).

02

THEN CHỐT TRONG THỰC HÀNH

❖ Để thực hành tốt → Cần lưu ý một số điểm:

- Vô ngã (*Chính bản ngã làm cho quanh co, ngu dại, sai lầm, vụng về, quê kệch, thô tục*).
- Luôn có tâm tôn trọng và biết ơn các nhân duyên đang đối diện (*có được*).
- Cẩn trọng, khiêm hòa, tế diệu, nhẹ nhàng, thanh thoát. Không vướng kẹt vào bất cứ gì.
- Cần hợp đạo giác ngộ giải thoát hơn là thỏa mãn sự tham lam, sân giận của bản ngã.
- Biết quan tâm đại chúng hơn bản thân mình. (*Bớt cố chấp và nghĩ riêng tư cho mình*).
- Luôn đem tâm cầu học, cầu tiến. Không để tâm bất giác, lan man, phóng dật.

*** Thực hành được như vậy, đời sống căn bản của người tu tự thành tựu.**

Quyển Thứ 2

Căn Bản Pháp Học



1

* CĂN BẢN

- Chữ Hán (*Để hiểu đúng, hiểu sâu – Cần cho việc nghiên cứu, giảng dạy*).
- Sơ Đẳng Phật Học Giáo Khoa Thư (*Tất cả pháp số căn bản đều ở trong này*).
- Các bản Kinh căn bản: Di Giáo, Tứ Thập Nhị Chương, Thập Thiện...
- Những bài căn bản: Tứ đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Luân Hồi, Nhân Quả... (*Phật Học Phổ Thông, Bước Đầu Học Phật...*).

2

* NÂNG CAO

- Các Kinh Đại Thừa (*Hòa Thượng Tông Chủ đã giảng giải*).
- Các Bộ Luận Căn Bản (*Hòa Thượng Tông Chủ đã giảng giải*).

3

* CHUYÊN SÂU

- Hành trạng, ngữ lục chư Tổ, Thiền sư Trung Hoa, Việt Nam...
- Luận của chư Tổ, Thiền sư (*Tối Thượng Thừa, Chỉ Tâm Yếu...*).
- Các bài châm, bài kệ của chư Tổ, Thiền sư (*Chứng Đạo Ca, ...*).

Những bản Kinh, Luận, Ngũ Lục căn bản nêu trên đã được Hòa Thượng Tông Chủ biên tập trong Thanh Quy Thiên phái Trúc Lâm hiện nay.

Theo thời gian vừa học, vừa ứng dụng tu hành → Thuần thực → Viên thông, phát minh.

Tập theo thứ tự: Nhớ vấn đề → Hiểu vấn đề → Thấy ra vấn đề → Phát minh.



Học, nhớ ý chính cho chắc → Sau này có cơ sở để tra cứu kỹ lại khi cần.

Chậm, chắc, chiêm nghiệm, ứng dụng trong cuộc sống.

Có một khoảng thời gian và không gian vắng lặng, không nghĩ gì để thấy ra diệu lý.

Quy Thể

Căn Bản

Pháp Hành



CHIÊM NGHIỆM TẠI LỚP

- **Hành trì tu tập phải như thế nào mới được gọi là có căn bản?**



**BẢN
TÂM**

TÂM SANH DIỆT

**BIẾT LÀ
CHÂN TÂM**

TRI VỌNG

TÙY TỨC

SỞ TỨC

**DIỆU HUỆ
VÔ THƯỢNG**

**ĐỊNH TUỆ
ĐỒNG ĐẲNG**

THÂN

TÓM LƯỢC DỤNG CÔNG THỰC TẬP THIỀN



1 ĐIỀU THÂN

- Khéo điều hòa sức khỏe (*Ăn uống điều độ, hợp khoa học, tập thể dục...*).
- Tọa thiền, cần buông thư cho thông suốt, không gồng, kèm, đè, hay luyện khí...

2 ĐIỀU TỨC

- Thực hành sở tức và tùy tức cho thật căn bản, không vượt bậc.
- Điều thân, điều tức, cốt phải thông suốt, không kèm, đè, cột tâm, buộc niệm...

3 ĐIỀU TÂM

- Tri vọng: *Mình tự sáng biết ⇔ Chứ không phải biết về, biết theo vọng tưởng.*
- Biết có chân tâm: *Chân tâm tự sáng biết, chứ không phải mình biết chân tâm.*

* NÓI THÊM VỀ PHÁP TRI VỌNG

- * Tướng Tri Vọng.
- * Tánh Tri Vọng.

Tướng Tri Vọng

- Ngồi yên, tỉnh giác.
- Nếu có niệm khởi thì biết nó là huyễn hóa, không theo.

Tánh Tri Vọng

- Tâm lắng lặng, không khởi, nhưng tự sáng biết rõ ràng.
- Hành giả thấy rõ, chơn và vọng đều từ một thể của tự tánh.
- Như sóng và nước tuy khác, nhưng đồng một tánh ướt.

* SỰ KHÁC NHAU GIỮA TƯỚNG TRI VỌNG VÀ TÁNH TRI VỌNG

- **TƯỚNG TRI VỌNG:** - Chưa thuần thực – Chỉ thực hành phương pháp.
- **TÁNH TRI VỌNG:** - Đã thuần thực – Ngay vọng, hành giả khéo nhận tánh chân.
- **THUẦN THỰC:** - Là công phu đã thuần thực hay chưa thuần thực.
- Không luận thời gian là đã tu lâu hay mới tu.

Chỉ khéo
thâm nhận

1

Đích
Đến

1

NGỘ TÁNH



2

THÀNH PHẬT

2

Công
phu

✳ Tựu trung trong 2 đường (*Chỉ nằm trong 2 khả năng xảy ra*):

1) Ngay đây trực ngộ: *Thoạt nghe, cơ duyên thoáng qua, bất ngờ ngộ nhập.*

2) Dụng công đúng pháp: - *Hướng tánh tu tập → Khế tự tánh.*

- *Mắt hút dầu vết (Có tướng, không tướng đều không can thiệp) – Không mê.*

- *Thời gian, thuần thực, đặc lực,*

- *Thời tiết nhân duyên chín muồi → Tánh tự bình ngộ.*

✳ Ngoài ra, còn lại đều là phương tiện tạm thời để dẫn dắt trở về chánh tu nêu trên.

* NÓI THÊM VỀ THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA

01 THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA LÀ GÌ?

* **Định nghĩa:** “Người đốn ngộ tự tâm xưa nay thanh tịnh, vốn không có phiền não, trí tánh vô lậu sẵn tự đầy đủ, tâm này tức là Phật, cứu cánh không khác, y đây mà tu là THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA...”. (*Nguồn Thiền, Thiền sư Tông Mật*).

02 CHƯA NGỘ TÂM THÌ TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?

* **Nhị Tổ Pháp Loa:** “Người tu tập thiền định không được chấp dụng công, dụng mà không có chỗ dụng, gọi là Thiền thượng thừa”.

03 THIỀN PHÁI TRÚC LÂM VIỆT NAM THUỘC PHÁP THIỀN NÀO?

* **Thượng Thừa Tam Học Khuyến Chúng Phổ Thuyết, Nhị Tổ Pháp Loa:** “Thiền có chia làm năm: 1. Phạm phu thiền, 2. Ngoại đạo thiền, 3. Tiểu thừa thiền, 4. Đại thừa thiền, 5. Thượng thừa thiền. Đây nói thiền, chính là Thượng thừa thiền vậy”.

* NGUYÊN LÝ HÀNH TRÌ THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA

1 Đôn ngộ tự tâm

- * **Đôn ngộ tự tâm, không qua phương tiện thứ lớp** (*Không pháp cũng là một pháp*).
 - Thiên sư đương cơ khai thị - Hành giả thẳng đó ngộ nhập.
 - Không qua thứ lớp, phương tiện.

2 Nguyên lý dụng công

- * **Dụng công đúng nguyên lý** (*Có pháp vẫn là không pháp*).
 - Hướng tự tánh tu tập.
 - Không chấp dụng công, dụng mà không có chỗ dụng.
 - Tu – Vô tu → Đạt đến vô công dụng hạnh.
 - Cụ thể: Không kẹt trên tướng của phương pháp, tướng dụng công, dấu vết của tâm, không lập phần hạn của tâm, không sở đắc.

* NẾU THẤY CAO QUÁ THÌ PHẢI TU TẬP NHƯ THỂ NÀO?

- * Pháp Phật không có cao hay thấp – Chỉ có: {
- Pháp phương tiện.
 - Và chỉ thẳng đến chỗ cứu cánh.

TRỌNG TÂM VIỆC TU HỌC

1 Giai đoạn chuẩn bị

- Tu tạo công đức lành – Phát nguyện – Sám tội – Điều thân, điều tức.
- Ứng dụng các pháp phương tiện để đối trị phiền não.

2 Chánh tu (*Như pháp*)

- ❖ Không sai: {
 - Không rơi vào tướng phương pháp,
 - Tướng dụng công, tướng của tâm.
- ❖ Phải đúng: • Bặt dấu vết – Mất hút tướng – Không mê = Giác sáng.
- Dụng công như thế mới khế tự tánh → Mới có lúc bừng ngộ.

DUNG THÔNG

- Không rời tự tánh.
- Tu công đức lành.
- Không rơi vào tướng.
- Sẽ thành Phật.
(*Kinh Kim Cang*).

* Tùy vào khả năng để tu tập tiến dần theo thời gian - Khéo léo vận dụng để tu tiến.

- * *Thiền sư Cưu Chỉ: Tướng vô vi là do hết dục, dứt ngã, quên niệm mà nhận lấy vậy.*
- * **Tướng vô vi = Bất tướng, không dấu vết = Thật tướng vô tướng.**

1 HẾT DỤC – VÔ SỞ CẦU

- Hết dục = Dứt mong cầu = Vô sở cầu ⇔ Nghĩa từ cạn đến sâu:
- Không chỗ cầu – Không mong cầu gì – Bất tâm hy vọng, trông mong tìm cầu bên ngoài.
- Tất cả những gì bị chúng ta nhận biết, đều là bên ngoài (*Kể cả thân và tướng của tâm*).
- Tất cả đều không trông mong, tìm cầu, hy vọng, vin theo → Liên hết tâm ham muốn.

2 DỨT NGÃ – VÔ NGÃ

2 DỨT NGÃ – VÔ NGÃ

1 Bản ngã là gì? {
• Chấp thân tâm sanh diệt làm mình.
• Thầm thấy có một cái TA.

2 Nguyên nhân hình thành? {
• Quên tự tánh → Rơi vào thức mê.
• Rơi vào năng sở - Thấy biết phân biệt loạn động.

3 Dứt ngã bằng cách nào?

- Nếu quán chiếu → Có mình, có pháp → Là đã:
- Rơi vào năng sở, còn trong sanh diệt – Chưa rời tình thức → Không thể hết ngã.
- Chỉ là sáng lại tánh mình – Rỗng rang, không phân biệt ngã và pháp, ta và người → Ngã tự vắng bóng, tự tiêu dung = Dứt ngã.
- Lưu ý: Đừng cố lập thấy mình có bản ngã để tiêu trừ như thế nào đó → Rơi vào tạo tác, không thể dứt ngã.

3 QUÊN NIỆM

- Không bàn luận là hết niệm hay còn niệm = Không can thiệp trên niệm.
- Không cố thấy hoặc quan tâm niệm còn hay đã hết, chỉ sáng lại tâm mình.

Quên
Niệm

- * *Thiền sư Cứu Chỉ: Tướng vô vi là do hết dục, dứt ngã, quên niệm mà nhận lấy vậy.*
- * **Tướng vô vi = Bất tướng, không dấu vết = Thật tướng vô tướng.**

1 HẾT DỤC – VÔ SỞ CẦU

2 DỨT NGÃ – VÔ NGÃ

3 QUÊN NIỆM

* TÓM LẠI

- * Không mong cầu hay hy vọng trông mong gì bên ngoài → Sẽ HẾT DỤC.
- * Rỗng rang, không phân biệt ngã và pháp, ta và người → Liên DỨT NGÃ.
- * Không can thiệp trên niệm, không cố thấy hoặc quan tâm niệm còn hay đã hết, chỉ sáng lại tâm mình → Đúng nghĩa QUÊN NIỆM.
- * Hay sống như thế, ngay đó liền được sạch trội trọn, bày trợ trợ.
- * Khéo nhận lại, liền sống dậy → Thực tướng vô tướng (*tướng vô vi*) hiện tiền.

Đức Kết



01

DO CỰC ĐOAN - THIẾU TRÍ TUỆ TRUNG ĐẠO

- ❖ Đến giờ học → Cho là chương ngại công phu – Đòi tu.
- ❖ Đến lúc tu hành → Bảo rằng thiếu học hiểu, mất căn bản.
- ❖ Khi được tạo điều kiện tu học căn bản → Lười biếng, kiếm chuyện để trễ nãi, thôi thoát.
- ❖ Một thời gian sau, cho rằng thiếu căn bản → Là thiếu cái gì? (*Không nhớ mình lười*).
- ❖ Sau đó, đi học chữ nghĩa → Rơi vào các tướng → Thời gian sau, không đi đến đâu.
- ❖ **Đây là do không cân bằng được bản thân + Thiếu ý chí → Thấy biết thiếu trí tuệ.**

02 HỌC - TU ĐẾN ĐÂU LÀ ĐỦ CĂN BẢN?

- ❖ Học + Tu → Đạt đến viên thông.
- ❖ Sau này, trí tuệ sáng ra → Cho mình tự phát minh, không còn lệ thuộc kiến thức.
- ❖ Nếu chỉ học theo chữ nghĩa → Bất tiện là ngăn cách tâm tánh, không thể ngộ = **Biến thành sở tri chướng.**
- ❖ Học + Tu đồng thời → Đạt đến tông thông + Thuyết thông – Tùy thời nhờ định tháo chốt = **Đích thực là giáo hóa độ sanh (*Công hạnh và trọng trách người tu*).**

1 TU HỌC CĂN BẢN

- Không phải bày biện thứ lớp – Mà phải nhắm thẳng đích đến là NGỘ TÁNH.
- BỒI: - Ngộ tánh, mới giác ngộ, giải thoát. Đây là mục đích và tôn chỉ của Đạo Phật – Cũng chính là tâm nguyện của người tu Phật.
- Và NGỘ TÁNH → Tự thông suốt tất cả Pháp môn, giáo nghĩa của Phật Tổ.
- Đồng nghĩa đã đạt đến viên mãn của việc tu học.
- Tiến đến viên mãn Phật đạo - Thành Phật.

2 CĂN BẢN ĐỐI VỚI NGƯỜI TẠI GIA VÀ XUẤT GIA**1 Với người tại gia: *Tùy theo điều kiện cho phép.***

- Tại gia bận nhiều công việc, điều kiện và thời gian không được nhiều, do đó:
- HỌC: Chỉ nhắm đến phần cốt lõi, trọng tâm để hiểu biết, không sai lầm; để áp dụng vào công phu tu tập không bị sai lệch.
- TU: Dù nhanh hay chậm, khó hay dễ, tất cả luôn hướng thẳng đến việc giác ngộ tự tánh. Làm tất cả việc không ngoài tánh sáng hiện nay. Vì đây là chân lý, sự thật, không thể khác hơn được.

2 Với người xuất gia:

- Tu học là việc chính → Do đó cần Học và Tu đầy đủ, chuyên nghiệp,
- HỌC: Suốt thông và ghi nhớ giáo lý từ căn bản đến nâng cao và chuyên sâu.
- TU: Phải quyết định ngộ tánh – Không có con đường nào khác.
- Tự bắt buộc, ra lệnh cho mình phải tu học như thế → Mới tiến đạo.

KHÁI QUÁT TU HỌC CĂN BẢN

CƯƠNG LĨNH

Thuyết Thông + Tông Thông

ĐÀO TẠO

Đốn Ngộ - Tiệm Tu

ĐỜI SỐNG

PHÁP HỌC

PHÁP HÀNH

CỤ THỂ ĐÀO TẠO TU HỌC CĂN BẢN

