



# *Kiểm Tra Bài Cũ*

# \* KIỂM TRA BÀI CŨ



\* Qua câu chuyện con mèo và anh họa sĩ, chúng ta rút ra bài học gì?

## \* Con Mèo và anh họa sĩ.

- Với mình nhìn mọi người: Không nên phân biệt.
- Với người khác phân biệt mình: Vẫn thanh tịnh và tích cực như cũ.



LO - SỢ

LO ÂU và SỢ HÃI

*Vì Sao Lo Sợ ?*

*Lo Sợ Có Ra Từ Đâu ?*

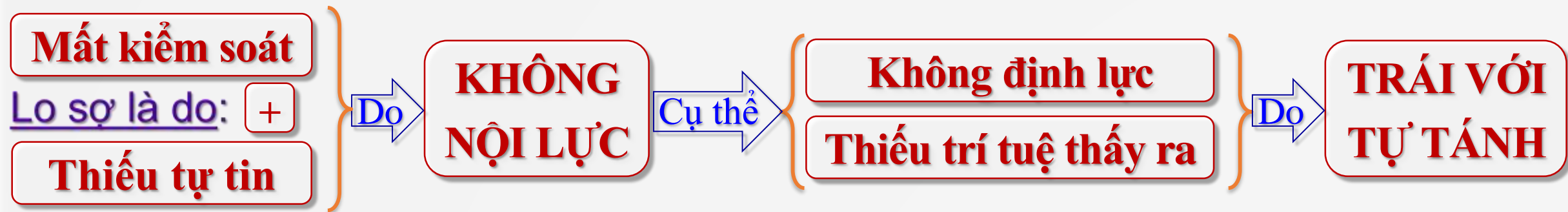


# THẢO LUẬN NHÓM

- **Vì sao con người lo sợ?**



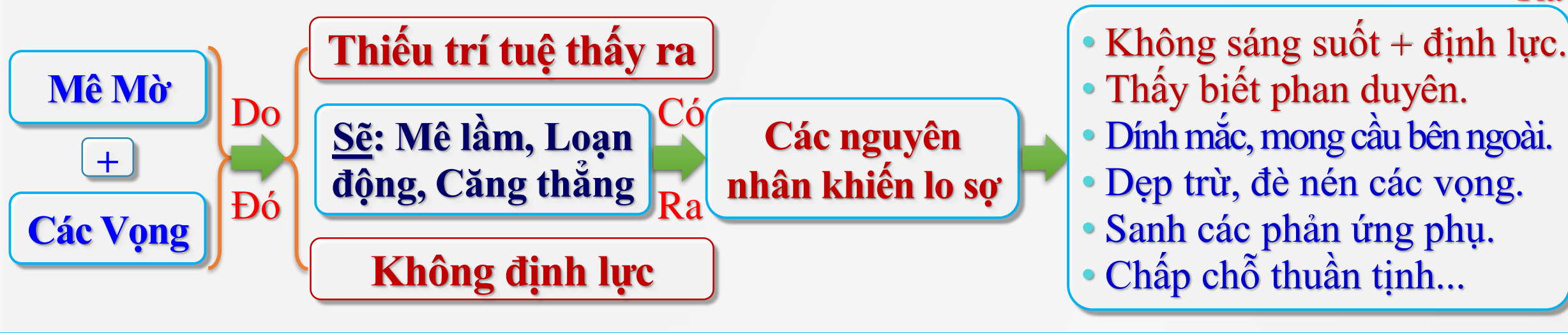
# 1 CỘI NGUỒN KHIẾN LO SỢ



# 2 LÝ DO CÓ RA CÁC NGUYÊN NHÂN LO SỢ

**KHI TRÁI VỚI TỰ TÁNH**

Có  
Ra



*Trong*

*Quốc Sống*

**DO CHẤP TRƯỚC, DÍNH MẮC CÁC TƯỚNG**



**1 ❖ Bất cập sanh lo sợ**

- Cầu thả và quá kỹ tính → Cả hai đều bất cập → Đưa đến cực đoan.
- Kỹ tính tuy cần trong cuộc sống. Nhưng cái gì quá cũng không tốt.
- Chính thói quen này khiến con người dính mắc, chấp chặt → Lo sợ, bất an.

**2 ❖ Nguy hại**

- Trước mắt → Chưa thấy có hại. ⇔ Theo thời gian → Mới nhận ra tai hại, khó bỏ.
- Lo碌 soạn mãi, khiến không lúc nào thấy rảnh rang, thoải mái – Chấp việc nhỏ, không làm được việc lớn – Khó hòa đồng – Chưa làm xong, không ngủ được...

**3 ❖ Điều trị**

- Hời hợt → Cầu thả ⇔ Vô minh.
- Quá kỹ tính → Lo âu ⇔ Chấp trước.

**❖ Biết sống trung dung:**

- Kỹ với chính mình, nhưng không dính mắc.
- Khoan dung với mọi người → Sẽ tốt.



## 1 ❖ Quá quan trọng một vấn đề

- Chuẩn bị một chuyến đi, sự việc quan trọng.
- Chuẩn bị gặp một người quan trọng.
- Sợ mất một cơ hội, một sự việc quan trọng.

- **Vì quá quan trọng**
- **Nên sanh lo âu, lo sợ.**

## 2 ❖ Điều trị

- Thấy rõ: Cuộc đời không có gì có giá trị tuyệt đối. Tất cả đều tương đối.
- Nếu quá quan trọng → Đưa đến kết quả lo âu, thiếu tự tin, không tốt.
- Nên tôn trọng tất cả, nhưng không quan trọng → Sẽ tự tin → Kết quả sẽ tốt.

## \* TÓM LẠI

- Kỹ tính → Cũng sanh lo âu ⇔ Chuẩn bị không tốt → Thiếu tự tin, cũng lo âu.
- Chuẩn bị tốt, nhưng mất mình, quan trọng mọi việc → Dính mắc → Lo âu.
- Chuẩn bị chu đáo, nhưng bằng tâm bình thản, không quá quan trọng → Tự tin, dứt lo.

**1 ❖ Mong cầu và muốn giữ lấy**

- Khi có sự mong cầu hay muốn giữ lấy một điều gì đó,
- Sẽ bị mất mình, yếu đuối, sanh lo sợ.

**2 ❖ Điều trị**

- Thấy thẳng sự thật: Mọi việc đều do nhân duyên.
  - *Duyên còn thì người khác muốn phá cũng không được.*
  - *Duyên hết rồi thì mình cố níu kéo, giữ lại cũng không xong.*
- Tất cả đều vô thường, chưa rời sanh diệt – Còn trong sanh tử, không có gì giá trị.
- **Chỉ lo tạo duyên tốt, đó là gốc → Tự thành. Không lo sợ mất cái ngọn (công việc).**
- **Nên biến sự mong muốn bằng đời sống và việc làm thiết thực để đưa đến kết quả.**
- **Kết quả của hành động ấy sẽ tương ứng với phước đức, trí tuệ và nhân duyên.**
- **Làm và sống đúng nguyên lý → Mọi nhân duyên tự đến – Không nhọc mong cầu.**

*Trong*

*Công Phu*



## 1 ❖ Cụ thể

- Không tỉnh giác. Thường hay bất giác, mất mình.
- Sống cầu thả, không cẩn trọng,
- Thiếu sự chắc chắn trong tâm tưởng đến hành động.
- Làm các việc lỗi lầm.

- **Mất kiểm soát.**
- **Khiến dễ lo sợ.**

## 2 ❖ Điều chỉnh

- Hằng ngày: Phản tỉnh - Giác sáng + Kiểm soát tốt hành vi và công việc,
  - Gặp việc, sẽ tỉnh táo, tự tin.
- Luôn phản tỉnh - Giác sáng + Kiểm soát như thế → Lúc sắp lâm chung, không rối rắm.
  - Mà sáng ngời – Có định lực, có trí tuệ thấy ra → Khiến tự tin – Không lo sợ.

**1 CHÚNG TA SỢ VỌNG TƯƠNG**

- Muốn vọng tưởng hết để chân tâm hiện tiền.
- Vô tình cho vọng tưởng là thật → Sợ vọng tưởng.

➤ **Sanh ra các sai lệch khác.**

**2 VỌNG TƯƠNG LÀM CHO CHÚNG TA SỢ**

- Biết theo đuôi vọng tưởng, muốn hết vọng tưởng → Khi vọng tưởng ít thì chưa thấy hại.
- Khi vọng tưởng quá nhiều → Sẽ khiến chúng ta mất mình, tự sợ và hoảng loạn.

**3 ĐÈ NÉN LÂU NGÀY KHIẾN TỰ LO SỢ**

- Không biết công phu, muốn cho vọng hết → Vô hình chung tâm tự kèm đè vi tế.
- Lâu ngày, tự khiến cho hành giả bị căng thẳng (*Stress*) → Sau đó tự lo sợ vô cớ.

**1 CHÚNG TA SỢ VỌNG TƯỞNG****2 VỌNG TƯỞNG LÀM CHO CHÚNG TA SỢ****3 ĐÈ NÉN LÂU NGÀY KHIẾN TỰ LO SỢ****4 CHẤP CHỖ THANH TỊNH QUÁ LÂU**

- Thấy vọng tưởng là thật, sợ nó có → Muốn hết để nhận chân tâm. ⇔ Từ đó:
- Từ đó, công phu theo hướng hàng phục vọng tâm – Không biết khéo nhận lại chân tâm.
- Công phu như thế, nếu không bị phản ứng phụ → Sẽ đạt đến thuần tịnh.
- Do khổ tu mới được → Nên cố chấp giữ, không biết hướng tiến thêm - ngộ tánh.
- Do ở lâu trong chỗ thuần tịnh → Trong tâm dễ bị tự mình lo sợ mà không tự chủ.

## THẢO LUẬN NHÓM

Dạ Mô Phật! Con kính thưa quý Thầy xin cho con hỏi, dạo gần đây khi con bắt đầu ngồi thiền được một lúc thì thân con cảm giác nhẹ hẫng, giống như không có trọng lượng vậy. Và sau đó trong cơ thể con có nguồn năng lượng rất lớn cuộn cuộn trong con. Lúc đó hơi thở con rất mạnh, hơi mệt, nhưng khi qua rồi thôi. Và cách đây mấy hôm, gần đến giờ con xả thiền thì bỗng nhiên một tiếng sét nổ bên tai, ánh sáng xẹt qua người con rất nhanh, con bị chói với và cũng rất nhanh con sợ chết, con chụp lại thân. Và từ hôm đó đến nay người con rất nhọc, các thời thiền sau cũng tương tự như vậy, nhưng không xuất hiện tiếng sét nữa. Con mong quý Thầy từ bi chỉ dạy cho con, khi con hành thiền như vậy thì phải làm sao để tiến thêm, *(Gần đây con nhận được thể biết ở trong con rất gần. Đôi lúc rất rõ ràng, nhưng một lúc rồi mất)*. Con thành tâm cảm niệm công đức của quý Thầy nhiều lắm ạ.

**Đại chúng thấy ra công phu như thế nào qua câu hỏi được trình bày trên?**

### 1 Dụng công mạnh → Có công năng.

- Dụng công mạnh, bớt ăn ngủ, tọa thiền nhiều hơn.
- Muốn hết vọng, tỏ chân tâm → Vi tế tâm tự kèm đê.

**Để có công năng an lạc**

### 2 Căn thức bị kèm đê, phát ra biến tướng.

- Thức bị kèm đê bởi công phu → Sẽ trong lặng.
- Nhưng chưa tự suốt thông, tiêu dung, sạch hết.

**Phát ra biến tướng: Tiếng nổ, nguồn năng lượng cuộn cuộn...**

### 3 Dễ bị các bệnh sau đó.

- Sau khi đạt định mất thân, hoặc khinh an như thế.
- Ở trong ấy, không thấy có thân → Cho nên:
- Không điều hòa cho thân, ham dụng công nhiều.

- **Sau đó: Dễ bị trúng gió, cảm.**
- **Dễ lo sợ, run, hồi hộp...**

### 4 Khéo công phu.

- Tâm vốn vô tướng → Không ở tướng lặng yên.
- Khéo điều hòa thân tâm, vẫn không mất công phu.
- Không tham đắm cực đoan trong định lặng trong.

- **Thân tâm ổn định,**
- **Khé hợp đại đạo, sáng ngời.**



*Vô Ngại*

*Không Lo Sợ*



## 1 TRÍ TUỆ

- Học Kinh Luận → Có trí tuệ thấy ra vấn đề đúng chân lý. Không sai lệch, mê lầm.
- Khéo nhận tánh giác sáng → Sẽ có lúc tánh tự bùng ngộ → Tánh tự sáng biết.
- Thấy biết như thật: *Vô thường – Huyền hóa – Không động = Như huyền Tam muội ⇔ Thấy biết như thị - Vượt thoát căn trần - Sống động nhưng không động.*

## 2 ĐỊNH LỰC

- Chưa ngộ → Luôn bình tâm, bình thản và phản tỉnh, giác sáng → Nội lực sẽ tự phát huy.
- Đã ngộ tự tánh → Tánh tự không động = Tự tịnh, tự định.

✦ Có trí tuệ → Cho chúng ta thấy ra vấn đề đầy đủ và đúng đắn.

✦ Có định lực → Cho chúng ta sống như những gì mình thấy biết.

• Tự tại.  
• Vô ngại.

## 1 Khéo tu tập

- Đã ngộ → Diệu lực tự tánh cho hành giả tự tại vô ngại.
- Còn trong quá trình tu tập → Khéo léo trong dụng công:
  - *Luôn lóng lạng – Giác sáng ⇔ Luôn sẵn đó một tâm lạng sáng.*
  - *Nếu có vấn đề phân vân, lo âu → Không sợ, không cần hết, chẳng nắm giữ.*
  - *Nhìn thẳng nó đến trong lạng – Không quan trọng là nó còn hay mất.*
  - *Suốt qua cả sự trong lạng, không dừng trụ → Tất cả tự lạng trong – Hết lo âu.*
- Tránh để các tâm niệm không rõ ràng tồn tại mãi trong đầu → Sẽ khiến lặp đi lặp lại mãi nhiều lần một cách không rõ ràng → Khiến chúng ta lo âu, bất ổn.

## 2 Các lưu ý

- Không chấp vào chỗ thuần tịnh, vắng lạng → Mất cơ hội ngộ tâm + Dễ sanh lo sợ.
- Công phu, nên hướng tự tánh – Khéo nhận tánh giác sáng, không hướng đến thuần tịnh.
- Khéo điều hòa thân tâm, điều hòa tu tập giữa động và tịnh, khéo tu trên mọi hoàn cảnh.

## \* BIÊN NỖI LO SỢ THÀNH CUỘC PHIÊU LƯU - DẠO CHƠI.

### ❖ THẾ NÀO LÀ LO SỢ ?

- Đó là ác cảm với sự không chắc chắn (*ngoài tầm kiểm soát của bản thân*).
- Nếu chúng ta chấp nhận được thì sự không chắc chắn ấy sẽ trở thành cuộc phiêu lưu, dạo chơi rất thú vị.

## \* AI CHO CHÚNG TA CÓ KHẢ NĂNG ĐÓ?

- Phải bằng diệu lực của tự tánh, cho hành giả tự vượt thoát, tự tại, tiêu sái.
- Muốn chấp nhận được để phiêu lưu → Cần nhận lại tự tánh, mới đủ tư cách.

## \* GƯƠNG SÁNG.

- Tuệ Trung Thượng Sĩ:

*...Đem đến Tào Khê buông thả quách – Mênh mông nước biếc đá cầu tròn.*

- Tăng Thống Huệ Sinh:

*Biết không, không giác có – Chánh định mặc thong dong.*

- **Tự tại trong sanh tử.**