



# THAM VẤN

## CÂU HỎI

- Bạch Thầy, con nghe nói tu hành để bớt khổ hoặc hết khổ. Thực tế việc này như thế nào? Xin Thầy từ bi chỉ dạy cho chúng con được rõ.



### ① XÁC ĐỊNH NỖI KHỔ

- **Lý thuyết:** Khổ có nhiều thứ: *Sanh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly, cầu bất đắc...*
- **Thực tế:** - Tất cả những gì xảy ra vượt quá sức chịu đựng → Sẽ đau khổ.  
- Ngược lại thì không đủ làm cho con người khổ.

### ② ĐỂ KHÔNG BI KHỔ

- 1) **Khéo sắp xếp mọi chuyện xảy ra trong tầm kiểm soát của bản thân.**
- 2) **Tăng nội lực của tự thân.**

# CÂU HỎI

- Bạch Thầy, con nghe nói tu hành để bớt hoặc hết khổ. Thực tế việc này như thế nào? Xin Thầy từ bi chỉ dạy cho chúng con được rõ.



## ① XÁC ĐỊNH NỖI KHỔ

## ② ĐỂ KHÔNG BỊ KHỔ

## ③ CỤ THỂ

1. Có thái độ tự tin, dứt khoát – Khéo léo sắp xếp công việc một cách khoa học – Không quan trọng mọi thứ quá đáng – Biết rõ sự thật cuộc đời là tương đối.
2. Học thông, minh đạt chánh pháp – Siêng năng Thiên định – Tỉnh sáng trên mọi hành vi, hoạt động và các sinh hoạt trong cuộc sống.
  - Lực định tuệ càng mạnh bao nhiêu → Các khổ bớt chi phối bấy nhiêu.
  - Ngộ tánh → Dứt mê – Vọng dứt bật – An lạc diệu thường – Khổ vắng bóng.

## 4 THỰC TIỄN

- ❖ Con người chỉ hết khổ khi có trí tuệ và sức tự chủ (*định và tuệ*). Không ai giúp được.
- Lý thuyết chỉ giúp hành giả hiểu để ứng dụng tu. Nếu không tu, sẽ không có lực hết khổ.
- Khi ứng dụng tu tập, có nội lực và trí tuệ → Mới giúp làm chủ, để bớt hoặc hết khổ.
- ❖ Phải tu tập định tuệ - Nếu tu tập trong loạn động tạo tác → Sẽ thiếu định tuệ → Không có nội lực → Cho nên không thể nào hết khổ.

## 5 ĐÚC KẾT

- **SÂU XA:** Gốc của các khổ là do **VÔ MINH** → Dính mắc → Bị trói buộc → Khổ.
- **MÀ:** **VÔ MINH** có ra, nguồn cơn ban đầu là do **BẤT GIÁC** → Quên **TỰ TÁNH**.
- **TU HÀNH:** Hằng giác sáng, nhận tự tánh (*mạnh hơn là ngộ tánh*) → Sẽ có:
  - **TUỆ** sáng ra, không mê lầm.
  - **ĐỊNH** tự chủ, có nội lực.

• **Tự vượt thoát tất cả - Hết khổ.**

# ❁ CÂU HỎI



- Mô Phật, kính bạch Thầy! Con nghe nhiều người nói tu là phải buông bỏ. Vấn đề này vẫn còn chung chung. Xin Thầy chỉ dạy rõ ràng hơn để chúng con biết mà ứng dụng tu tập ạ.

01

## KHÁI QUÁT CHUNG

### 1 BUÔNG BỎ

- Thái độ bi quan, chán nản muốn bỏ. Nhưng bỏ thì không sống được.
- Sự thật không thể bỏ hết. Nếu còn một thì tất cả còn.
- Muốn bỏ tức sợ lấy. Còn lấy bỏ thì chỉ bỏ bên ngoài, tâm chưa thoát.

• **Bất ổn. Không phải chân lý.**

### 2 BUÔNG XUỐNG

- Tạm buông xuống để củng cố nội lực của định tuệ. ⇔ Khi lực dụng hiện tiền,
- Tâm tự vô nhiễm, tất cả như thị, không còn tâm thủ xả → Hợp đạo, tâm tự an vui.



## 1 BUÔNG BỎ

## 2 BUÔNG XUỐNG

## 3 ĐÚC KẾT

- Vạn vật vốn tự nó không có quyền trói buộc ai – Chỉ tại con người dính mắc.
- Buông xuống, không dính mắc → Không bị trói buộc – Tâm tự nhẹ nhàng an vui.
- **Đo đó:** Dụng công tu tập là khéo buông xuống, chứ không phải buông bỏ.

## 4 TRÁNH CỰC ĐOAN

- Buông xuống để tu tập được bao nhiêu → Phải tùy theo nhân duyên cho phép.
- Tránh cực đoan tạo thành duyên không tốt với những người chung quanh.
- Tất cả đối diện đều do nhân duyên của bản thân → Khéo uyển chuyển cho thanh tịnh, hợp đạo.

# CÂU HỎI



- Mô Phật, kính bạch Thầy! Con nghe nhiều người nói tu là phải buông bỏ. Vấn đề này vẫn còn chung chung. Xin Thầy chỉ dạy rõ ràng hơn để chúng con biết mà ứng dụng tu tập ạ.

01

## KHÁI QUÁT CHUNG

02

## TRONG CÔNG PHU THIỀN ĐỊNH

- **Tổ Pháp Loa:** *Yếu chỉ của thiền định là thân tâm đều buông xả.*
- **Cụ thể:** Muốn hạ thủ công phu tu tập, trước phải mạnh mẽ buông xuống mọi thứ từ thân, tâm và vạn vật → Để đạt đến thông suốt, rộng rang.
- Sau đó bắt đầu công phu → Thì mới thuần thục, đặc lực – Tự tiến bộ.

# CỤ THỂ CÔNG PHU

**Khi chuẩn bị xong, tất cả đã sẵn sàng để công phu, hành giả kiểm tra công phu tu tập qua ba kỹ năng.**

**1 BUÔNG XUỐNG, RỬ XUỐNG**

**2 AN NHIÊN**

**3 SÁNG RÕ**

**ĐỒNG THỜI**

**TỰ TÂM  
GIÁC SÁNG HIỆN TIỀN**

- \* Nếu an nhiên mà không sáng rõ thì êm dịu quá, dễ hôn trầm.
- \* Nếu sáng rõ mà thiếu an nhiên thì đầu hơi bị căng thẳng, khó ngủ...
- \* Cứ thế lặng lẽ ⇔ Nếu có vọng tưởng thì biết là huyền – Không theo.
- \* Cố nhìn cho vọng lặng, là còn can thiệp trên vọng, công phu không đặc lực.
- \* Chỉ tự sáng biết. Không cần can thiệp, hoặc biết về, biết theo vọng.



# ĐƯƠNG CƠ PHÓNG HẠ

Ngay đây buông sạch!

**BUÔNG XUỐNG**

- Không phải buông bỏ.
- Để không dính mắc → TRÀN BỜ.

**RÕNG SUỐT**



**RƠI RỤNG - VỠ VỤN**

**AN NHIÊN + GIÁC SÁNG**



**THỂ NGỘ TỰ TÁNH**

**DIỆU HUỆ VÔ  
THƯỢNG CHIẾU  
SOI KHÔNG CÙNG**

**NHƯ THỊ**

**THUẦN THỰC**